

ANNEXE V

## STRATÉGIE DE SANTÉ MENTALE

**Prise en compte des questions de genre dans la  
promotion de la santé mentale des agents en tenue**



## Table des matières

Table des matières .....	2
Glossaire.....	3
1 Genre et santé mentale dans les environnements de maintien de la paix des Nations Unies .....	4
Introduction .....	4
Les femmes dans les opérations de maintien de la paix des Nations Unies.....	4
Répondre aux besoins spécifiques des femmes .....	5
Conséquences de l'absence de prise en compte des questions de genre .....	6
2 Dynamiques de genre dans les environnements de maintien de la paix .....	6
3 Contraintes que rencontrent les hommes et les femmes dans les missions de maintien de la paix .....	7
Être une femme dans une mission de maintien de la paix .....	7
Être un homme dans une mission de maintien de la paix .....	8
4 Une approche de la santé mentale des agents en tenue qui tient compte des questions de genre.....	9
Perspectives fondamentales .....	9
Stratégies pragmatiques .....	10
5 Récits exemplaires.....	11
6 Recommandations .....	12
7 Conclusion et voie à suivre.....	13
8 Références .....	14

## Glossaire

### **Approche tenant compte du genre**

désigne une approche qui prend en compte les besoins et l'expérience vécue des individus ainsi que les défis qu'ils rencontrent selon leurs identités et rôles de genre. Une telle approche considère que les normes, les responsabilités et les attentes en matière de genre influencent la manière dont les individus évoluent dans les différentes sphères de la société et ont accès, entre autres, aux soins de santé, à l'éducation, à la justice pénale et aux services sociaux.

### **Genre**

désigne les attributs sociaux et les possibilités associés au fait d'être un homme ou une femme, ainsi que les relations entre les femmes et les hommes, les filles et les garçons. Ces attributs, possibilités et relations sont socialement construits et appris dans le cadre de la socialisation. Ils sont spécifiques à un contexte et à un moment donnés, et sont modifiables. Le genre détermine ce qui est attendu, autorisé et valorisé chez une femme ou un homme dans un contexte donné. Dans la plupart des sociétés, il existe des différences et des inégalités entre les femmes et les hommes en ce qui concerne leurs responsabilités, les activités qu'ils peuvent entreprendre, leur accès aux ressources et le contrôle sur ces dernières, ainsi que les possibilités qui leur sont offertes de participer à la prise de décisions. Le genre s'inscrit dans un contexte socioculturel plus large. D'autres critères fondamentaux de l'analyse socioculturelle sont la classe, la race, le niveau de pauvreté, le groupe ethnique et l'âge.

### **Traumatisme lié à la violence sexuelle et fondée sur le genre**

désigne un ensemble de réactions émotionnelles, psychologiques et physiologiques qui peuvent résulter de l'expérience de la violence sexuelle et fondée sur le genre. Le traumatisme peut se traduire par des symptômes tels que le syndrome de stress post-traumatique, la dépression, l'anxiété, la dissociation et d'autres problèmes de santé mentale. Les survivants de la violence sexuelle et fondée sur le genre peuvent ressentir plusieurs émotions complexes, dont la peur, la honte, la culpabilité, la colère et le deuil.

# 1 Genre et santé mentale dans les environnements de maintien de la paix des Nations Unies

## Introduction

Le genre et la santé mentale sont étroitement liés dans les environnements de maintien de la paix en raison de l'incidence élevée des facteurs relatifs au genre sur le bien-être psychologique des agents en tenue déployés dans les missions des Nations Unies. Les membres du personnel occupent des fonctions variées, souvent influencées par des normes ou des attentes traditionnelles en matière de genre. La dynamique de genre au sein des missions va au-delà des simples chiffres et englobe divers aspects, dont les rôles, les responsabilités et les interactions au sein de la mission.

Les femmes et les hommes assument souvent des rôles distincts. En effet, les femmes établissent généralement le dialogue avec les communautés locales et répondent aux difficultés que rencontrent les femmes dans ces dernières. Cependant, cette approche sexuée des responsabilités peut également perpétuer les stéréotypes et limiter les possibilités pour les deux sexes, au détriment de l'efficacité des missions. Par conséquent, les hommes et les femmes sont souvent confrontés à des défis et à des responsabilités différents sur le terrain. En outre, ils peuvent être confrontés à des situations de violence sexuelle et fondée sur le genre, à la fois en tant que témoins et en tant qu'intervenants, ce qui peut avoir de graves effets sur leur santé mentale. La stigmatisation de la santé mentale peut être particulièrement prononcée dans les environnements dominés par les hommes, tels que l'armée, la police et les établissements pénitentiaires, où les stéréotypes genrés peuvent dissuader les membres du personnel de chercher de l'aide ou de discuter ouvertement de leurs problèmes de santé mentale.

## Les femmes dans les opérations de maintien de la paix des Nations Unies

Le Secrétaire général de l'Organisation des Nations Unies (ONU) attache une importance capitale à la promotion de la participation active des femmes dans les opérations de maintien de la paix, conformément à la stratégie sur la parité applicable à l'ensemble du système des Nations Unies. Cette stratégie, qui repose sur une augmentation durable de la représentation des femmes dans les opérations de maintien de la paix des Nations Unies, fixe des objectifs ambitieux. Le Bureau des affaires militaires du Département des opérations de paix (DPO) vise ainsi à atteindre un ratio de 25 % de femmes d'ici à 2028, tandis que le Département de la police a fixé un ratio de 35 % de femmes dans les postes de professionnels détachés sous contrat au siège de l'ONU et un ratio de 30 % de femmes dans les missions sur le terrain d'ici à 2028<sup>1</sup>. Le Service des questions judiciaires et pénitentiaires a pris des mesures pour porter la représentation des femmes à au moins 30 % en 2022. Le DPO a par ailleurs atteint ses objectifs pour 2022 pour toutes les catégories de personnel à l'exception des contingents militaires, soit l'effectif le plus important et pour lequel il a été plus difficile d'obtenir des avancées en raison du faible nombre de femmes enrôlées dans les forces armées nationales aux postes requis pour les déploiements. Dans ce cadre, le rapport intitulé *Mesurer les opportunités pour les femmes dans les opérations*

---

<sup>1</sup> *Organisation des Nations Unies, Uniformed Gender Parity Strategy 2018-28.*

de paix (MOWIP) et publié par le DCAF-Centre pour la gouvernance du secteur de la sécurité, Genève, a démontré que l'égalité des genres est essentielle à une paix durable et à long terme et à des opérations de paix adaptées aux défis futurs<sup>2</sup>.

Toutefois, l'augmentation de la représentation des femmes à elle seule ne suffira pas à réaliser l'égalité des genres dans le domaine du maintien de la paix. En outre, les opérations de maintien de la paix doivent créer des environnements favorables et des cultures organisationnelles qui n'excluent personne afin de donner la possibilité à tous les soldats de la paix de réaliser pleinement leur potentiel.

Des actions sont donc également entreprises pour créer des environnements qui n'excluent personne, par exemple en améliorant les conditions de travail et de vie et en renforçant les mécanismes de soutien et de remontée d'information pour les femmes déployées, notamment les réseaux de femmes, ainsi qu'en organisant des formations et en élaborant des lignes directrices pour aider le commandement à prendre en compte les questions de genre, par exemple les lignes directrices révisées du Bureau des affaires militaires sur la prise en compte des questions de genre dans l'action de la composante militaire.

Dans le domaine de la paix et de la sécurité, une participation significative des femmes a une incidence directe sur la durabilité de la paix<sup>3</sup>. En définitive, un effectif où chacun(e) a sa place contribue à faire en sorte que l'organisation puisse incarner ses propres principes fondamentaux, exercer une influence déterminante sur les communautés bénéficiaires et tirer parti d'une meilleure efficacité et d'une meilleure productivité grâce à l'absence d'exclusive.

## Répondre aux besoins spécifiques des femmes

La résolution 1325 du Conseil de sécurité et les résolutions connexes ultérieures soulignent l'importance cruciale de répondre aux besoins spécifiques des femmes dans les contextes de conflit et de maintien de la paix, et notamment de prendre en compte leur santé mentale. De nombreuses politiques et lignes directrices de l'ONU, dont la Circulaire du Secrétaire général intitulée « Dispositions spéciales visant à prévenir l'exploitation et les abus sexuels », soulignent l'importance de protéger le bien-être des agents en tenue tout en tenant compte de l'influence multiforme des facteurs relatifs au genre<sup>4</sup>.

L'ONU a pris les initiatives en proposant des programmes complets de formation et de sensibilisation aux agents en tenue. Ces programmes portent sur des sujets tels que la gestion du stress, le renforcement de la résilience et la reconnaissance des signes de problèmes de santé mentale, en conformité avec le Programme d'action « Comblers les lacunes en santé mentale » (mhGAP) de l'Organisation mondiale de la Santé. Le DPO a par ailleurs également mis en place des programmes de soutien par les pairs dans le cadre de certaines missions. La stratégie de santé mentale pour les agents en tenue met l'accent sur les ateliers de renforcement de la résilience, la lutte contre les préjugés, la sensibilisation et le soutien aux familles. Comme le précise la présente annexe, il est essentiel de s'attaquer aux facteurs de stress et aux défis spécifiques que rencontrent les femmes et les hommes et

---

<sup>2</sup> DCAF. (2022). *Rapport MOWIP Global : Des opérations de paix prêtes pour l'avenir : faire progresser l'égalité des genres pour assurer la pérennité de la paix.*

<sup>3</sup> ONU Femmes. (2015). *Prévenir les conflits, transformer la justice, obtenir la paix. Étude mondiale sur l'application de la résolution 1325 (2000) du Conseil de sécurité.*

<sup>4</sup> ST/SGB/2003/13

qui ont une incidence sur leur bien-être psychologique. Les initiatives doivent être conçues de manière à promouvoir une culture qui tient davantage compte des questions de genre et de l'incidence considérable de la dynamique du genre, notamment sur la santé mentale.

## Conséquences de l'absence de prise en compte des questions de genre

Il est essentiel de s'attaquer aux défis propres à chaque genre sur le plan de la santé mentale dans le cadre des missions de maintien de la paix des Nations Unies afin d'en garantir l'efficacité et la réussite globale. Les hommes et les femmes vivant dans des environnements difficiles sont confrontés à des situations uniques et ont à faire face à des vulnérabilités singulières, rendant essentielle l'adoption d'une approche de la santé mentale qui tienne compte des questions de genre. Ne pas tenir compte de ces risques perpétue les stéréotypes, nuit à la performance opérationnelle et exacerbe les problèmes de santé mentale.

Les femmes, comme les hommes, sont confrontées à des facteurs de stress uniques dans ces rôles. Négliger ou banaliser ces difficultés lors des entretiens psychologiques et dans le cadre d'un dispositif de soutien dissuade les agents de demander de l'aide et peut conduire à nier les problèmes de santé mentale, ce qui a un impact à la fois sur les individus et sur les objectifs de la mission. La sous-représentation des femmes aux postes de direction limite la diversité des points de vue, freinant l'innovation et l'adaptabilité. Négliger les tensions liées au genre compromet la sécurité, et peut conduire à des incidents tels que le harcèlement et les agressions.

Ne pas prendre en compte les difficultés propres aux femmes et aux hommes dans le cadre des actions avec les communautés nuit à l'efficacité de la mission et influence la collecte d'informations, la médiation des conflits et la collaboration. Ignorer les inégalités de genre et la violence déstabilise les missions et compromet leurs objectifs. Il est donc essentiel de reconnaître et de traiter ces questions pour assurer la stabilité et l'efficacité des missions.

L'adoption d'une approche tenant compte des questions de genre offre une lueur d'espoir. En effet, les missions de maintien de la paix peuvent ainsi créer un environnement propice où tous les membres du personnel des Nations Unies, quel que soit leur genre, se sentent valorisés, entendus et autonomes. Une telle approche plurielle favorise le bien-être individuel et sert de pierre angulaire à l'excellence opérationnelle, garantissant des résultats plus efficaces, plus universels et plus décisifs pour les futures missions de maintien de la paix.

## 2 Dynamiques de genre dans les environnements de maintien de la paix

Les missions de maintien de la paix des Nations Unies ont longtemps été dominées par les hommes, à l'instar des disparités de genre observées dans les secteurs de la sécurité et des services en tenue en général. Toutefois, des mesures ont été prises pour encourager la participation des femmes, notamment en raison de leur représentation limitée au commandement et au combat. En effet, cette absence de diversité a longtemps limité l'éventail des possibilités et des compétences au sein des missions.

Lors des discussions de groupe menées dans les missions, les femmes ont indiqué qu'elles étaient chargées de la communication, des relations avec les communautés et de la résolution des difficultés que rencontraient les femmes, tandis que les hommes avaient principalement des missions de combat et de sécurité. Les deux sexes ont à faire face à des défis uniques : les femmes sont confrontées à la discrimination, à des obstacles à l'avancement professionnel et à des défis concernant leur sécurité. Les hommes, quant à eux, sont confrontés au poids émotionnel de leurs missions. Les normes de genre en vigueur, qui associent la masculinité au stoïcisme, sont de nature à aggraver les problèmes de santé mentale. Elles peuvent dissuader les hommes de demander de l'aide en cas de besoin, par crainte d'être perçus comme faibles. Pour les femmes, le fait d'appartenir à une minorité peut constituer un obstacle supplémentaire à la recherche d'aide, car elles ne veulent pas paraître vulnérables et confirmer ainsi les stéréotypes.

### 3 Contraintes que rencontrent les hommes et les femmes dans les missions de maintien de la paix

Les hommes et les femmes sont confrontés à des défis distincts, façonnés tant par les normes et les attentes sociétales que par la dynamique intrinsèque de l'environnement des déploiements. Pour les femmes, évoluer dans des milieux dominés par les hommes revient souvent à être confrontées à des formes manifestes et subtiles de discrimination, alors qu'elles ont par ailleurs à répondre aux attentes liées à leurs rôles au service et à la maison. Inversement, les hommes ont à faire face aux stéréotypes restrictifs de la masculinité, qui peuvent les empêcher d'exprimer leurs émotions et les dissuader de demander de l'aide en cas de besoin. Ces contraintes spécifiques au genre dans le cadre des opérations de maintien de la paix influencent la santé mentale, les performances professionnelles et les relations interpersonnelles, et mettent en évidence l'importance de les reconnaître et de les traiter.

#### Être une femme dans une mission de maintien de la paix

Dans le cadre des missions de maintien de la paix, le fait d'être une femme présente parfois des défis supplémentaires. En effet, si la présence des femmes permet d'élargir les possibilités et de renforcer l'efficacité des missions, celles-ci peuvent par ailleurs être confrontées à certaines difficultés qui exercent une pression supplémentaire sur leur bien-être.

- Charge de la représentation : Dans les secteurs dominés par les hommes et notamment dans les services en tenue, les femmes sont souvent considérées comme des modèles en matière d'égalité des genres. Par conséquent, il peut être attendu d'elles qu'elles défendent les questions d'égalité, au risque de les détourner de leur rôle premier et d'entraîner une responsabilité trop importante en matière de représentation.
- Attentes genrées : Il peut en outre être attendu des femmes qu'elles assument naturellement les rôles genrés, comme établir des relations avec les groupes de femmes des populations locales ou lutter contre la violence fondée sur le genre. Bien

que ces missions soient vitales, le fait de présupposer l'implication automatique des femmes peut limiter les carrières et l'avancement professionnel de ces dernières.

- Soutien émotionnel : Certaines personnes attendent des femmes dans les missions de maintien de la paix qu'elles apportent un soutien émotionnel aux femmes et aux enfants des communautés locales touchés par le conflit, du simple fait de leur appartenance à un genre. Cette attente n'est pas sans effet sur leur propre état émotionnel, d'où l'importance d'une prise en charge émotionnelle adéquate et éventuellement d'une formation supplémentaire pour faire face à de telles situations.
- Naviguer entre les normes de genre : Les femmes peuvent par ailleurs rencontrer des difficultés à exercer leur autorité dans les situations où les normes de genre dominantes peuvent limiter leurs interactions avec les hommes locaux, ce qui peut nuire à leur efficacité à établir le dialogue avec les communautés ou peser sur les interactions au sein de la mission avec leurs homologues masculins ayant des préjugés sexistes. Elles peuvent se sentir obligées d'adopter un comportement plus masculin que celui qui leur est naturel pour affirmer leur autorité.
- Préoccupations en matière de sûreté et de sécurité : Le fait d'être une femme peut accroître le risque de violence, de harcèlement et d'exploitation fondés sur le genre, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la mission. Ces préoccupations en matière de sécurité accentuent leur niveau de stress et de vulnérabilité.
- Isolement et harcèlement : En raison de leur statut minoritaire, les femmes peuvent se sentir isolées. Cela peut alimenter un sentiment de marginalisation et d'absence de soutien. Compte tenu de l'environnement multiculturel et multilingue des opérations de maintien de la paix, les barrières linguistiques peuvent limiter davantage la capacité des femmes à créer des réseaux entre les troupes et les pays fournisseurs de contingents et du personnel de police. Cela peut contribuer à isoler les femmes lorsqu'elles sont déployées en petit nombre dans leur unité. Elles peuvent également être la cible de harcèlement ou de discrimination fondés sur le genre, accentuant leur stress. La mise en œuvre de stratégies visant à lutter contre cet isolement et ce harcèlement est vitale pour leur santé mentale.
- Pression pour prouver ses compétences : Pour contrer les préjugés sexistes, les femmes peuvent se sentir obligées de prouver en permanence leurs capacités. Un tel acharnement à dépasser les attentes peut conduire à l'épuisement professionnel.
- Équilibre entre vie professionnelle et vie privée : Tout comme leurs homologues masculins, les femmes dans les missions de maintien de la paix font comme elles peuvent pour équilibrer leur vie professionnelle exigeante et leurs obligations personnelles. Les rôles genrés et les imposantes contraintes qui pèsent sur les ménages peuvent accentuer les déséquilibres, intensifiant ainsi leurs responsabilités domestiques.

## Être un homme dans une mission de maintien de la paix

Dans les missions de maintien de la paix des Nations Unies, même si les hommes ne sont pas confrontés aux problèmes que les femmes rencontrent dans des environnements dominés par les hommes, ils doivent eux aussi faire face à des pressions et à des attentes qui peuvent mettre à l'épreuve leur bien-être mental.

- Masculinité toxique : Les hommes peuvent se sentir limités par les représentations traditionnelles de la masculinité, qui peuvent les dissuader d'exprimer leur vulnérabilité ou de rechercher un soutien émotionnel. La répression des émotions

peut en outre déclencher une détresse émotionnelle et empêcher la mise en place de mécanismes d'adaptation efficaces.

- Résilience physique et psychologique : Il est souvent attendu des hommes qu'ils fassent constamment preuve de résilience physique et psychologique, en particulier dans des contextes très stressants. Essayer en permanence de paraître calme peut conduire à l'épuisement professionnel et au surmenage.
- Isolement et stoïcisme : La crainte de paraître faible ou vulnérable peut dissuader les hommes de parler de leurs problèmes de santé mentale, les empêchant ainsi d'avoir accès au soutien dont il pourrait avoir besoin. Un tel stoïcisme peut exacerber les problèmes de santé mentale en faisant obstacle à toute intervention précoce.
- Manque de soutien de la part des pairs : La culture masculine traditionnelle au sein des services en tenue peut ne pas être favorable aux conversations ouvertes sur les sentiments et le bien-être psychologique. Cet environnement peut dissuader les hommes de faire part de leurs difficultés ou de demander de l'aide.
- Attentes en ce qui concerne les missions : Les hommes, en particulier ceux dont la mission est centrée sur le combat, peuvent ressentir le besoin de démontrer continuellement leur masculinité et leurs compétences. Cette pression constante peut générer du stress, contribuer à leur sursollicitation et alimenter un sentiment d'anxiété quant à leur performances.
- Stress lié aux postes à responsabilité : Les hommes occupant des postes à responsabilité peuvent subir le plus gros du stress lié à la prise de décisions, qui ont une incidence directe sur la sécurité et le bien-être de leurs équipes. Ces responsabilités peuvent induire de l'anxiété et d'autres complications sur le plan de la santé mentale.
- Défis liés à la réintégration : La réintégration à la vie civile après un déploiement peut s'avérer difficile pour les hommes comme pour les femmes. Il n'est pas toujours facile d'assurer les rôles traditionnels de soutien de famille, de partenaire et de parent, en digérant en même temps les expériences vécues lors de la mission.
- Exposition aux traumatismes : Il n'est pas rare que les agents en tenue, hommes et femmes, soient témoins ou subissent des événements traumatisants pendant le déploiement. Le fait d'avoir à se maîtriser peut entraîner des traumatismes qui ne seront pas traités, pouvant ainsi conduire à des troubles post-traumatiques, à l'anxiété ou à la dépression.

La création d'un environnement qui tient compte de ces défis et s'y attaque peut aider les agents en tenue à mettre pleinement leurs compétences au service des missions sans subir de pression excessive.

## 4 Une approche de la santé mentale des agents en tenue qui tient compte des questions de genre

### Perspectives fondamentales

Les résultats de l'enquête sur la santé mentale et les enseignements tirés des discussions de groupe ont fait ressortir les principaux aspects à prendre en compte pour l'élaboration d'une stratégie de santé mentale efficace pour les soldats de la paix des Nations Unies qui

tienne compte des questions de genre. Les éléments fondamentaux de cette stratégie sont les suivants :

- Considérations relatives à l'infrastructure : L'enquête a mis en évidence l'influence positive que peut avoir l'infrastructure dans l'amélioration de la santé mentale.
- Prise en compte des questions de genre : Il est impératif d'intégrer les questions de genre dans la stratégie.
- Santé mentale et bien-être des hommes et des femmes : Si les données de l'enquête n'ont pas révélé de différences selon le genre, il est essentiel d'évaluer les expériences de santé mentale en fonction du genre et d'adapter les interventions en conséquence.
- Sensibiliser le commandement : Les responsables des missions de maintien de la paix doivent être attentifs aux besoins propres aux différents genres sur le plan de la santé mentale. Il faut par conséquent les former afin de leur permettre de comprendre et de traiter les difficultés distinctes auxquelles sont confrontés les différents genres dans ce domaine.
- Obstacles à la demande d'aide en cas de besoin : La stratégie doit activement combattre l'influence potentielle des normes de genre sur les demandes d'aide.
- Parité dans le déploiement : L'équilibre entre les hommes et les femmes au sein des missions de maintien de la paix peut améliorer la santé mentale de toutes les personnes concernées.

## Stratégies pragmatiques

Une approche de la santé mentale qui tient compte des questions de genre nécessite des stratégies qui reconnaissent et prennent en compte les besoins et les défis distincts selon les genres :

- Soutien personnalisé : Comprendre que les rôles genrés et les attentes de la société peuvent influencer la façon dont les hommes et les femmes sont confrontés aux problèmes de santé mentale. Offrir un soutien adapté à ces besoins spécifiques sans renforcer les stéréotypes.
- Sensibilisation et formation : Mettre en œuvre des actions de sensibilisation à la santé mentale en tenant compte des questions de genre afin de dénoncer les normes sexistes préjudiciables et de dissiper les préjugés. Ces actions peuvent favoriser la bienveillance, favoriser l'empathie et susciter des discussions franches sur le bien-être mental.
- Représentation ouverte à la diversité : Souligner l'importance de la diversité auprès des professionnels de la santé mentale, en veillant à ce que ces derniers soient dotés des compétences nécessaires pour prendre en charge le plus grand nombre de patients sur le spectre du genre.
- Services ouverts à tous : Créer des espaces sûrs, ouverts à la diversité, qui permettent de se sentir suffisamment à l'aise pour demander de l'aide. Concevoir des services thérapeutiques qui tiennent compte des différences de genre.
- Collecte de données et recherche : Recueillir des données genrées sur les tendances en matière de santé mentale afin d'orienter les interventions fondées sur des données fiables. Donner la priorité à la recherche sur les disparités de genre dans le domaine de la santé mentale.

- Plaidoyer et élaboration de politiques : Plaider en faveur de changements de politiques afin de mettre l'accent sur des soins de santé mentale qui tiennent compte des questions de genre. Viser à placer l'égalité des genres au cœur de toutes les initiatives en matière de santé mentale.

## 5 Récits exemplaires

Les résultats détaillés des enquêtes et des discussions de groupe mettent en évidence l'efficacité des stratégies adaptées pour améliorer le bien-être psychologique des agents en tenue dans les missions de maintien de la paix des Nations Unies. Des formations spécialisées, des discussions ouvertes et des interventions ciblées permettent de traiter au mieux les problèmes de santé mentale propres aux femmes et aux hommes selon leurs différentes responsabilités.

En outre, l'adoption de stratégies de santé mentale tenant compte des questions de genre renforce la résilience psychologique des agents en tenue. Cela contribue à créer un environnement de mission plus solidaire et plus ouvert. Les deux études de cas suivantes mettent en lumière le potentiel de transformation et d'amélioration de l'efficacité et du bien-être général des opérations de maintien de la paix que peut offrir un dispositif de promotion de la santé mentale tenant compte des questions de genre.

*Scenario 1 : F., une soldate de la paix des Nations Unies, a entrepris une mission de déploiement difficile au poste de cheffe de groupe dans une zone de conflit. En tant que femme dans un environnement dominé par les hommes, elle a eu à faire face à des situations particulières qui ont un impact son bien-être psychologique. Tout au long de son déploiement, elle a constaté des différences dans ses interactions avec ses collègues en raison de son sexe. Elle a eu à faire ses preuves d'une manière tout autre que ses homologues masculins, et ce à plus d'une reprise. Cette pression supplémentaire a mis à rude épreuve son équilibre émotionnel. Dans un premier temps, elle ne s'est pas préoccupée de sa santé mentale, malgré les conditions éprouvantes de la mission. Mais, les effets cumulés de ces défis ont commencé à se faire sentir : son sentiment d'isolement, ses troubles du sommeil et ses angoisses devenaient de plus en plus importants. Elle avait du mal à trouver de l'aide au sein de sa mission en raison de la dynamique de genre qui s'était installée. En réalisant un test psychologique, F. a appris que son niveau de stress était élevé. Cela l'a finalement incitée à demander de l'aide. Elle a commencé des entretiens avec le psychologue de l'unité et a pu, dans ce cadre, aborder l'articulation entre le genre et le bien-être psychologique, ce qui l'a conduite à mettre en place des stratégies d'adaptation.*

*Scenario 2 : M., un chef de groupe d'une mission de maintien de la paix des Nations Unies, était déjà déployé depuis quatre mois. Il s'agissait du premier déploiement de ce père de deux jeunes enfants, qui en attendait un troisième. La mission se déroulait dans une région exigeante et en proie à des conflits et il avait été confronté à plusieurs situations traumatisantes. M. était aux prises avec les attentes sociétales concernant la masculinité et pensait qu'il devait constamment projeter une image de force et de stoïcisme inébranlables. Cette pression extérieure mettait à rude épreuve son équilibre émotionnel, surtout lorsqu'il avait à faire face aux défis de la mission. Dans un premier temps, il pensait que le fait de demander de l'aide pour des problèmes psychologiques était un signe de faiblesse. Ses difficultés s'accumulaient et il s'isolait de plus en plus, hanté par des pensées intrusives et souffrant de troubles émotionnels. Les représentations traditionnelles de la masculinité*

*l'avaient dissuadé d'appeler à l'aide. Mais lorsqu'un test psychologique a révélé des niveaux de stress élevés, il s'est décidé à demander de l'aide. Grâce à des entretiens avec la psychologue de l'unité (une femme), il a pu mettre en place des stratégies efficaces pour faire face à la situation.*

Les scénarios ci-dessus soulignent la relation complexe entre le genre, les attentes sociétales et la santé mentale dans les environnements de déploiement. Ils soulignent l'importance de reconnaître ces relations et d'en tenir compte afin de créer un environnement où tous les membres du personnel, quel que soit leur genre, peuvent s'épanouir mentalement et émotionnellement.

## 6 Recommandations

En prenant en compte et en mettant en œuvre les recommandations suivantes dans la stratégie de santé mentale pour les agents en tenue, les missions de maintien de la paix des Nations Unies peuvent mettre en place des dispositifs efficaces de promotion de la santé mentale qui tiennent compte des questions de genre et qui améliorent et préservent le bien-être de l'ensemble des agents en tenue des Nations Unies :

- Infrastructure et santé mentale : Un des principaux enseignements de notre enquête est l'influence première des infrastructures sur la santé mentale. Pour les agents en tenue, un logement sûr, des installations bien situées, notamment les toilettes et les douches, et des conditions de vie globalement favorables sont essentiels à leur bien-être, quel que soit leur genre. Si des mesures ont été prises pour concevoir des camps et des installations et infrastructures tenant compte des questions de genre, il convient de continuer à y travailler en priorité.
- Tenir compte des questions de genre : Une stratégie globale en matière de santé mentale doit tenir compte des questions de genre. En intégrant les potentielles différences entre les genres dans le domaine de la santé mentale, les interventions peuvent contribuer à réduire les disparités et à promouvoir l'équité en la matière.
- Accorder de l'importance à la prévention : Une approche préventive implique de s'attaquer aux facteurs de risque spécifiques au genre, notamment en luttant contre le harcèlement sexuel et en s'attaquant aux défis auxquels sont confrontées les femmes dans des rôles dominés par les hommes.

### Initiatives spécialisées

- Programmes de gestion du stress de combat : Ces programmes permettent de gérer le stress lié au combat et de doter les agents de stratégies d'adaptation et de renforcement de la résilience.
- Réseaux de soutien par les pairs : Favoriser l'instauration d'un environnement propice à des conversations ouvertes sur la santé mentale grâce à des plateformes sûres pour le partage d'expériences entre agents.
- Sensibilisation du commandement : Des programmes de formation qui garantissent que les responsables des missions de maintien de la paix comprennent et prennent en compte les problèmes de santé mentale propres aux hommes et aux femmes.
- Dénoncer les préjugés associés à la demande d'aide : Notre stratégie vise à lutter contre les normes sociétales qui ont une incidence sur les demandes d'aide. Il est

crucial de mener des campagnes remettant en cause la stigmatisation et promouvant l'idée qu'une demande d'aide est la preuve d'un mental d'acier.

- Dynamique de déploiement et santé mentale : Atteindre la parité hommes-femmes au sein des missions des Nations Unies peut améliorer de manière significative la santé mentale des agents déployés. Un déploiement équilibré peut favoriser l'instauration d'un environnement solidaire et surmonter les défis posés par les déséquilibres entre les genres.

### **Formation et sensibilisation**

- Formation tenant compte des questions de genre : L'accent doit être mis sur le lien entre le genre et la santé mentale, afin de sensibiliser le personnel sur les défis liés au genre.
- Approches fondées sur les traumatismes : Elles doivent permettre de répondre aux traumatismes uniques subis par les hommes et les femmes, notamment les traumatismes liés au combat, à la discrimination et à la violence fondée sur le genre.
- Accompagnement des survivants : Il est essentiel de mettre en place des mécanismes globaux pour accompagner les victimes de violence sexuelle et fondée sur le genre, qui intègrent la santé mentale dans des cadres de soutien plus larges.
- Sensibilité culturelle en matière de santé mentale : Il est impératif de comprendre et de prendre en compte les nuances culturelles dans les représentations associées à la santé mentale, en veillant à ce que les interventions soient adaptées aux régions et aux communautés.

## **7 Conclusion et voie à suivre**

Prendre en compte le concept de genre permet de mettre en lumière les situations complexes et politiquement sensibles dans lesquelles les problèmes de santé mentale peuvent survenir dans les missions de maintien de la paix. L'articulation du genre et de la santé mentale révèle en effet les dynamiques complexes à l'œuvre et les principaux défis à relever. Cette analyse souligne l'influence des normes de genre sur la santé mentale et montre les disparités, auxquelles il convient de s'attaquer grâce à des interventions ciblées. Prendre conscience des spécificités de chaque genre dans le domaine de la santé mentale souligne en outre l'importance d'adopter des mesures qui tiennent compte de ces spécificités. Ces mesures pourraient comprendre un accompagnement adapté, des actions de sensibilisation, la modifications des politiques existantes ainsi que des activités de collaboration, contribuant à l'intégration et au bien-être de tous. Le succès des missions de maintien de la paix est étroitement lié au bien-être des agents en tenue. Il est par conséquent essentiel de mettre en œuvre des interventions en santé mentale qui tiennent compte des questions de genre.

La responsabilité collective de l'ONU et de ses États Membres est de faire bouger les lignes dans ce domaine, et notamment d'accorder l'importance et les ressources nécessaires à la mise en place de dispositifs de santé mentale tenant compte des questions de genre, qui sont essentiels à la santé, la performance et l'efficacité générale des agents en tenue.

## 8 Références

- Clary, K. L., Pena, S., et Smith, D. C. (2023). Masculinity and stigma among emerging adult military members and veterans: Implications for encouraging help-seeking. *Current Psychology*, 42, 4422-4438.
- Cornish, H. (2017). Gender, mental health and the military. Dans R. Woodward et C. Duncanson (dir.) *The Palgrave International Handbook of Gender and the Military*. Londres : Palgrave Macmillan.
- Di Razza, N. (2020). *Mental Health in UN Peace Operations: Addressing Stress, Trauma, and PTSD among Field Personnel*. New York : International Peace Institute.
- Fox, J., et Pease, B. (2012). Military deployment, masculinity, and trauma: Reviewing the connections. *The Journal of Men's Studies*, 20(1), 16-31.
- Gottschall, S., et Richer, I. (2022). Exploring gender and symptom differences in perceived barriers to mental health care among actively serving military personnel. *Military Behavioral Health*, 10(4), 301-310.
- Gray, S., et al. (2021). A cross-sectional study of community perceptions of stigmatization amongst women affected by UN-peacekeeper perpetrated sexual exploitation and abuse. *BMC Public Health*, 21, 2295.
- Silvestrini, M., et Chen, J. A. (2023). "It's a sign of weakness": Masculinity and help-seeking behaviors among male veterans accessing posttraumatic stress disorder care. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(4), 665-671.
- Wilén, N. (2020). Female peacekeepers' added burden. *International Affairs*, 96(6), 1585-1602.
- Woodward, R., et Duncanson, C. (2017). An introduction to gender and the military. Dans R. Woodward et C. Duncanson (dir.) *The Palgrave International Handbook of Gender and the Military*. Londres : Palgrave Macmillan.
- Woodward, R. (2000). Warrior heroes and little green men: Soldiers, military training, and the construction of rural masculinities. *Rural Sociology*, 65(4), 640-657.
- Vermeij, L. (2020). *Femme avant tout, militaire ensuite : Tabous et préjugés auxquels doivent faire face les femmes militaires participant aux opérations de paix des Nations Unies*. New York : International Peace Institute.
- Organisation mondiale de la Santé. Mental Health Gap Programme (mhGAP), <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme>.