

Soulagement de l'état de stress post-traumatique en Afrique

Soulagement rapide et durable
pour les individus et pour les groupes
Diminution de l'état de stress - Prévention



Source de l'état de stress post-traumatique



US Army Natural Fire 10 <http://bit.ly/1L7NKVO>

- L'état de stress post traumatique vient du stress causé par le traumatisme de la guerre et de la violence. Ce fléau touche particulièrement l'Afrique qui a été frappée par de nombreuses années de guerre.
- Sur les 54 pays africains, 18 ont été touchés par la guerre dans les dernières années. La violence et les attentats sexuels qui conduisent à l'état de stress post-traumatique sont aussi répandus dans les autres pays.
- 100 millions d'africains souffrent de l'état de stress post traumatique.

Qu'est ce que l'état de stress post traumatique (ESPT) ?



Un psychiatre de renom, le Dr. Eugene Alles, ancien président de la Société des Psychiatres de l'Afrique du Sud, estime que, même s'il n'y a pas eu de guerre déclarée **en Afrique du Sud, 25 % de la population souffre d'ESPT**. Dans d'autres pays déchirés par la guerre, comme la République Démocratique du Congo ou le Soudan du Sud, **on estime que 25 à 50 % de la population souffre de l'état de stress post-traumatique**

L'ESPT est une pandémie de maladie mentale qui se manifeste par un ensemble de symptômes, dont :

- Souvenirs douloureux et répétés des événements traumatisants,
- Dépression, sentiment d'être tiré vers le bas et d'être séparé des autres
- Incapacité à dormir, hyper vigilance avec des accès de colère
- Les individus qui souffrent de ce désordre peuvent devenir asociaux et avoir des tendances suicidaires

L'histoire d'Espérance

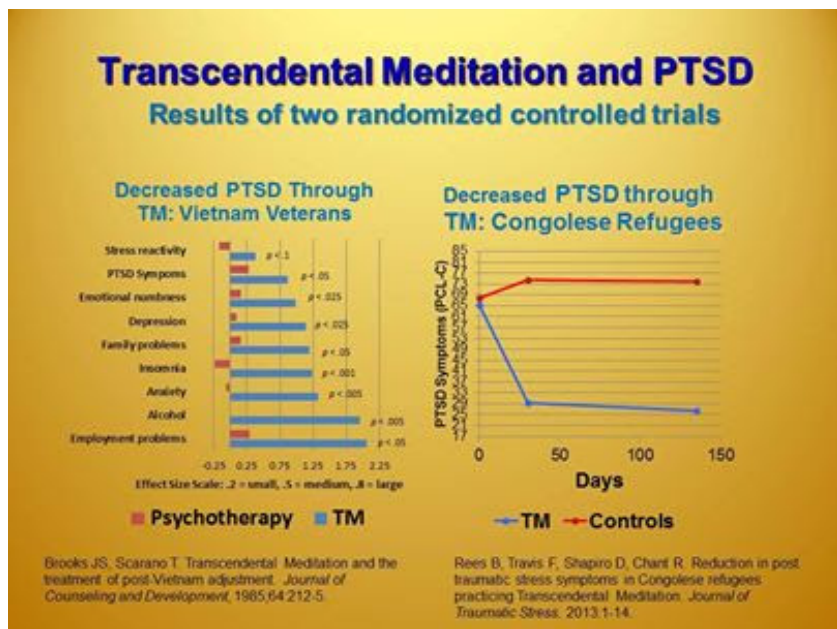


Espérance Ndozi, une réfugiée congolaise, nous dit comment elle a eu l'ESPT. Nous la voyons ensuite 10 jours après qu'elle ait appris la Méditation Transcendantale (MT). Elle nous décrit combien elle se sent mieux. Regardez la vidéo de son histoire très touchante sur

<http://www.PTSDReliefNow.org>

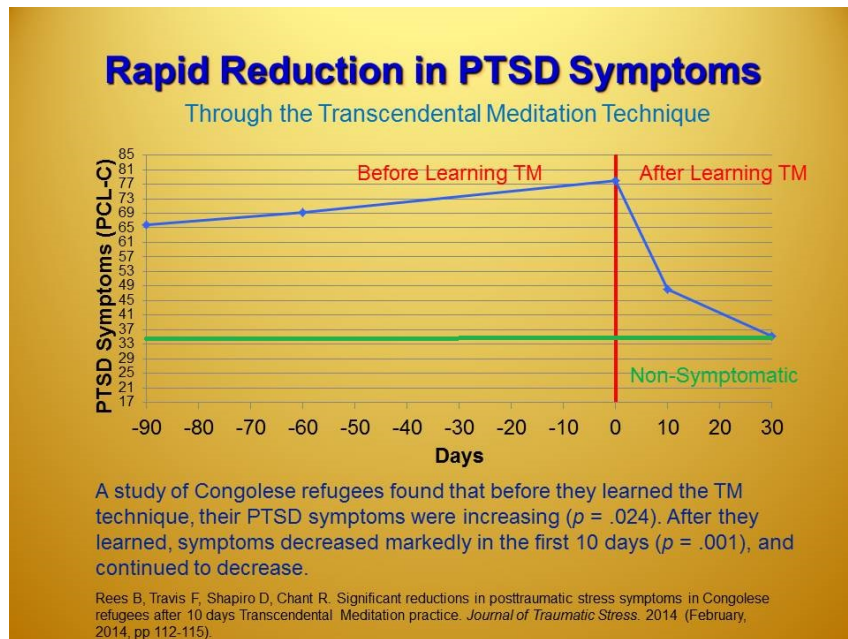
g

Disparition des symptômes 30 jours après avoir appris la MT



Trois études publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture indiquent que la MT peut réduire l'ESPT rapidement et durablement. Cette réduction se maintient et peut aller jusqu'à la disparition des désordres. L'étude la plus récente publiée dans l'édition d'avril 2013 de la revue *The Journal of Traumatic Stress* montre que plus de 90 % d'un groupe de réfugiés congolais avec un haut degré d'ESPT **ont vu leur symptômes disparaître en 30 jours de pratique régulière de la MT**. Le groupe de contrôle qui ne pratiquait pas la MT a maintenu **le niveau élevé de symptômes durant toute la durée de la recherche (135 jours)**.

Des réductions significatives d'un point de vue clinique 10 jours après avoir appris la MT



Une deuxième étude publiée le 10 février 2014 dans la revue scientifique *The Journal of Traumatic Stress* montre que, en 10 jours de pratique régulière de la MT, les réfugiés qui avaient des symptômes lourds d'ESPT ont montré des diminutions de ces symptômes significatives d'un point de vue clinique .

Autres recherches et projets en Afrique

Le soulagement de l'ESPT en Afrique fait l'objet d'autres études rigoureuses qui sont en cours. Cela induit que des organisations importantes ou des nations africaines enseignent la Méditation Transcendantale à ceux qui souffrent de l'ESPT (plus d'information peut être donnée sur demande).

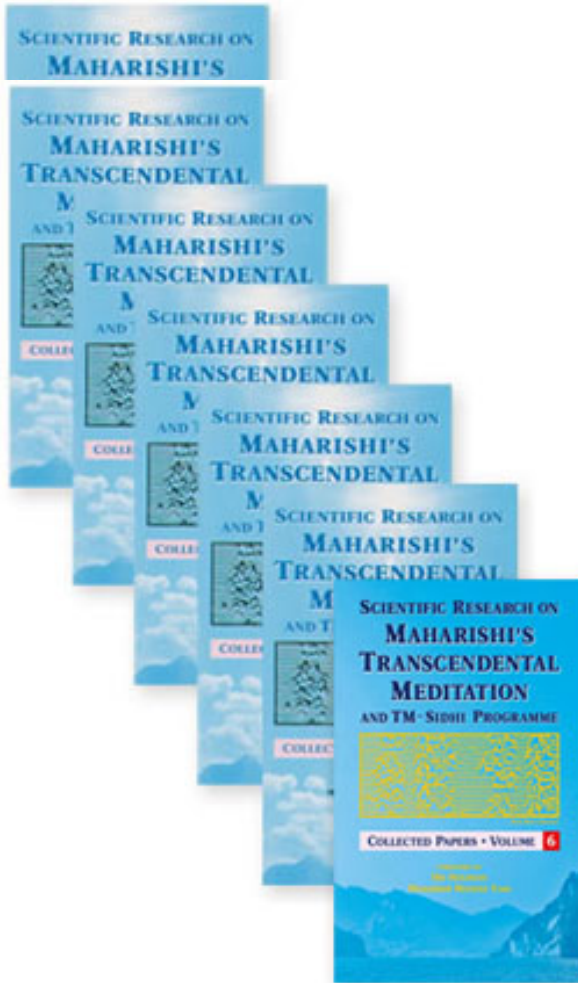
La prévention et le soulagement pour les individus et pour des groupes

Le soulagement de l'ESPT en Afrique concerne :

1. les individus qui souffrent de l'ESPT
et

2. les individus qui risquent fortement d'avoir l'ESPT (par exemple, les membres de familles avec des personnes qui en souffrent déjà, les militaires et les autres personnels dans des professions stressantes, ..).

En quoi consiste le programme de soulagement de l'ESPT en Afrique ?



Le programme s'adresse à des groupes d'africains qui ont l'ESPT. Il offre un suivi complet. Les bénéficiaires de ce programme

- apprennent la technique de Méditation Transcendantale
- ont des vérifications régulières de de leur pratique
- assistent à des réunions régulières donnant la connaissance des bienfaits de la pratique pour réduire l'ESPT et pour le développement de l'esprit, du corps, du comportement et de la société.

Les méditations en groupe favorisent la régularité dans la pratique, ce qui permet une réduction plus rapide des symptôme de l'ESPT et l'expérience rapide des bienfaits décrits dans les 350 études sur la MT, publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture. Après un temps de pratique régulière en groupe, des techniques avancées sont enseignées pour accélérer la réduction des symptôme de l'ESPT, accroître le bien-être général et réduire le stress et autres causes d'ESPT dans la société. Cette pratique de groupe va créer une influence puissante de positivité dans la communauté.

Le programme inclut aussi la formation de professeurs de Méditation Transcendantale au sein des organisations et des pays qui participent, pour que chaque groupe de méditants puisse être auto-suffisant.



Contacts

Les représentant locaux pour votre pays

nom

téléphone:

email:

site Internet

ou:

African PTSD Relief, USA

contact@africanptsdrelief.com

+1-845-228-8861

www.PTSDReliefNow.org

(une organisation charitable américaine U.S. 501C3)