

# Rompres le cycle des traumatismes générationnels avant la parentalité

## L'approche holistique de la santé mentale au Rwanda grâce à des soins axés sur la famille

### Shauna M. Murray

*Chercheur*

School for Global Inclusion and Social Development

College of Education and Human Development

University of Massachusetts Boston

Boston, MA, USA

### Vincent Sezibera

*Professeur de psychologie clinique*

*Directeur, Centre pour la santé mentale*

University of Rwanda

Kigali, Rwanda

### Darius Gishoma

*Chef de la Division de la santé mentale*

*Centre biomédical du Rwanda* Gouvernement du Rwanda

Kigali, Rwanda

### Gilbert Munyemana

*Directeur général adjoint*

Agence nationale pour le développement de l'enfant Gouvernement du Rwanda

Kigali, Rwanda

### Theresa S. Betancourt

*Professeur Salem de pratique mondiale*

*Directrice de recherche Programme sur les enfants et l'adversité*

Boston College School of Social Work

Boston, MA, USA

**Les bébés nés pendant et après le génocide de 1994 contre les Tutsi du Rwanda sont aujourd'hui adultes et parents à leur tour. Plus d'un million de Tutsi ont été tués pendant le génocide, tandis que des centaines de milliers de survivants ont été laissés orphelins, blessés et/ou sans-abri (Commission nationale de lutte contre le génocide (CNLG), 2017). Cette terrible tragédie a eu un impact psychologique profond, non seulement sur les survivants directs du génocide, mais également sur les générations suivantes.**

Le chemin de la guérison nationale a été long. Depuis 1995, le gouvernement rwandais a mis en œuvre plus d'une dizaine de politiques et d'initiatives axées sur la santé mentale, dans le but de soutenir les survivants du génocide et la population d'une manière générale. Le placement d'orphelins dans des familles plutôt que dans des institutions, avec un soutien psychologique, social et financier pour garantir la réussite et la pérennité de ces placements en est un exemple marquant.

« Honorer les forces qui ont permis à la famille de surmonter les épreuves du passé. »

En 2016, le gouvernement rwandais a révisé sa politique pour la petite enfance, en mettant plus particulièrement l'accent sur la fourniture de services intégrés et complets, articulés autour de six piliers fondamentaux : la protection de l'enfant, la nutrition, l'hygiène, le programme WASH (eau, assainissement et hygiène), le développement de la petite enfance, et la création d'environnements sains et accueillants pour favoriser l'épanouissement des enfants. Ce changement de politique a entraîné une augmentation significative de l'aide apportée aux parents rwandais.

L'accès aux services dédiés au développement de l'enfant au Rwanda a connu une progression remarquable, passant de 17 % des parents en 2016 à 78 % en 2023.

Au cours des dernières années, les effets intergénérationnels du génocide sont devenus une priorité pour le gouvernement rwandais. Le pays accorde désormais une attention accrue à la santé mentale au sein de toutes les structures familiales, en prenant en compte non seulement les traumatismes subis pendant l'enfance par les parents actuels de jeunes enfants, mais aussi les risques de transmission de ces traumatismes à la génération suivante.

En se concentrant à la fois sur les parents et sur les enfants, son objectif est de rompre le cycle des traumatismes intergénérationnels et de faciliter la guérison. Cette approche permet aux parents d'aujourd'hui de mieux gérer les difficultés quotidiennes et d'entretenir des relations saines avec leurs enfants. Ces derniers, en grandissant, seront à leur tour en mesure de créer un environnement bienveillant et affectueux pour leurs propres enfants.

### **Renforcer les familles et la résilience**

*Sugira Muryango*, qui signifie « renforcer la famille », est un programme particulièrement efficace et joue un rôle clé dans le soutien des familles rwandaises. Conçu pour répondre aux besoins spécifiques du pays, il cible principalement les communautés rurales et mal desservies. Il a été élaboré en partenariat avec le gouvernement rwandais, le Programme de recherche sur les enfants et l'adversité du Boston College, l'ONG François-Xavier Bagnoud Rwanda, le Centre de santé mentale de l'Université du Rwanda, ainsi que des experts locaux en petite enfance et des conseils consultatifs communautaires. Le programme *Sugira Muryango* prend en compte les traumatismes pour traiter divers problèmes tels que les troubles de santé mentale chez les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants, la violence familiale, l'isolement social et les maladies chroniques. Il étudie également les impacts, sur le rôle parental, des traumatismes liés à des événements tels que le génocide, aggravés par des problèmes persistants comme la pauvreté. D'après les résultats du programme, les parents ayant vécu un traumatisme sont davantage susceptibles de faire face à des problèmes de santé mentale. Ces difficultés peuvent se traduire par moins de chaleur et plus de rejet dans leurs interactions parentales, augmentant ainsi le risque qu'ils transmettent leurs angoisses à leurs enfants (Jensen et al., 2021a).



« Le Rwanda a commencé à prendre en charge la santé mentale de familles entières. »

*Sugira Muryango* a considérablement réduit les pratiques parentales brutales, amélioré les interactions entre parents et enfants, et renforcé la cohésion familiale (Jensen et al., 2021b). Les résultats qualitatifs soulignent également une évolution positive, marquée par un engagement accru des pères dans la prise en charge de leurs enfants (Jensen et al. 2023). Il est également important de noter que la violence envers les enfants est étroitement liée au stress parental. Lorsque les parents sont plus calmes et patients avec leurs enfants, ceux-ci sont davantage susceptibles de recevoir un soutien affectif adéquat et de développer une stabilité psychologique. (Geprägs et al., 2023).

L'un des principaux atouts de *Sugira Muryango* réside dans son approche holistique, qui intègre tous les membres de la famille. En plus de réduire la violence envers les enfants, le programme vise également à diminuer les violences entre partenaires intimes, en dotant les parents de compétences pratiques pour résoudre les problèmes et les conflits.

*Sugira Muryango* repose sur une approche intergénérationnelle pour traiter les traumatismes, en ciblant à la fois les parents et les enfants. Les traumatismes subis par une génération peuvent profondément marquer la suivante, avec un impact négatif sur le contrôle des émotions, la santé mentale et les comportements parentaux. Le programme

offre aux familles une formation aux techniques de contrôle des émotions, incluant des méthodes comme la respiration profonde et des exercices de relaxation basés sur la pleine conscience.

Il propose également des outils pratiques pour la résolution des conflits, la gestion des problèmes et la désescalade, permettant ainsi de réduire le stress familial. En modélisant des comportements sains, ces interventions contribuent à créer un environnement familial réconfortant.

Nous adoptons une narration mettant en évidence les points forts pour explorer l'histoire et les expériences de la famille. Cette méthode permet à tous les membres de la famille de réfléchir sur les problèmes qu'ils ont surmontés, ainsi que sur les moments de joie et les événements marquants de l'histoire familiale qui méritent d'être célébrés. Elle permet également aux personnes ayant vécu des épreuves traumatiques, telles que le génocide, d'évoquer les pertes familiales ou les transformations que ces événements ont engendrées, et ce à leur propre rythme (Chaudhury et al., 2016).

Les récits familiaux mettant en évidence les points forts permettent aux individus de réfléchir à leur résilience et à leurs succès, de renforcer leur confiance en eux, de consolider les liens familiaux et de valoriser les qualités qui ont aidé la famille à surmonter les épreuves du passé, tout en les projetant vers un avenir prometteur.

## Une vision collective : guérir grâce aux soins familiaux

*Sugira Muryango* offre des enseignements précieux à d'autres pays et programmes en démontrant l'efficacité d'une approche qui prend en compte les traumatismes dans les interventions axées sur la famille entière. Son partenariat étroit avec le personnel de protection sociale des institutions publiques, notamment les IZU, montre comment une bonne collaboration avec les structures locales favorise la durabilité et l'appropriation communautaire. Le programme met en exergue l'importance d'approches holistiques centrées sur la famille, non seulement pour promouvoir la guérison des traumatismes, mais aussi pour renforcer la résilience des communautés.

À mesure que *Sugira Muryango* s'étend pour couvrir tout le pays et renforcer sa durabilité dans tout le Rwanda<sup>1</sup>, il s'affirme comme un modèle exemplaire de collaboration entre autorités publiques, communautés et chercheurs pour favoriser la guérison, soutenir les personnes qui s'occupent des enfants et permettre à ces derniers de grandir dans des environnements épanouissants et bienveillants. *Sugira Muryango* est l'exemple même d'une approche qui transforme durablement les sociétés grâce à la prévention, au soutien apporté aux familles et à des partenariats solides.

<sup>1</sup> Le numéro 2020 de *Early Childhood Matters* décrit comment le programme *Sugira Muryango* a été élaboré, mis en œuvre et transposé à plus grande échelle au Rwanda.

➤ Cet article est disponible en ligne à l'adresse [earlychildhoodmatters.online/2025-31](https://earlychildhoodmatters.online/2025-31)

## Références

Chaudhury, S., Brown, F.L., Kirk, C.M., Mukunzi, S., Nyirandagijimana, B., Mukandanga, J. et al. (2016). Exploring the potential of a family-based prevention intervention to reduce alcohol use and violence within HIV-affected families in Rwanda. *AIDS Care* 28(S2):118–29. DOI: <https://doi.org/10.1080/09540121.2016.1176686>

Geprägs, A., Bürgin, D., Fegert, J.M., Brähler, E. and Clemens, V. (2023) Parental stress and physical violence against children during the second year of the COVID-19 pandemic: results of a population-based survey in Germany. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 17(25). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00571-5>

Jensen, S.K.G., Murray, S.M., Placencio-Castro, M., Kajani, U., Amponsah, D., Sezibera, V. and Betancourt, T.S. (2023) Family violence reduction within a parenting intervention in Rwanda: A mixed-methods study. *Pediatrics* 151(S2): e2023060221L. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2023-060221L>

Jensen, S.K.G., Placencio-Castro, M., Murray, S.M., Brennan, R.T., Goshev, S. Farrar, J. et al. (2021b) Effect of a home-visiting parenting program to promote early childhood development and prevent violence: a cluster-randomized trial in Rwanda. *BMJ Global Health* 6(1): e003508. Disponible sur : <https://gh.bmj.com/content/bmjgh/6/1/e003508.full.pdf> (consulté en décembre 2024).

Jensen, S.K.G., Sezibera, V., Murray, S.M., Brennan, R.T. and Betancourt, T.S. (2021a) Intergenerational impacts of trauma and hardship through parenting. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 62(8): 989–99. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13359>

Commission nationale de lutte contre le génocide (CNLG) (2017). *Testimonies and Needs of Genocide Survivors*. Kigali : Gouvernement du Rwanda/ CNLG. Disponible sur : <https://www.minubumwe.gov.rw/index.php?eID=dump-File&t=f&f=62378&token=5ecd891b-93f7266e3f8887cc3e6d3eecd12d6fa38> (consulté en décembre 2024).