

# Prendre soin des accompagnants

Comprendre les déterminants du bien-être des accompagnants au Sénégal, au Bénin et en Côte d'Ivoire

Crédit image : Busara utilisant Midjourney V7

## OBJECTIF

Avec le soutien de la Fondation Van Leer, Busara a mené une étude qualitative afin de répondre aux questions suivantes :

- 1 Comment le bien-être des accompagnants est-il compris ?
- 2 Quels sont les obstacles à la pratique du bien-être ?
- 3 Les aidants parviennent-ils à surmonter ces obstacles ?
- 4 Dans quels domaines les accompagnants ont-ils/elles le plus besoin de soutien ?
- 5 Quels sont les principaux axes d'intervention pour concevoir des programmes visant à renforcer le bien-être des accompagnants ?



150

participants

## SAMPLE

Au total, nous avons interrogé 150 participants dans trois pays, dont 97 femmes et 53 hommes.

97  
femmes

53  
hommes



Informateurs  
clés par genre

20 hommes  
4 femmes



Accompagnants  
par genre

33 hommes  
93 femmes

Sites d'échantillonnage par pays

Sénégal  
Dakar, Thiès  
et Ziguinchor



Bénin  
Toviklin,  
Toukoutouna,  
Dangbo, Pèrèrè

Côte d'Ivoire  
Ouélézoué, Nébo,  
Port-Bouët, Bida

## Stress, bien-être et mécanismes d'adaptation

### Le bien-être et le stress sont étroitement liés

Les accompagnants définissent le bien-être non pas simplement comme l'état de « se sentir bien », mais comme **l'absence de stress**.

Tous deux sont façonnés par trois principaux déterminants : **la sécurité financière, le bien-être des enfants et l'équilibre émotionnel**.

Lorsque ces facteurs sont présents, les accompagnants déclarent ressentir du bien-être ; lorsqu'un seul manque, le stress prend sa place. Les accompagnants sont particulièrement attentifs aux signes physiques et psychosociaux du stress dans la vie quotidienne.

### La foi comme première réponse

En période de stress, les accompagnants se tournent le plus souvent vers la prière et les chefs spirituels. Cette pratique repose sur la croyance que l'intervention divine peut atténuer les facteurs de stress extérieurs.

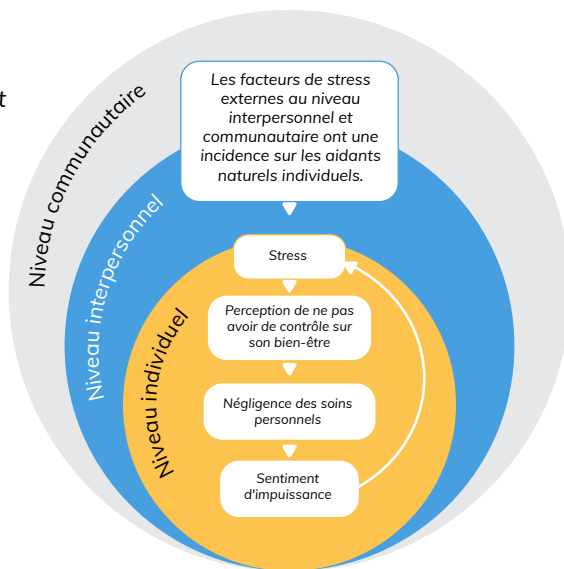
## Un faible sentiment de pouvoir d'agir limite le soin de soi

Les accompagnants associent souvent leur stress et leur épuisement à des forces externes telles que les difficultés financières, les exigences de la communauté et les normes sociales, qu'ils/elles estiment hors de leur contrôle. Ce sentiment d'impuissance entraîne fatigue et anxiété, réduisant ainsi la probabilité de se soigner, ce qui accentue encore le stress et crée un cycle nocif.

## Cercle vicieux de stress

Comme le stress est souvent attribué à des forces externes et géré avant tout par la foi et la prière, les occasions de développer d'autres stratégies personnelles d'adaptation peuvent rester limitées. Cela peut contribuer à entretenir le cycle du stress et à renforcer la dépendance à des ressources perçues comme extérieures.

Figure:  
Un cycle  
renforçant  
de stress



## Rôle des structures communautaires informelles

Si de nombreux accompagnants se tournent vers la prière et l'accompagnement spirituel pour soulager leur stress, ils s'appuient également sur d'autres formes de soutien communautaire. Par exemple, les associations villageoises d'épargne et de crédit (AVEC) ne constituent pas seulement des espaces sûrs pour partager les difficultés quotidiennes, mais aussi des plateformes permettant d'accéder au crédit, de découvrir des opportunités d'emploi et de se connecter à des programmes sociaux destinés aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

## Rôle des structures de soutien formelles

Les soutiens formels peuvent contribuer à réduire le stress des accompagnants et à renforcer les familles, mais ils ne sont pas accessibles à tout le monde. Parmi les exemples clés figurent les programmes communautaires de développement de la petite enfance, les dispositifs publics d'aide alimentaire, de transferts monétaires et de scolarisation, ainsi que les initiatives scolaires qui réduisent les coûts et impliquent davantage les aidants. Les accompagnants ont toutefois souligné que ces soutiens sont souvent insuffisants en raison d'une mise en œuvre irrégulière, d'une communication limitée et de critères d'éligibilité qui excluent les plus vulnérables, notamment dans les zones reculées.

## Les dynamiques de genre dans le soin

### Des normes de genre rigides façonnent le caregiving

Dans de nombreuses communautés, le soin aux enfants est considéré comme la responsabilité des femmes, tandis que les hommes subviennent aux besoins financiers du foyer. Il en résulte que les hommes consacrent souvent peu de temps à leurs enfants et s'impliquent rarement dans les soins habituellement attribués aux mères.

### La paternité est reconnue à travers le rôle de pourvoyeur, plutôt qu'à travers les soins

Selon ces normes, gagner un revenu est perçu comme suffisant pour être un « bon père ». Cette croyance est intériorisée, ce qui conduit de nombreux hommes à se désengager des soins aux enfants et des tâches domestiques. Ceux qui choisissent de s'impliquer dans la garde des enfants ou les corvées sont souvent confrontés à la stigmatisation ou au ridicule.

### La qualité et la stimulation du temps diffèrent

Lorsque les hommes passent du temps avec leurs enfants, c'est généralement à travers des activités de loisir comme regarder la télévision, avec peu d'interactions stimulantes. Les mères, quant à elles, consacrent beaucoup plus de temps aux enfants. Cependant, le poids important des tâches ménagères les empêche de transformer les activités routinières (comme nourrir ou laver) en moments plus riches et favorisant le développement.

Les femmes accompagnantes ont constamment souligné que la participation (ou l'absence de participation) des hommes aux tâches domestiques et aux soins est un facteur déterminant de leur niveau de stress et de leur sentiment de bien-être.



## Recommandations

Nous recommandons quatre axes prioritaires pour les actions futures visant à soutenir le bien-être des accompagnants.

### 1 Intégrer le soutien au bien-être dans des espaces familiaux

Ancrer le soutien dans des lieux de confiance le rend plus accessible. Les leaders locaux peuvent contribuer à normaliser ces conversations, tandis que les rencontres existantes, comme les groupes d'épargne ou les offices religieux, offrent des points d'entrée légitimes. Il est tout aussi important d'intégrer le bien-être dans les routines quotidiennes de soins, puisque les accompagnants disposent rarement de temps supplémentaire pour des séances distinctes. Les moments ordinaires comme regarder la télévision, nourrir ou laver un enfant peuvent devenir des occasions de raconter des histoires, d'enseigner ou de développer des compétences sociales. L'essentiel est de rejoindre les accompagnants là où ils se trouvent et d'adopter une approche sensible.

### 2 Prendre en compte le vocabulaire utilisé pour parler du bien-être

Le langage doit être adapté aux contextes locaux afin que les messages résonnent efficacement. Il est essentiel de comprendre les normes sociales locales, notamment les sujets jugés appropriés pour une discussion ouverte et ceux qui nécessitent une formulation plus sensible. Par exemple, organiser une séance spécifiquement sur le thème « être accompagnant » peut attirer involontairement uniquement des femmes, tandis qu'un cadrage plus large peut encourager la participation des hommes également. Un choix attentif des mots et une bonne compréhension des normes garantissent que les échanges autour du bien-être soient respectueux, inclusifs et plus susceptibles d'avoir un impact.

### 3 Éducation et sensibilisation à l'implication paternelle dans la garde des enfants et les tâches domestiques

Sensibiliser aux bénéfices de l'engagement des pères peut contribuer à transformer des normes de genre profondément ancrées. Les programmes devraient mettre en avant comment la participation active des hommes réduit le stress des accompagnantes, renforce le développement des enfants et profite à l'ensemble du ménage. Des modèles réussis, tels que l'École des Maris, montrent que la création d'espaces dédiés où les hommes peuvent apprendre, échanger et se soutenir mutuellement dans leurs responsabilités familiales contribue à normaliser leur rôle de soignants. En valorisant des exemples positifs et en luttant contre la stigmatisation liée à l'implication des hommes, les communautés peuvent progressivement faire évoluer les attentes.

### 4 Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle face au stress

Les accompagnants considèrent souvent le stress comme étant provoqué par des forces externes échappant à leur influence. Renforcer la confiance dans de petites actions pratiques — telles que des techniques de pleine conscience, des approches de résolution de problèmes ou le soutien entre pairs — peut accroître leur sentiment d'efficacité personnelle. Lorsqu'ils perçoivent un certain contrôle sur leur manière de réagir au stress, les accompagnants sont plus enclins à adopter des pratiques d'adaptation saines, en complément des soutiens spirituels ou communautaires.



Pour plus d'informations sur ce projet et d'autres projets connexes, contactez Shalmali au [shalmali.ghaisas@busara.global](mailto:shalmali.ghaisas@busara.global)