

---

le

---

# Leader Humanitaire

---

**Imaginer l'autonomie : une cartographie du parcours des femmes en situation de veuvage dans le nord de l'Ouganda**

JUMA BOSCO NAMUTEBI



# LE LEADER HUMANITAIRE

## Imaginer l'autonomie : une cartographie du parcours des femmes en situation de veuvage dans le nord de l'Ouganda

**PUBLICATION 046**

JUIN 2024

### Profil de l'auteur

#### Juma Bosco Namutebi

Juma Bosco Namutebi est un psychologue ougandais qui travaille actuellement en collaboration avec l'Université de Makerere, à Kampala. En se basant sur sa formation universitaire en psychologie, il se concentre principalement sur la question des services de santé mentale des femmes. Il a notamment mis en place de petits groupes de soutien pour les femmes, afin qu'elles puissent partager leurs expériences et les diverses pressions sociales auxquelles elles font face. Juma Bosco Namutebi participe activement à l'amélioration de l'accessibilité et de l'inclusivité des systèmes professionnels de soutien en santé mentale. Il plaide pour leur développement afin de pouvoir venir en aide à une population plus large, en Ouganda.

### Bureau de rédaction

The Centre For Humanitarian Leadership  
Deakin University  
221 Burwood Highway  
Burwood 3125 VIC  
Australia

**Rédactrice en chef (version anglaise)** : Phoebe Downing, Marian Abouzeid et Joshua Hallwright

**Rédactrice en chef (version française)** : Justine De Rouck

**Éditrice de production** : Cara Schultz

**Traduction**: Benoit Glayre et Isaline Doucot

**Mise en page** : Diana De León

**ISSN**: 2653-1011 (En ligne)

Vous trouverez ci-dessous la « Reconnaissance territoriale » faite par le Centre for Humanitarian Leadership et conservée dans sa version anglaise. La « Reconnaissance territoriale » est une manière de reconnaître, de respecter et de rendre hommage aux peuples des Premières Nations en tant que propriétaires traditionnel.le.s et gardien.ne.s permanent.e.s des territoires.

The Centre for Humanitarian Leadership acknowledges the Australian Aboriginal and Torres Strait Islander peoples of this nation. We acknowledge the traditional custodians of the lands on which we work. We pay our respects to ancestors and Elders, past and present.

### Droits d'auteurs

Ces publications ont été préparées pour le Centre for Humanitarian Leadership. Les points de vue présentés sont ceux des auteur.e.s et ne reflètent pas nécessairement le point de vue du Centre for Humanitarian Leadership. Ces publications sont distribuées afin de servir à la discussion et n'ont pas été examinées par des pairs.

© 2024 par Juma Bosco Namutebi. Tous droits réservés.

Image de couverture : Un grand-maman dit au revoir de la main à un garçon en chemin pour l'école. © Save the Children en Ouganda

# Résumé

---

Dans le nord de l'Ouganda, les expériences traumatisantes que les veuves vivent se situent à l'intersection subtile des pratiques culturelles, de la stigmatisation sociale et des questions de santé mentale et physique. En utilisant des données locales provenant de « Specialised, In-Depth Information & Newsletters » (le réseau SIDINL), cette analyse, par le biais de plateformes en ligne qui utilisent des micro-réseaux humanitaires, nous donne un récit complet du parcours complexe du veuvage. Ces réseaux humanitaires permettent aux veuves de partager leur histoire, d'obtenir du soutien et de s'engager dans un processus de guérison communautaire facilité par des thérapeutes et des travailleurs humanitaires locaux. Grâce à la thérapie brève centrée sur la solution (TBCS) (Solution-Focused Brief Therapy) ces interventions visent à favoriser la résilience et le changement positif parmi des veuves vivant dans des contextes sociaux et familiaux différents. Les approches utilisées, adaptées à la culture et basées sur la communauté, abordent les défis uniques de ce contexte local, tels que l'équilibre des mariages polygames, l'absence d'enfants au sein du couple et les problèmes d'accaparement des terres. Les conclusions plaident pour que les responsables humanitaires, à tous les niveaux, adaptent leurs stratégies avec pour but l'autonomie de toutes les personnes en situation de crise. Pour ceci, il est nécessaire d'intégrer un soutien juridique, économique et psychologique afin de transformer le rôle de bénéficiaires passives que les veuves ont aujourd'hui, en un rôle de participantes actives dans leur parcours de guérison et d'autonomisation.

## Pertinence pour le leadership

*Cette analyse éclaire les pratiques du leadership humanitaire en soulignant la nécessité de créer des interventions sur mesure, adaptées culturellement, basées sur la communauté dans lesquelles les actions sont menées et qui répondent aux défis rencontrés par les différents types de personnes qui nécessitent une aide humanitaire à travers le monde. Dans cet article, nous nous penchons sur le cas des veuves dans le nord de l'Ouganda. Dans cette région, les newsletters du réseau SIDINL sont utilisées comme un micro-réseau humanitaire. Cet usage innovant nous montre le potentiel des plateformes numériques interpersonnelles pour combler le fossé qui existe entre les expériences locales et les efforts humanitaires mondiaux. En effet, les données recueillies sont plus nuancées, plus opportunes et plus détaillées, et permettent de concevoir des programmes d'aide humanitaire autonomes et efficaces qui combinent les connaissances in situ avec des stratégies humanitaires plus vastes. De plus, ce document invite également les responsables humanitaires à prendre en compte l'environnement social unique de chaque région, en veillant à ce que les interventions soient inclusives et équitables pour tous et toutes, des personnes les plus autonomes aux plus vulnérables.*

## Déclaration éthique

Les newsletters utilisées pour accéder aux récits des femmes en situation de veuvage sont contenues sur une plateforme numérique privée et ne sont pas accessibles à tous et à toutes. L'autorisation d'utiliser ces données a été obtenue auprès des créateur.rices et de toutes les participantes concernées. Les participantes ont explicitement consenti à ce que leurs histoires soient utilisées dans cet article, garantissant ainsi la confidentialité et le respect de la vie privée des participantes. L'auteur a confirmé le consentement des participantes à la recherche et a confirmé que, dans ce contexte, un processus éthique institutionnel formel n'était pas nécessaire.

## Introduction

Dans de nombreuses communautés africaines, les traditions patriarcales imposent aux femmes une autonomie et des droits limités. Les veuves, particulièrement, sont souvent socialement discriminées et stigmatisées. Vulnérables à l'isolement, elles se considèrent comme un fardeau social et manquent de soutien. Par exemple, les veuves des zones rurales d'Afrique du Sud se perçoivent comme un fardeau pour leur famille élargie et luttent contre un profond isolement social et contre des stéréotypes culturels humiliants. Dans les zones rurales du Nigeria, les veuves n'ayant pas d'enfant endurent une détresse et un ostracisme profonds, en effet, l'absence d'enfant intensifie les difficultés auxquelles elles font déjà face (Motsoeneng et Modise, 2020 ; Ugwu et al., 2020). Cet isolement est aggravé par les perceptions de la communauté qui les considère comme un mauvais présage ou comme des individus qui portent malheur.

Dans ces sociétés, les veuves sont souvent tenues pour responsables de la mort de leur mari et sont soumises à des pratiques culturelles nuisibles telles que l'héritage des veuves, où une veuve est forcée d'épouser un homme de la famille de son mari décédé pour conserver son statut social et ses biens (Asiimwe, 2001 ; Karanja, 2003). Dans les sociétés africaines, les expériences du veuvage pour les femmes sont façonnées par des facteurs tels que le lieu, les relations sociales, l'âge, le statut, la classe et l'ethnicité, mais sont toutes liées par l'appartenance sociale (Fasanmi et Ayivor, 2021). Le stress et le traumatisme liés à la perte d'un conjoint, associés à ces défis, ont de profondes répercussions sur la santé mentale et physique des femmes veuves africaines. Elles souffrent souvent de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes de santé liés à leurs conditions de vie précaires.

En Ouganda, comme dans beaucoup d'autres pays africains, le parcours auquel les veuves font face représente un réel défi humanitaire<sup>1</sup>. Cet article explore les expériences traumatiques des femmes veuves en Ouganda à l'aide de données qualitatives obtenues via une approche netnographique qui se basent sur des rapports en ligne, utilisés comme des micro-réseaux humanitaires. Pour les veuves, ces réseaux humanitaires favorisent la construction d'un récit commun, du traumatisme vers la guérison. Ces femmes travaillent également en collaboration avec des thérapeutes, des humanitaires et la population locale, dans un espace qui invite au partage d'expériences de veuvage et qui permet de créer du soutien.

<sup>1</sup> Les caractéristiques spécifiques des veuves en Ouganda font l'objet de diverses estimations, mais les dernières données détaillées de l'enquête nationale sur les ménages 2016-2017 (tableau 10.11) indiquent que : i) 86% des veuves sont cheffes de famille, ii) 74% des veuves sont économiquement actives, iii) 48% des veuves n'ont jamais été à l'école, iv) 68% des veuves sont analphabètes, v) une grande majorité des veuves vivent dans des zones rurales et pratiquent l'agriculture pour subvenir à leurs besoins. Au total, l'Ouganda compte plus d'un million de veuves, soit 12 % de la population féminine âgée de plus de 15 ans. Voir : [https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/03\\_20182016\\_UNHS\\_FINAL\\_REPORT.pdf](https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/03_20182016_UNHS_FINAL_REPORT.pdf).

Les travailleur.euse.s humanitaires et les chercheur.euse.s indépendant.e.s soutiennent ces efforts en fournissant les ressources nécessaires pour renforcer la capacité de ces réseaux, afin qu'ils puissent offrir un soutien efficace et durable aux femmes en situation de veuvage. Ces micro-réseaux facilitent une meilleure compréhension du problème en mettant en relation les expériences locales de veuvage avec des professionnel.le.s externes qui étudient les problèmes en profondeur. En combinant les connaissances locales avec des stratégies humanitaires plus larges, des solutions qui pourraient ne pas être évidentes depuis une perspective locale, sont offertes.

---

***Ces micro-réseaux facilitent une meilleure compréhension du problème en mettant en relation les expériences locales de veuvage avec des professionnel.le.s externes qui étudient les problèmes en profondeur. En combinant les connaissances locales avec des stratégies humanitaires plus larges, des solutions qui pourraient ne pas être évidentes depuis une perspective locale, sont offertes.***

---

## Le concept de recherche

Afin d'analyser les traumatismes et les défis auxquels sont confrontées les veuves en Ouganda, ainsi que les outils utilisés pour les aider, l'étude s'appuie sur le réseau SIDINL<sup>2</sup>. Ce réseau fonctionne comme des micro-réseaux humanitaires, fournissant une plateforme structurée mais flexible pour rassembler, conserver et diffuser des informations et des expériences locales. Ces réseaux fonctionnent comme une série de newsletters rédigées par des « détenteur.rice.s » de connaissances locales. Ces newsletters sont spécialement conçues pour répondre aux besoins d'information des chercheur.euse.s et des travailleur.euse.s, principalement dans le domaine humanitaire, elles présentent une série de récits avec des sources de première main locales. Les éditeur.rice.s profondément ancré.e.s dans leurs communautés, collectent et présentent des informations qui reflètent les réalités immédiates et les défis auxquels sont confrontées les populations locales. La vision décentralisée et le contrôle central minimal de ces newsletters permettent aux éditeur.rice.s locaux.ales de jouir d'une grande autonomie dans le choix des sujets et des récits. Cette structure garantit que les newsletters restent pertinentes et trouvent un écho auprès des publics

<sup>2</sup> Le réseau SIDINL (Specialised, In-Depth Information & Newsletters) est un réseau informel en ligne axé sur la distribution de newsletters personnalisées dont l'origine est locale. Ces newsletters sont conçues pour répondre aux besoins d'un groupe spécialisé de chercheur.euse.s. Le réseau fonctionne sur la base d'une participation volontaire, impliquant un groupe diversifié d'acteur.rice.s humanitaires et met l'accent sur les normes éthiques et l'autonomisation locale dans la diffusion de son contenu (Nsokele et Kika, 2024).

Figure 1. Le réseau SIDINL



Source : Nsokele et Kika (2024).

locaux et internationaux, favorisant ainsi une meilleure compréhension des contextes locaux (Nsokele et Kika, 2024). Dans la Figure 1, une analyse plus détaillée des mécanismes de ces micro-réseaux est présentée.

Pour cette étude, les rapports en ligne des newsletters du réseau SIDINL distribués tout au long de l'année 2023 ont été rassemblés pour analyser les pratiques de veuvage des femmes en Ouganda, en se concentrant principalement sur la région rurale du nord<sup>3</sup>. Dans ce cas, les newsletters sont structurées comme des plateformes de médias sociaux où les femmes partagent leurs histoires entre elles, dans des espaces numériques privés et avec un petit public de professionnel.le.s étranger.ère.s, comme des praticien.ne.s de l'humanitaire ou de la santé mentale.

Les rapports suivent le parcours de guérison des femmes veuves sur plusieurs mois et offrent une perspective dynamique et évolutive de leurs expériences. Contrairement à la plupart des rapports humanitaires qui capturent des moments précis, à travers des entretiens ponctuels ou courts, ces rapports fournissent, eux, une compréhension plus profonde et plus nuancée des défis continus et de la résilience des femmes, garantissant une meilleure documentation du processus complexe de guérison et de l'influence des divers mécanismes de soutien<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> La région du nord a toujours eu le taux le plus élevé de veuves, et la proportion était la plus élevée dans la sous-région de Karamoja, avec 8 % de la population totale masculine et féminine âgée de plus de 15 ans classée comme veuve ou veuf dans le dernier rapport de l'enquête nationale sur les ménages de l'Ouganda 2019-2020. Voir : [https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/O9\\_2021Uganda-National-Survey-Report-2019-2020.pdf](https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/O9_2021Uganda-National-Survey-Report-2019-2020.pdf).

<sup>4</sup> Cette approche peut être soutenue par les conclusions présentées dans des rapports humanitaires tels que le "UN Women Uganda Q4 Newsletter 2023" qui présente les activités et les voix des bénéficiaires du programme, y compris les activités liées à l'autonomisation économique des femmes et à l'élimination de la violence à l'égard des femmes.

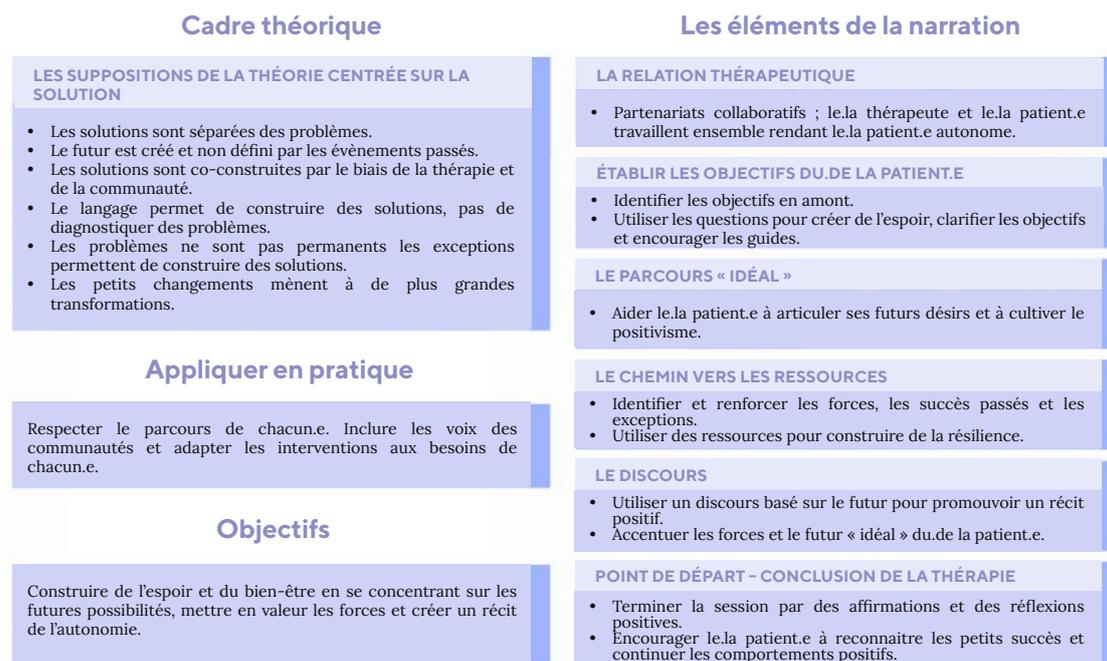
## Psychologie communautaire

L'analyse des rapports met en lumière des thèmes et des récits clés qui reviennent tout au long du processus, notamment la vision d'un avenir « idéal », la reconnaissance des points forts et des moments positifs, et la promotion d'un récit communautaire vers la guérison, à l'aide de thérapeutes locaux.ales. Ce dernier thème est souligné et renforcé par l'utilisation de la thérapie brève centrée sur la solution (TBCS) (Solution-Focused Brief Therapy) (Joubert et Guse, 2021), qui met l'accent sur les résultats souhaités, les forces et les ressources de l'individu, et qui se concentre sur les nouvelles solutions, l'espoir et le bien-être subjectif au sein de la communauté. En s'alignant sur les objectifs plus larges de la psychologie positive et en s'adaptant aux différents types de traumatismes et aux voies individuelles de guérison, cette méthode met l'accent sur la relation thérapeutique avec la communauté, en tant qu'effort coopératif pour favoriser un changement positif. La structure du modèle mise en œuvre pour les veuves en Ouganda est présentée dans la figure 2.

Cette approche met en évidence la nature collaborative de la psychologie positive communautaire et souligne à quel point le contexte culturel et le développement de systèmes de soutien social local sont essentiels dans la promotion du bien-être. La psychologie africaine, particulièrement, souligne la centralité de la culture et les déséquilibres de pouvoir dans les espaces sociaux multiraciaux. Cette perspective reconnaît que les pratiques locales de soutien psychosocial sont par nature plus collectives et pragmatiques, et qu'elles capitalisent sur les réseaux dans les contextes culturels de chaque région (Ebersöhn et al., 2018).

Les interactions en ligne générées par les newsletters et facilitées par les éditeur.ice.s locaux.ales qui présentent

Figure 2. La structure de la thérapie brève centrée sur la solution (TBCS)



Source : adapté de Joubert et Guse (2021)

le parcours communautaire du veuvage d'une manière respectueuse et privée, ainsi que la collaboration méticuleuse des professionnel.le.s humanitaires externes, fournissent des informations précieuses. Ces informations élucident l'impact des facteurs contextuels sur la santé mentale et le bien-être au sein de l'un des groupes sociaux les plus vulnérables en Ouganda et fournissent également un aperçu important des pratiques efficaces en matière de santé mentale communautaire pour les groupes vulnérables dans les crises humanitaires à travers le monde.

*Ces informations élucident l'impact des facteurs contextuels sur la santé mentale et le bien-être au sein de l'un des groupes sociaux les plus vulnérables en Ouganda et fournissent également un aperçu important des pratiques efficaces en matière de santé mentale communautaire pour les groupes vulnérables dans les crises humanitaires à travers le monde.*

### Mettre en lumière les traumatismes grâce à la thérapie brève centrée sur la solution (TBCS)

Cette méthode se concentre sur le contexte actuel et les espoirs futurs, plutôt que sur l'analyse des événements du passé. Bien qu'elle soit souvent considérée comme une approche thérapeutique à court terme, axée sur les objectifs et mettant l'accent sur la construction de

solutions plutôt que sur la résolution des problèmes, elle se distingue des thérapies traditionnelles en imaginant une vision de la vie où le problème est déjà résolu. La méthode propose ensuite un travail « à rebours » pour identifier les ressources et les étapes permettant d'atteindre cette vision « idéale »<sup>5</sup>. Dans le contexte ougandais, cela commence par poser aux veuves des questions telles que :

- Que se passerait-il si vous pouviez retourner sur le marché du travail en toute confiance ?
- Comment votre journée changerait-elle si vous vous sentiez à nouveau mieux accueillie par votre communauté ?
- Que feriez-vous différemment si vous ne vous sentiez plus isolée ?

Ces questions permettent d'établir un point central positif et de créer une vision qui motive les femmes en situation de veuvage à travailler pour atteindre leurs objectifs. Le.la thérapeute en santé mentale collabore avec la veuve pour identifier les forces existantes, les mécanismes d'adaptation, le soutien social et finalement les ressources qui deviennent les éléments constitutifs du procédé de guérison. Les questions peuvent porter sur les points suivants :

- Comment avez-vous réussi à vous occuper de vos enfants malgré les difficultés ?

<sup>5</sup> Voir <https://solutionfocused.net/wp-content/uploads/2019/10/SF-Treatment-of-Trauma-revised.pdf>

- À quelles ressources communautaires, telles que les groupes de femmes ou les groupes locaux, avez-vous déjà eu accès ?
- Quelles pratiques ou croyances traditionnelles vous ont donné de la force ?

Les questions relationnelles sont essentielles pour explorer les liens avec autrui et faire évoluer les séances de thérapie au-delà des veuves elles-mêmes. Il s'agit de discuter des membres de la famille, des ami.e.s et des réseaux de soutien dans le cadre d'une action participative communautaire à plus long terme. Voici quelques exemples de questions relationnelles, adaptées aux coutumes et aux relations locales dans le nord de l'Ouganda :

- De quelle manière les ancien.ne.s de votre village peuvent-ils.elles-ils soutenir votre parcours de guérison ?
- Quel rôle la religion joue-t-elle dans votre système de soutien ?
- Comment pouvons-nous impliquer vos enfants dans la création d'un environnement positif à la maison ?

Dans un exemple, une veuve qui a perdu son mari à cause du banditisme envisage un avenir idéal dans lequel elle se sentirait en sécurité, connectée et autonome. La veuve a révélé qu'un groupe de jeunes religieuses la soutenaient et prenaient de ses nouvelles tous les jours, et qu'elle trouvait également de la force dans sa foi et ses prières quotidiennes. Elle décrit une vie idéale où elle évoluerait librement dans son village sans crainte, assumant même des rôles importants dans des groupes locaux de femmes, mais elle dit que cela pourrait changer lorsque ses sœurs se marieront dans quelques années, et qu'elle ne pourra plus être active dans la vie publique.

Une autre veuve, endeuillée par la perte de son partenaire, s'est concentrée sur le maintien des traditions et de ses rituels culturels comme moyen d'honorer la mémoire de son défunt mari et de trouver du réconfort. Elle envisage un avenir où elle participerait régulièrement à des rituels culturels qui célèbrent la vie de son mari et l'héritage qu'il a laissé à la communauté. Elle faisait partie d'un mariage polygame, mais elle n'a plus aucune communication avec les autres femmes de son mari. Elle a mentionné un ancien de la région qui l'a guidée dans l'exécution des rituels avec un groupe communautaire qui participe à ces cérémonies traditionnelles, car son mari est resté une personne remarquable et honorable au sein de la communauté. Dans cet exemple, les mesures pratiques visant à favoriser la guérison et la connexion pourraient consister à créer un réseau de soutien entre les épouses, en leur permettant de partager en petits groupes leur chagrin et leurs expériences de vie.

Cette forme de thérapie narrative collective, qui présente des interventions sociales qui encouragent les actions pratiques menées par le groupe, des discussions de groupe et des sessions d'activité, montre le potentiel de la TBCS, lorsqu'il s'agit d'améliorer la santé mentale dans les

communautés démunies en Afrique, et de favoriser une collaboration plus étroite entre les personnes vulnérables, les thérapeutes, les éditeur.rice.s, les praticien.ne.s humanitaires et les communautés.

## Comprendre la diversité des situations

Dans le nord de l'Ouganda, l'application de la TBCS implique l'intégration de la santé mentale dans les efforts humanitaires et nécessite un leadership et une coordination de la part des ONG locales et internationales qui travaillent dans la région. Les thérapeutes et les travailleur.euse.s humanitaires organisent régulièrement des séances de groupe au cours desquelles les veuves font part des résultats qu'elles souhaitent obtenir, de leurs points forts et de leurs systèmes de soutien. Des réunions communautaires sont organisées pour discuter et renforcer les réseaux sociaux, en incluant la participation de dirigeant.e.s locaux.ales et de divers.es praticien.ne.s pour fournir un soutien global. Cela permet de s'assurer que la thérapie est culturellement adaptée et qu'elle répond efficacement aux défis uniques auxquels les veuves de cette région sont confrontées.

Les récits de deuil présentés dans les thérapies et les discussions qui y correspondent dans les newsletters révèlent une particularité rare qui peut être facilement déformée en termes humanitaires. Les mariages polygames sont encore très répandus dans les régions du nord, et le décès d'un mari peut représenter une perte pour de nombreuses femmes et leurs familles<sup>6</sup>. Les relations de pouvoir au sein des mariages polygames peuvent avoir une incidence considérable sur les différentes expériences et les mécanismes d'adaptation des veuves. Par exemple, les newsletters montrent que les épouses les plus âgées, qui ont généralement plus d'enfants, peuvent avoir une plus grande influence au sein de la famille et continuer à gérer les affaires du ménage. Elles peuvent même avoir le pouvoir de dominer d'autres épouses ou d'épouser un autre homme de leur famille pour maintenir leur statut et leur sécurité. Cet arrangement peut apporter de la stabilité à la veuve et à ses enfants, et peut partiellement résoudre les aspects émotionnels et psychologiques de sa détresse. Au contraire, d'autres veuves peuvent se retrouver complètement isolées, en particulier les jeunes épouses sans enfant. Elles peuvent être reléguées à un rôle subalterne, restant célibataires et exposées aux difficultés économiques et à la stigmatisation sociale. Une jeune veuve sans enfant peut être perçue comme un fardeau et ainsi recevoir peu de soutien de la part de la famille de son défunt mari. Elle peut être confrontée à un important isolement social, rendant l'obtention des biens de première nécessité pour elle-même et les personnes à sa charge, très complexe.

<sup>6</sup> Selon le rapport 2019-2020 de l'enquête nationale sur les ménages en Ouganda, 6 % des Ougandais.es âgé.e.s de plus de 15 ans vivent dans des unions polygames. Dans les régions du nord, la polygamie est beaucoup plus courante, et dans la sous-région Karamoja, plus de 26 % des personnes sont classées comme polygames. Voir : [https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/09\\_2021Uganda-National-Survey-Report-2019-2020.pdf](https://www.ubos.org/wp-content/uploads/publications/09_2021Uganda-National-Survey-Report-2019-2020.pdf)

Les jeunes veuves sans enfant sont souvent confrontées à une double stigmatisation : être veuves et ne pas avoir d'enfant. Ce double fardeau accentue leur isolement social et réduit leurs chances de se remarier ou d'être acceptées par la communauté (Ugwu et al., 2020). Une jeune veuve sans enfant peut être regardée avec suspicion et pitié et peut éviter la vie publique en restant isolée, craignant d'être jugée à la fois par sa belle-famille et par les communautés dans les zones rurales de l'Ouganda.

Les séances de thérapie et les newsletters révèlent cette structure sociale complexe d'interconnexions entre les veuves de mariages polygames et mettent en évidence la façon dont certaines veuves sont isolées des interventions humanitaires, ce qui les exclut des réseaux de soutien potentiels. Ces femmes peuvent ne pas demander ou recevoir d'aide, car elles ne participent pas aux activités communautaires où ce type de soutien est généralement distribué, ce qui renforce encore leur isolement et leurs difficultés. Ces « veuves invisibles » montrent à quel point il est essentiel que les organisations humanitaires regardent au-delà de ce qui est immédiatement perceptible dans les crises. Il est capital d'établir des liens profonds entre les dirigeant.e.s locaux.ales et tous les membres de la communauté et ceci dès les premières étapes de la planification des interventions.

---

***Ces « veuves invisibles » montrent à quel point il est essentiel que les organisations humanitaires regardent au-delà de ce qui est immédiatement perceptible dans les crises. Il est capital d'établir des liens profonds entre les dirigeant.e.s locaux.ales et tous les membres de la communauté et ceci dès les premières étapes de la planification des interventions.***

---

La compréhension d'autres problèmes spécifiques à la région, tels que l'accapement des terres, qui menace la survie de nombreuses veuves en Ouganda (International Justice Mission, 2014), est également essentielle lors de la conception d'interventions efficaces. Pour de nombreuses veuves, la terre et l'agriculture sont des éléments essentiels, c'est ce qui leur permet de gagner leur vie. Lorsque la terre leur est retirée, elles perdent leur principale source de revenus, ce qui les plonge dans une pauvreté encore plus grande. De nombreuses veuves révèlent qu'elles sont souvent confrontées à des difficultés juridiques pour faire valoir leurs droits à la terre, en particulier dans les régions où les lois et pratiques coutumières leur refusent les droits de succession. L'accapement des terres ne prive pas seulement les veuves de leurs ressources économiques, cela les isole également de leur communauté. Sans terre, les veuves risquent de perdre leur statut social et leurs relations, ce qui les aliène davantage et limite leur accès au soutien de la communauté (Mwaka, 1998). Les veuves qui

sont contraintes de quitter leur terre peuvent s'installer dans les zones urbaines à la recherche d'un emploi, perdant ainsi leurs liens avec la communauté rurale qui leur apportait autrefois un filet social.

## Implications humanitaires

La compréhension de ces divers scénarios permet de dégager quelques considérations et stratégies clés pour les organisations et les responsables humanitaires, à la fois dans ce contexte ougandais spécifique et, plus généralement, dans les situations de crise à travers le monde. Dans les sociétés rurales du nord de l'Ouganda, il est essentiel de reconnaître les hiérarchies internes aux veuves, en particulier parmi les veuves issues de mariages polygames. Les interventions doivent être adaptées pour répondre aux besoins spécifiques de chaque veuve, en veillant à ce que celles qui ont moins de pouvoir et de visibilité reçoivent un soutien adéquat et demeurent au cœur des systèmes de soutien (Tshaka et al., 2023). La mise en œuvre de programmes de sensibilisation ciblés devrait comprendre des visites à domicile de thérapeutes locaux.ales qui aident à identifier et à soutenir les veuves les plus vulnérables qui, en raison d'une forte stigmatisation, se retrouvent isolées. Les thérapeutes peuvent également jouer le rôle de travailleur.euse.s humanitaires informel.le.s, en fournissant aux veuves isolées des denrées alimentaires essentielles, des soins médicaux et un soutien psychologique

Une analyse approfondie des rapports du réseau SIDINL révèle les besoins uniques et situationnels auxquels il convient de répondre lors de l'élaboration de programmes de soutien et d'aide humanitaire dans toute crise. Il n'est pas seulement question de services, de conseils ou de séances de communication, mais aussi de formation professionnelle et d'initiatives pour l'indépendance économique. Dans le cas de l'Ouganda, il pourrait s'agir de programmes de formation professionnelle permettant aux veuves d'acquérir les compétences nécessaires à une indépendance financière, réduisant ainsi leur dépendance à l'égard de membres de la famille dont le soutien n'est pas toujours présent.

En Ouganda, la TBCS basée sur la psychologie communautaire a permis de créer de petits programmes de sensibilisation communautaire qui permettent de réduire la stigmatisation associée au veuvage ou aux femmes qui n'ont pas d'enfant. Cette approche a impliqué des dirigeant.e.s locaux.ales, des personnalités religieuses et d'autres groupes communautaires afin de favoriser un environnement plus inclusif et plus favorable (Nwaoga et al., 2021). La collaboration avec les ancien.ne.s du village pour créer des espaces sécurisés permettant à toutes les veuves de se réunir, de partager leurs expériences et de recevoir un soutien peut renforcer l'efficacité des interventions humanitaires (Dube, 2022). Ces réseaux de soutien résilients doivent être ouverts à toutes les veuves, sans déséquilibre de pouvoir, et doivent fournir un soutien émotionnel, des conseils pratiques et un sentiment d'appartenance à la communauté, en particulier entre veuves. Dans un contexte plus large, l'implication

des chefs locaux et des anciens dans les processus de soutien pour garantir que les interventions sont culturellement appropriées et largement acceptées est la clé de toute intervention efficace. Leur approbation peut contribuer à rendre les programmes de soutien légitimes et à encourager la participation de toute la communauté (Motsoeneng et Modise, 2020).

Pour être efficace, une intervention doit prendre en compte les personnes et leurs besoins dans le contexte local, plutôt que d'imposer des perceptions et des solutions venant de l'extérieur. Et il est essentiel de comprendre les nuances culturelles et sociales qui sont propres à chaque communauté. Dans le nord de l'Ouganda, les veuves de mariages polygames sont confrontées à des défis uniques qui diffèrent considérablement de ceux des veuves de mariages monogames, et les programmes qui ne tiennent pas compte de ces différences risquent de passer à côté des causes profondes de leur vulnérabilité.

---

***Pour être efficace, une intervention doit prendre en compte les personnes et leurs besoins dans le contexte local, plutôt que d'imposer des perceptions et des solutions venant de l'extérieur. Et il est essentiel de comprendre les nuances culturelles et sociales qui sont propres à chaque communauté.***

---

Les organisations humanitaires étrangères qui travaillent en Ouganda reconnaissent souvent que la stigmatisation sociale enferme les veuves dans la pauvreté. Cependant, elles doivent également tenir compte de la manière dont cette stigmatisation opère à plusieurs niveaux, en touchant particulièrement les veuves plus jeunes ou sans enfant au sein des mariages polygames (Kassaw et Shumye, 2021). Si les ONGI reconnaissent l'existence de systèmes locaux de soutien pour les femmes, elles n'étudient souvent pas la manière dont ces systèmes intègrent toutes les conditions et tous les aspects du veuvage.

En outre, les organisations étrangères peuvent penser que la pauvreté des veuves est due à un manque d'éducation ou d'opportunités, sans voir qu'elle peut être le résultat d'une discrimination sociale ou de normes culturelles omniprésentes, puisque certaines veuves peuvent posséder les compétences et les connaissances nécessaires tout en étant confrontées à des difficultés économiques dues à l'accaparement des terres, à la discrimination juridique et à l'ostracisme social. La conception et la planification des programmes humanitaires doivent veiller à ce que l'aide soit accessible à toutes les catégories de personnes, en particulier les plus vulnérables et les plus mises de côté. L'aide doit être ouverte à toutes et tous et doit tenir compte des diverses conditions liées au contexte social (Mezzanotte et al.,

2022 ; Wirastrri et Van Huis, 2021). Cela implique toutefois des évaluations très détaillées des structures sociales et du pouvoir au niveau local.

### **Des newsletters qui fonctionnent comme des réseaux humanitaires**

Les micro-réseaux SIDINL du nord de l'Ouganda fonctionnent comme des espaces où sont partagés des récits de veuvage. Ils jouent un rôle crucial en faisant la lumière sur ces réalités complexes, fournissant des informations précieuses qui éclairent les stratégies humanitaires. La situation de chaque veuve nécessite une approche sur mesure qui prend en compte son contexte spécifique, et qui veille à ce qu'elle reçoive le soutien dont elle a besoin pour reconstruire sa vie dans la dignité et l'espoir. Les stratégies de guérison personnalisées impliquent de comprendre le traumatisme subi par chaque veuve et d'offrir des soins individuels et collectifs qui répondent à ses besoins psychologiques et émotionnels spécifiques. Il peut s'agir de conseils individuels, de séances de thérapie de groupe ou de groupes de soutien communautaires. Par exemple, une veuve qui a subi ou qui subit encore des violences peut bénéficier d'une thérapie intensive axée sur les traumatismes et du soutien de pairs qui ont vécu des expériences similaires, dans le contexte local et en dehors (Mahat Shamir et Leichtenritt, 2023). Les divers scénarios présentés dans les newsletters du SIDINL illustrent la complexité du veuvage et l'importance d'adapter les stratégies de soutien et de guérison avec une attention toute particulière (Thomas, 2021).

---

***Les micro-réseaux SIDINL du nord de l'Ouganda fonctionnent comme des espaces où sont partagés des récits de veuvage. Ils jouent un rôle crucial en faisant la lumière sur ces réalités complexes, fournissant des informations précieuses qui éclairent les stratégies humanitaires.***

---

Les newsletters du SIDINL servent également de réseaux humanitaires cruciaux en documentant et en diffusant les diverses expériences et stratégies de survie des veuves. Elles présentent diverses situations de vie, illustrant un large éventail d'expériences de veuvage, de celles qui prospèrent avec un fort soutien communautaire à celles qui luttent dans un profond isolement. Cette diversité est cruciale pour concevoir des interventions inclusives et globales. En racontant les histoires de veuves polygames, de veuves sans enfant et de veuves qui ont été confrontées à un isolement extrême ou même à la violence, les newsletters fournissent une vision globale des différents besoins et des défis auxquels les femmes veuves font face (Tshaka et al., 2023).

Les newsletters ont également le potentiel d'informer les stratégies humanitaires en offrant des aperçus fondés sur des données en situation réelle, ce qui peut éclairer la conception et la mise en œuvre de programmes ciblés (Nsokele et Kika, 2024). Par exemple, l'analyse des lettres d'information révèle d'autres thèmes communs tels que les litiges fonciers, la stigmatisation sociale et les difficultés économiques, qui peuvent ensuite être abordés dans le cadre de programmes et de politiques spécifiques. Les newsletters fonctionnent comme des réseaux d'interactions et peuvent contribuer à garantir que les interventions restent réactives et s'adaptent à l'évolution du contexte en mettant régulièrement à jour les expériences et les besoins des veuves (Huisman et Lemke, 2022). Par exemple, si les newsletters font état d'une augmentation des cas d'accaparement de terres, les organisations humanitaires peuvent mettre la priorité sur l'aide juridique et sur la défense des droits fonciers, dans leurs interventions.

Encourager les personnes en situation de crise à créer et à améliorer les programmes de soutien permet de garantir la pertinence et l'efficacité des interventions. Un retour d'information régulier par le biais de réseaux de newsletters tels que celui qui fonctionne pour les veuves en Ouganda peut guider le développement d'initiatives communautaires qui répondraient ainsi plus efficacement aux besoins des individus et de la communauté.

## Envisager l'autonomisation

Dans les différentes cultures africaines, les veuves font l'objet de diverses formes de discrimination et de privation, et sont souvent victimes d'abus et d'impuissance. En Ouganda, l'approche de la TBCS pour le contexte du veuvage (Joubert et Guse, 2021) crée des espaces sécurisés où les veuves peuvent partager leurs expériences et obtenir le soutien de thérapeutes locaux, favorisant alors un sentiment de communauté et de résilience collective, essentiel au bien-être sur le long terme.

Sur le plan humanitaire, permettre aux veuves de prendre le contrôle de leur vie et de leur situation s'inscrit dans le cadre de la théorie de l'autonomisation (Ude et Njoku, 2017). La théorie de l'autonomisation se concentre sur la réduction de l'impuissance créée par des évaluations négatives basées sur l'appartenance à un groupe stigmatisé. Mettre en œuvre cette théorie demande le développement d'un système de soutien efficace pour les personnes qui n'ont pas pu atteindre des objectifs individuels ou collectifs en raison de discrimination subie. L'application de la théorie de l'autonomisation aux interventions humanitaires implique d'aider les personnes vulnérables à prendre conscience de leur manque de pouvoir et des forces qui perpétuent leur impuissance. L'autonomisation signifie le développement d'une capacité à accroître son pouvoir personnel, interpersonnel ou politique ; un pouvoir qui permet aux groupes vulnérables, comme les veuves

ougandaises, d'avoir un plus grand contrôle sur leur vie. Dans ce contexte humanitaire, les applications pratiques de la théorie de l'autonomisation incluent :

- Sensibiliser et éduquer les veuves à leurs droits et aux facteurs sociaux, culturels et économiques qui contribuent à leur oppression. Cet objectif peut être atteint grâce à des programmes humanitaires communautaires et à des campagnes d'information qui mettent en évidence les droits légaux et les ressources disponibles.
- L'action collective, en encourageant les veuves à former ou à rejoindre des groupes de soutien où elles peuvent défendre leurs droits et se soutenir mutuellement. Ces groupes peuvent servir de plateforme humanitaire pour partager des expériences, s'apporter un soutien mutuel et s'engager dans des négociations collectives pour obtenir un meilleur traitement.
- L'autonomisation économique en fournissant un soutien aux entreprises pour aider les veuves à atteindre l'indépendance financière. Cela comprend une formation à l'agriculture durable, à l'artisanat et à la gestion de petites entreprises pour devenir économiquement autonomes et moins vulnérables à l'exploitation.
- La défense et le soutien juridique par la mise en place de services d'aide juridique pour aider les veuves à s'orienter dans le système juridique et à faire valoir leurs droits. Ces services comprennent la représentation juridique, l'éducation aux droits humains et l'aide à la rédaction de documents.

## Conclusion

Cette analyse souligne le besoin profond d'interventions locales et personnalisées pour soutenir les différentes situations de veuvage dans le nord de l'Ouganda et au-delà. L'importance de l'autonomisation des veuves par le biais d'approches communautaires et de stratégies de guérison personnalisées a des conséquences humanitaires significatives. Par ailleurs, le véritable soutien humanitaire va bien au-delà de l'aide immédiate, puisqu'il nécessite de favoriser un sentiment d'action plus directe et de résilience chez les personnes vulnérables, en leur permettant de reprendre leur vie et leur rôle au sein de leur communauté.

---

***Le véritable soutien humanitaire va bien au-delà de l'aide immédiate, puisqu'il nécessite de favoriser un sentiment d'action plus directe et de résilience chez les personnes vulnérables, en leur permettant de reprendre leur vie et leur rôle au sein de leur communauté.***

---

L'utilisation des newsletters du réseau SIDINL comme micro-réseaux humanitaires illustre le potentiel de certaines plateformes numériques interpersonnelles pour combler le fossé entre les expériences locales et les efforts humanitaires mondiaux. En Ouganda, les veuves peuvent alors partager leur histoire et leurs expériences dans des espaces sécurisés et privés, dans le cadre de séances thérapeutiques, et accéder à un éventail de soutien comprenant des professionnel.le.s de la santé mentale et des travailleur.euse.s humanitaires externes. Cette approche numérique, en ligne, améliore la visibilité des luttes auxquelles elles font face et facilite le développement de solutions sur mesure qui peuvent être efficaces, pratiques et durables.

Cette approche humanitaire est responsabilisante et intègre divers systèmes de soutien (juridique, économique et psychologique) dans le cadre d'une stratégie globale visant à traiter les traumatismes. L'évolution vers des efforts plus inclusifs, plus personnels et plus solidaires peut créer un cadre solide pour aider, de manière personnelle, les individus vulnérables, tels que les veuves ougandaises. Il s'agit d'une approche qui demande des ressources importantes, mais qui permet de répondre aux besoins immédiats plus efficacement, de construire les bases d'une résilience et d'une autonomisation à long terme, et de transformer les femmes en situation de veuvage, de bénéficiaires passives de l'aide en participantes actives, sur la voie de la guérison et de l'indépendance.

## Bibliographie

- Asiimwe, J. (2001). Making Women's Land Rights a Reality in Uganda: Advocacy for Co-Ownership by Spouses. *Yale Hum. Rts. & Dev. LJ*, 4, 171.
- Dube, M. (2022). Isolation and its impact on widows: Insights from low-resourced communities in Binga District, Zimbabwe. *Social Sciences*, 11(7), 298.
- Ebersöhn, L., Loots, T., Mampane, R., Omidire, F., MalanVan Rooyen, M., Sefotho, M., & Nthontho, M. (2018). An indigenous psychology perspective on psychosocial support in Southern Africa as collective, networking, and pragmatic support. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 28(5), 332-347.
- Fasanmi, A., & Ayivor, S. (2021). Widows, widowhood, and society in Africa. In *The Palgrave Handbook of African Women's Studies* (pp. 2269-2286). Cham: Springer International Publishing.
- Huisman, D. M., & Lemke, A. (2022). I am this widow: Social support in friendship after the loss of a spouse in mid-life. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 86(1), 45-64.
- International Justice Mission. (2014). *Property Grabbing from Ugandan Widows and the Justice System: A Mixed-Methods Assessment in Mukono County, Uganda*.
- Joubert, J., & Guse, T. (2021). A Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Intervention model to facilitate hope and subjective well-being among trauma survivors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(4), 303-310.
- Karanja, L. (2003). *Just Die Quietly, Domestic Violence and Women's Vulnerability to HIV in Uganda* (Vol. 15, No. 15). Human Rights Watch.
- Kassaw, C., & Shumye, S. (2021). The prevalence of suicidal behavior and its associated factors among wives with polygamy marriage living in Gedeo zone, southern Ethiopia, 2020. *PloS one*, 16(10), e0259029.
- Mahat Shamir, M., & Leichtentritt, R. D. (2023). Navigating the paradox: Strategies utilized by pregnant widows in an attempt to reconcile life and death. *Death Studies*, 1-11.
- Mezzanotte, K. S., Bhardwaj, A., Kim, Y., Rimal, D., Lee, J. K., Shrestha, A., ... & Surkan, P. J. (2022). Social determinants of impaired functioning among Nepali widows: A mixed methods study. *Global public health*, 17(12), 3853-3868.
- Motsoeneng, M., & Modise, M. A. (2020). Grieving widows' lived experiences in a rural South African setting. *Journal of Psychology in Africa*, 30(3), 264-267.
- Mwaka, B. O. (1998). *Widowhood and property among the Baganda of Uganda: uncovering the passive victim* (Doctoral dissertation, University of Warwick).
- Nsokele, C. M., & Kika, F. K. (2024). Local knowledge and information initiatives in the conflict-affected eastern Democratic Republic of Congo. *Development in Practice*, 1-15.
- Nwaoga, C. T., Uroko, F. C., Okoli, A. B., & Okwuosa, L. (2021). Widowhood practices and the church in south-east Nigeria. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 77(1).
- Thomas, T. A. (2021). Social support experiences of spousally bereaved individuals in a South African township community: The Botho/Ubuntu perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 604987.
- Tshaka, A., Tanga, P., & Ntshongwana, Z. (2023). Socio-Economic Challenges Experienced by Widows and Support Provided by Social Workers in Raymond Mhlaba Local Municipality in Eastern Cape, South Africa. *Southern African Journal of Social Work and Social Development*, 35(3), 21-pages.
- Ude, P. U., & Njoku, O. C. (2017). Widowhood practices and impacts on women in Sub-Saharan Africa: An empowerment perspective. *International social work*, 60(6), 1512-1522.
- Ugwu, D. I., Orijiakor, C. T., Ugwu, L. I., Ezedum, C. E., Ngwoke, O. R., & Ezebuilo, C. (2020). Narratives of childless widows: Exploring the lived experiences and well-being of childless widows in rural Nigeria. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1), 1713657.
- Uganda Bureau of Statistics. (2021). *Uganda National Survey Report 2019/2020*. Kampala, Uganda; UBOS
- UN Women. (2023). *UN Women Uganda Q4 Newsletter 2023*. [UN Women Uganda Draft Q4 Newsletter 2023.pdf](#)
- Wirastri, T. D., & Van Huis, S. C. (2021). The second wife: Ambivalences towards state regulation of polygamy in Indonesia. *The Journal of Legal Pluralism and Unofficial Law*, 53(2), 246-268.

Cette publication est rendue possible grâce au généreux soutien du peuple américain par le biais de l'Agence des États-Unis pour le Développement International (USAID). Le contenu de cette publication engage uniquement la responsabilité de l'auteur et ne reflète pas nécessairement les points de vue d'USAID ou du gouvernement des États-Unis.

