

En zones des conflits, les traumatismes pèsent sur le travail des journalistes!

Curieusement, la gestion des stress professionnels et des traumatismes n'est pas souvent soulevée dans les différentes rencontres des journalistes en République Démocratique du Congo, et pourtant un milieu fertile aux situations traumatiques. Heureusement, quelques journalistes du Nord et Sud-Kivu ont appris les techniques et méthodes pour lutter contre **les stress professionnels et les différents types de traumas** dans une série des formations coorganisées par Reporter Sans Frontière, (RSF) et le Collectif des Radios Communautaires du Nord-Kivu, (CORACON), à Kampala (Uganda) entre le 1^{er} et le 02 décembre 2025.

Prenant la parole lors de l'ouverture de ces ateliers de formation, Fatou Sall, la chargée de suivi des activités de terrain de RSF, indique que, *"l'objectif de ces rencontres est de faire comprendre aux journalistes leur niveau de vulnérabilité face aux situations traumatiques, mais aussi de leur doter des outils simples de prévention et protection des stress professionnels afin d'être toujours productifs dans leur métier."*

Pour atteindre un nombre important des journalistes, ajoute-t-elle, *"un atelier a été organisé à Kinshasa pour les journalistes de l'Ouest et deux autres à Kampala pour ceux de l'Est de la République Démocratique du Congo."* Ainsi, la quarantaine des journalistes retrouvés à Kampala sont venus de Goma, Masisi, Nyiragongo, Rutshuru (Nord-Kivu) et Bukavu, Kabare, Kalehe (Sud-Kivu), qui tous ont reconnu la pertinence de ces ateliers parce que, presque tous présentaient des signes traumatiques, mais sans le savoir.

“Tout m’a trouvé à l’Est de la R.D. Congo”

Cette phrase est celle du facilitateur principal de ces formations, Professeur Henry Kabeya, Docteur en psychologie depuis 1990, spécialiste en thérapie des couples et en gestion des stress, travaillant actuellement pour les Nations Unies, de la MONUC à la MONUSCO, il confirme l’hypothèse selon laquelle, la partie est du pays est fertile en situations traumatiques. Ce chevronné psychologue clinicien est parmi les rares qui ont participé à la formation des psychologues cliniciens de trois grandes structures sanitaires dans la région, dont notamment: **“Heal Africa (Goma), Panzi (Bukavu) et celle de Bunia en Ituri”**. Dans une zone à conflit, explique-t-il, comme celle de l’Est de la RDC, *“les journalistes vivent avec des stress professionnels, qui sont devenus parfois chroniques et peuvent présenter des conséquences fâcheuses dans leur vie professionnelle”*.

Bon nombre de gens reconnaissent le Docteur Kabeya comme un bon gestionnaire des ressources humaines et docteur clinicien qui a d’ailleurs contribué dernièrement à l’évacuation paisible des éléments de la Police Nationale Congolaise, (PNC), de la ville de Goma jusqu’à Kinshasa en passant par l’Aéroport International d’ENTEBE en Uganda, lorsque ces derniers étaient cloués dans les locaux de la MONUSCO, lors de la prise de Goma par les éléments de l’AFC/M23, heureusement, sans enregistrer aucune situation traumatique dans ce parcours combien difficile.

A l’instar des plusieurs techniques de gestion de stress et traumatismes, *témoigner de sa situation difficile, s’exprimer devant les personnes confiantes qui peuvent être de sa famille, (sa femme et ses enfants), ses collègues de service, même les membres confiants de son église... peut contribuer à la détraumatisasson de certains évènements traumatiques. C’est ainsi que les journalistes ont présenté à tour de rôle selon leurs groupes des situations traumatiques qui ont perturbées leur vie professionnelle surtout.*



Dans la salle de conférence de NOB Hotel à Kampla, la quarantaine de journalistes ont appris comment lutter contre les stress professionnels et les différents types de traumatismes.

Des témoignages qui soignent!

Dans leurs témoignages, les journalistes ont dévoilé comment sont-ils des victimes directes de certaines atrocités dans leurs milieux professionnels respectifs. Dans ce contexte, plusieurs d'entre-eux perdent la vie, non seulement dans la partie Est de la RDC, mais partout ailleurs au monde où les crises sécuritaires sont signalées. Au facilitateur de dire, *"les stress deviennent chroniques lorsque les journalistes vont à la recherche de l'information sur un terrain où la sécurité est préoccupante"*.

En pleine formation à Kampala, un journaliste venu d'une zone où les affrontements sont en cours raconte tristement une situation traumatique directe, *"J'ai perdu mon collègue, mon ami et mon frère lorsque les bandits armés nous ont attaqués au moment où nous nous rendions au champ à la recherche des vivres pour la survie de nos familles. Dès lors, indique-t-il, je ne parviens pas à oublier cet événement malheureux"*.

Tous évènements malheureux sont des situations traumatiques directes qu'on appelle aussi (**J'y étais**), parce qu'elles montrent que les journalistes peuvent être visés directement par les acteurs en conflits ou être victimes directes des évènements malheureux comme les incendies, le naufrage, les accidents de circulation, voire des attaques armées. La caractéristique commune de ce trauma est qu'il y a présence physique d'un journaliste sur la scène de l'évènement traumatique.

Autres situations traumatiques

Le deuxième type de traumatismes dont les journalistes sont victimes s'appellent, « **les vicariants** », qui se considèrent comme, « **je porte leurs histoires** ». Pour ce type de trauma, même sans être présent sur le lieu de la scène de l'évènement, les journalistes sont victimes d'absorption de la souffrance des autres, sans être présent sur le lieu de la scène.

Pour avoir assisté une victime des violences sexuelles par une dizaine d'hommes armés, une journaliste participante à la formation a été victime d'une série des menaces de mort de la part des bureaux de cette femme violée. Même la couverture médiatique des évènements tragiques, comme les violences sexuelles dans les camps des déplacés, peuvent affecter la santé mentale d'un journaliste, témoigne un autre journaliste. Le trauma vicariant qu'on appelle aussi traumatismes secondaires se présente aussi comme des expositions répétées des récits extrêmes tels que: le viol, la torture, le massacre, et le visionnage en boucle d'images brutes pour le montage. Pour avoir seulement reporté les souffrances des autres, les journalistes sont victimes des menaces, ce qui s'appelle « **traumatismes secondaires ou vicariants** ».

En fin, le troisième type de traumatismes dont sont victimes les journalistes, c'est « **le trauma-post-médiatique** », qui se considère comme, « **Les images ne meurent pas, même après la diffusion** ». Pour ce type de trauma, les journalistes sont

victimes des menaces, même après la publication des informations qui continuent à circuler en boucles sur la toile. C'est ainsi, sont-ils exposés aux commentaires violents sur leurs différents contenus en ligne.

Après avoir diffusé une enquête sur les violations des droits humains, un autre journaliste témoigne avoir été violemment arrêté et tabassé par des hommes armés non autrement identifiés, les bandits armés qui l'ont suivi depuis sa maison de presse, après l'avoir tabassé, ont pris tous ses matériels, surtout les téléphones, la camera et l'ordinateur, puis ils ont pris le large en laissant leur proie allongée sur le sol.

Nombre de participants

Nombre de participants	Effectifs	Pourcentage
Hommes	31	77.5
Femmes	9	22.5
Total	40	100%

Commentaire :

Pour participer à ces 2 ateliers de formation sur la gestion des stress professionnels pour les journalistes de l'Est de la RDC initiés par « RSF et CORACON », au total 40 journalistes y ont pris part, avec la participation massive des hommes, 31 sujets masculins, donc 77.5% et 9 femmes, donc 22.5%. Cependant, tous ces journalistes sont venus des endroits différents, mais facilités pour arriver sur le lieu de l'évènement suite à la ramification de CORACON, comme partenaire fluide des médias communautaires œuvrant dans la partie Est de la R.D.Congo.

Petites habitudes protectrices.



Pour éviter le pire , il faut se refaire debout. A force de vivre avec le stress, la maladie s'invite. On a participé à une formation médicament, antistress. Merci à CORACON et RSF.

A force de vivre avec tous ces stress qu'on peut déjà qualifier de chroniques sans remède, la maladie s'invite dans la plupart de cas, « **des maladies psychosomatiques** », qui peuvent impacter sur la santé mentale et physique du journaliste. C'est pourquoi, plusieurs techniques de prévention et de protection, existent, mais voici quelques-unes pour les journalistes :

- Après une mission, votre corps et votre esprit ont besoin de décompression ;
- Réservez des horaires de sommeil réguliers : ils aident le cerveau à se réparer ;
- L'alcool peut soulager à court terme mais aggrave l'anxiété et les cauchemars ;
- Marcher, bouger, faire quelques étirements : le corps

évacue ce que les mots ne peuvent pas encore dire ;

- Gardez un rituel simple et stable : une prière, un message, une musique apaisante ou un moment avec une personne de confiance, etc.

Ne restez pas seul.

- **Personne n'est fait pour porter tout cela en silence.**

Vous pouvez :

- Parler à un collègue de confiance qui connaît ce travail ;
- Chercher un responsable ou un supérieur capable d'écouter la question de la santé mentale ;
- Consulter un psychologue, un psychiatre ou un conseiller (en personne ou à distance) ;
- Si vous êtes croyant, vous appuyer aussi sur un guide spirituel, en plus du soutien psychologique ;
- Parler n'est pas « se plaindre ». C'est ouvrir une fenêtre pour laisser entrer l'air.

S'adressant aux journalistes pour clôturer la formation de Kampala, le formateur, Docteur Henry Kabeya, déclare, « très chers journalistes, vous n'êtes pas des machines à rapporter des images. Vous êtes par contre des personnes qui portent en elles des fragments d'histoires humaines. Prendre soin de vous ne diminue pas votre courage. Au contraire, c'est ce qui vous permettra de continuer à informer sans perdre votre âme, votre cœur ou votre santé. » Prenez soin de vous, conclut-il.

Cosmas Mungazi Kakola