

RAPPORT ANNUEL

2022-2023

Association



Hand On Heart
Cameroon

Récépissé de Déclaration d'Association N° :
002028/RDA/J06/BAPP du 1er décembre 2009



+237 675 888 150
+237 655 726 217



www.handonheartcameroon.com
www.santementale.cm



contact@handonheartcameroon.com
email@santementale.cm

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier particulièrement nos différents partenaires à savoir :

- **PROSAMCOM** (Promotion de la Santé Mentale Communautaire) à travers son promoteur Monsieur MEMONG NDENGUE Fabien ;
- **APESAMO** (Association du Personnel de Santé Mentale de l'Ouest) à travers son président CHUITCHOUA NGAKO Elias ;
- **CIPESS INTERNATIONAL** : à travers son promoteur le Révérend Abel BETSEN.

Pour leur implication dans les activités de sensibilisation, de consultation gratuite, de formation et de causerie éducative visant à démystifier les perceptions liées à la maladie mentale.

Nos remerciements vont à l'endroit des donateurs et bénévoles pour leurs appuis techniques, financiers et matériels dans la réalisation de nos activités.

Au Centre de Santé Sainte Madeleine de Mfou et à son personnel pour avoir **abrité** et **facilité** pendant 1 mois les consultations gratuites ;

Aux membres et bénévoles de l'Association Hand On Heart pour leur disponibilité, engagement, détermination et leur dévouement à œuvrer au bien-être des Personnes Atteintes de Maladie Mentale ;

Que tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué et/ou soutenu Hand On Heart dans ses activités, soient vivement remerciés.

APERCU

Mot de la Fondatrice

L'Association Hand On Heart est une association à but non lucratif, créée au Cameroun le 1^{er} décembre 2009. L'histoire de l'association prend racine dans ma propre vie, marquée par les défis auxquels deux membres de ma famille ont dû faire face courageusement : ma mère et ma sœur aînée qui ont été sujettes à des troubles mentaux.

En effet, alors âgée de 5 ans, ma vie a pris un tournant inattendu lorsque ma mère a été atteinte de troubles mentaux. Des années plus tard, et à l'aube de mes 19 ans, ma sœur aînée a été diagnostiquée schizophrène, ajoutant ainsi une nouvelle dimension à notre réalité déjà complexe. Témoin de leur lutte quotidienne et confrontée au poids de l'incompréhension, des moqueries et de la stigmatisation, ces expériences ont renforcé ma détermination à agir contre la stigmatisation et lever le

Qui sommes-nous ?

Nous sommes un petit groupe partageant tous la passion de réduire les défis rencontrés par les personnes atteintes de maladies mentales et leurs proches au Cameroun.

Nos différents parcours, professionnels et universitaires constituent une combinaison parfaite pour atteindre nos objectifs. Au fur et à mesure que nous développerons notre organisation, nous continuerons à nous appuyer sur la diversité qui est notre principale force.

Quelle est notre mission ?

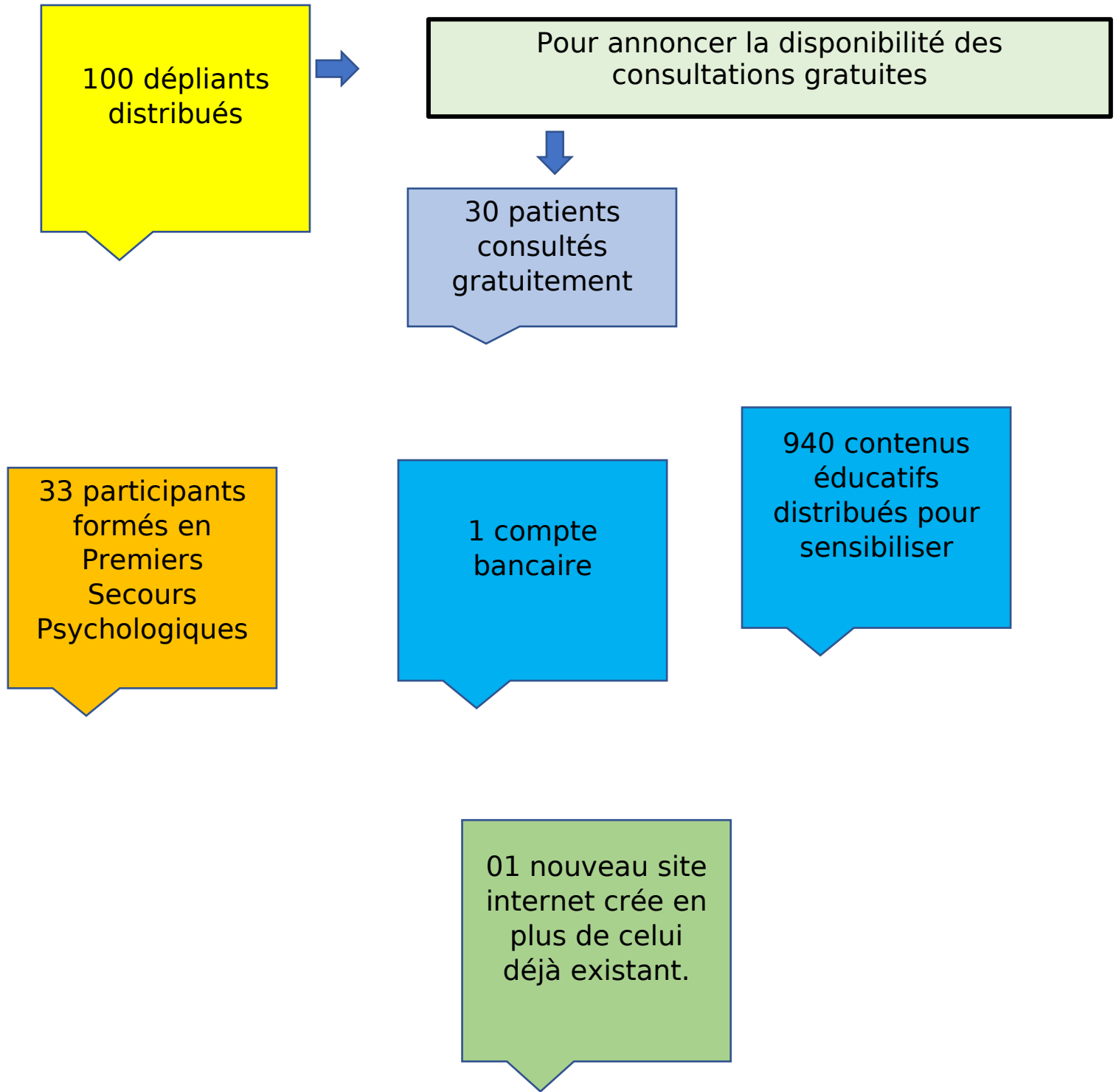
L'Association Hand On Heart (HOH) s'est donnée pour mission d'œuvrer à l'amélioration des conditions de vie des personnes atteintes de maladies mentales au Cameroun en se concentrant sur trois piliers fondamentaux :

- Eduquer et sensibiliser le public,
- Créer des partenariats avec les universités et les centres de santé existants et
- Favoriser un accès abordable aux soins et aux médicaments nécessaires.

Comment agissons-nous ?

- Lutter contre la stigmatisation et l'isolement de nombreux Camerounais souffrant de troubles mentaux, en particulier dans les zones rurales ;
- Collaborer avec les centres de santé déjà existants afin de faciliter l'accès aux soins des personnes dans le besoin ;
- Organiser des séminaires en collaboration avec des professionnels de la santé mentale ;
- Aider les familles des patients à comprendre la maladie et les accompagner dans l'amélioration des conditions de vie du patient ;
- Encourager la recherche locale sur les maladies mentales ;
- Créer les groupes de discussion et de soutien entre les patients, les personnes guéries et les familles.

2022-2023 EN CHIFFRES



I- PRIORITÉS ET OBJECTIFS ACTUELS

L'association Hand On Heart a identifié **trois défis clés qu'elle s'efforce de relever** :

- (1) **Accès insuffisant à des informations fiables sur les problèmes de santé mentale et à un traitement approprié** en dehors des grands centres urbains. La grande majorité des Camerounais atteints de maladie mentale sont incapables d'obtenir un diagnostic et un traitement corrects pour leur maladie. Le système de santé camerounais est surchargé avec environ 1,87 travailleur de la santé mentale pour 100 000 habitants (la moyenne mondiale est de 13,00 pour 100 000¹). Le taux annuel de visites dans les établissements ambulatoires de santé mentale de la région est de 14,00 pour 100 000, contre une moyenne mondiale de 1 051,00 pour 100 000. Cependant, le ministère de la Santé a mis en place le numéro gratuit 1510 (disponible et opérationnel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) pour les familles qui ont des proches souffrant de troubles mentaux, et la ligne d'assistance téléphonique gratuite 1511 pour les personnes atteintes de maladies mentales eux-mêmes².
- (2) **Favoriser l'accès aux soins de santé mentale** : La plupart des personnes atteintes de troubles mentaux n'ont pas accès au traitement en raison de coûts prohibitifs ; le coût d'un traitement antipsychotique d'une journée est égal à 8,70% du salaire journalier minimum, et une dose quotidienne d'antidépresseur est de 20,40%³. Selon les estimations de l'OMS, seulement 8% des Camerounais atteints d'une maladie mentale diagnostiquée reçoivent une aide au logement et seulement 13% reçoivent une aide à l'emploi. Sans traitement, ils sont pris dans le cercle vicieux de la pauvreté économique causée par leur maladie mentale. Cependant, avec un soutien matériel ponctuel ou temporaire et/ou une intervention gratuite en santé mentale, ils sont en mesure de réintégrer le chemin d'un emploi rémunérateur.
- (3) **Isolement social et stigmatisation** : Les personnes atteintes de maladies mentales sont souvent isolées en raison de leur état et incapables de retourner chez elles (ainsi que sur leur lieu de travail). Sur le plan socioculturel, il existe un conditionnement répandu selon lequel les Africains ne sont pas déprimés et n'éprouvent pas de problèmes de santé mentale. Ceux qui présentent des symptômes typiques de mauvaise santé mentale tels que l'impuissance, l'inutilité ou le désespoir sont considérés comme faibles, ce qui limite leur probabilité de se manifester et de demander de l'aide. De plus, de nombreuses communautés cherchent à expliquer les conditions psychosomatiques de manière surnaturelle, plutôt que médicale⁴.

¹ Mental Health ATLAS 2020. (2021). World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240036703>

² Republic of Cameroon, Ministry of Public Health website, <https://www.minsante.cm/site/?q=en/node/4124>, accessed Jun 01, 2022

³ Toguem, M. guy, Kumar, M., Ndetei, D., Njiengwe, F. E., & Owiti, F. (2022). A situational analysis of the mental health system of the West Region of Cameroon using the World Health Organization's assessment instrument for mental health systems (WHO-AIMS). International Journal of Mental Health Systems, 16(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00528-9>

⁴ Ezeugwu, C. R., & Ojedokun, O. (2020). Masculine norms and mental health of African men: What can psychology do? Heliyon, 6(12), e05650. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05650>

II- REALISATIONS MAJEURES

1-PROJET DE CARAVANE MOBILE OCTOBRE 2022

Parce que nous avons identifié une profonde lacune dans l'accès aux soins de santé mentale, en particulier dans les zones rurales du Cameroun, ainsi qu'un besoin sérieux d'éduquer et de sensibiliser sur les sujets de santé mentale en général, nous avons eu l'idée de mener une intervention ciblée à travers le projet dénommé **CARAVANE DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE** en prélude à la journée mondiale de la santé mentale qui se célèbre le 10 octobre chaque année.

La Caravane Mobile s'est déroulée du 08 septembre au 08 octobre 2022 dans la ville de Mfou, avec pour objectifs de :

- Fournir un accès gratuit pendant 1 mois à des consultations en psychologie et en psychiatrie;
- Eduquer et sensibiliser à travers la distribution du matériel pédagogique sur des notions telles que : santé mentale, maladie mentale, mal être, bien être ; quels sont les problèmes de santé mentale et leurs signes ; et surtout comment les prévenir et préserver une bonne santé mentale.
- Réduire l'isolement social et la stigmatisation ;
- Encourager la poursuite de la formation dans les domaines de la santé mentale et de la psychologie à travers la formation en Premiers Secours Psychologiques (PSP) ;
- Jeter les bases pour développer un réseau organisé de professionnels de la santé mentale et de leurs alliés au Cameroun.

Pour maximiser l'impact de l'intervention de la caravane mobile, **HoH** s'est associée à **l'Association PROSAMCOM (Promotion de la Santé Mentale Communautaire)**, créée par Monsieur MEMONG NDENGUE Fabien qui travaille à promouvoir les initiatives de santé mentale au Cameroun. La relation existante entre PROSAMCOM et le Centre de Santé Sainte Madeleine de Mfou a facilité les consultations gratuites faisant de PROSAMCOM un partenaire stratégique dont l'aide a été bénéfique pour la mise en œuvre du projet.

(Confère images ci-dessous)





Quelques membres de l'équipe de consultation

Vue d'ensemble de la salle avant le début de la formation à l'Institut Universitaire LA VISION de Mfou



M. Fabien Memong (*Infirmier Supérieur Spécialisé en Santé Mentale MPH*) débutant le cours inaugural sur la roue des émotions



Mademoiselle Aristarque FOTSO, (Formatrice Nationale en Stress et Résilience et en Premiers Secours Psychologiques)



Quelques participants brandissant leur attestation de fin de participation



Photos de famille à la fin de la journée de formation en DSD

2-JOURNEE DE SENSIBILISATION SUR LA SANTE MENTALE DU 18 AOÛT 2023

En prélude à la journée mondiale de l'aide humanitaire qui se célèbre le 19 août chaque année, les associations **HAND ON HEART (HOH)** a eu l'idée de mener une intervention ciblée pour éduquer et sensibiliser sur les sujets de santé mentale en général ; Pour maximiser l'impact de la sensibilisation, **HoH** s'est associée à **l'Association APESAMO (Association du Personnel de Santé Mentale de l'Ouest)** qui est une association à but non lucratif exerçant dans le domaine humanitaire de la médecine générale et de la santé mentale en particulier avec pour objectifs de promouvoir la santé mentale et le bien-être des populations.

Hand On Heart et **APESAMO** ont saisi là l'occasion idoine d'informer et d'entretenir les populations présentes (au Congrès 2023 de la refondation du cadre organique et fonctionnel du Groupement Bamendjing, dans le département des Bamboutos (Ouest Cameroun), qui s'est tenu du 16 au 19 août 2023) sur l'importance de la santé mentale et ont œuvré à démystifier la maladie mentale afin qu'elle ne soit plus considérée comme une « maladie de la honte ».

L'activité avait pour objectifs :

- Faciliter l'appréhension de la notion de santé mentale par les participants et leur faire comprendre qu'il existe des centres de santé spécialisés dans la prise en charge des personnes atteintes de maladie mentale dans la région de l'Ouest;
- Fournir des conseils en santé mentale et comment se comporter face à un malade ;
- Réduire l'isolement social et la stigmatisation en encourageant les participants à contacter les professionnels en cas de besoin;

(Confère images ci-dessous)



Introduction de l'équipe auprès du chef traditionnel du Groupement Bamendjing



Distribution des contenus éducatifs



Prise de parole pour sensibilisation par Mme Folefack
(*infirmières spécialisées en santé mentale*)



Distribution des contenus éducatifs



Mesdames Folefack et Rabiadou (*toutes deux
Infirmières Spécialisées en Santé Mentale*) en
entretien avec une participante ayant besoin de
conseil en santé mentale



Témoignage de Alphonsine Nadège, qui a partagé
son expérience avec la maladie mentale,
diagnostiquée Schizophrène il y a 24 ans déjà et
qui vit de manière épanouie tout en suivant son
traitement.



Photo de famille de l'équipe de sensibilisation

3-JOURNEE MONDIALE DE LA SANTE MENTALE 10 OCTOBRE 2023

Les associations **HAND ON HEART (HOH)** et **CIPESS International** (qui est une association à but non lucratif créée par le Révérend Abel BETSEN avec pour objectifs l'accueil, l'internement et la prise en charge les patients addicts et veille à leur accompagnement et leur prise en charge) ont choisi d'organiser ensemble une journée de sensibilisation en santé mentale en milieu scolaire et auprès des mototaximen (conducteurs de moto taxi) le 10 Octobre 2023, Journée mondiale de la santé mentale.

Les associations **Hand On Heart** et **CIPESS International** ont choisi d'informer et d'entretenir les élèves, enseignants et mototaximen sur l'importance de la santé mentale et ils ont insisté sur la stigmatisation et ses conséquences afin de promouvoir des discussions ouvertes sur ce sujet crucial.

Les objectifs de cette activité étaient entre autres :

- (1) Familiariser les participants à la notion de maladie mentale afin de réduire la stigmatisation ;
- (2) Informer les participants de l'existence des centres de santé spécialisés dans la prise en charge des personnes atteintes de maladie mentale dans la ville de Yaoundé ;
- (3) Fournir des conseils en santé mentale et comment se comporter face à un malade.

Confère images ci-dessous



Départ de l'équipe pour la sensibilisation



Distribution des contenus éducatifs



Sensibilisation en salle de classe





Sensibilisation auprès des mototaximen et



L'Association Hand on Heart a clôt la journée en faisant un don de produits de première nécessité aux pensionnaires du Centre d'accueil de Cipess International dédié à la prise en charge des patients addicts et de ceux souffrant de troubles mentaux.

III- RÉSULTATS DES DIFFÉRENTES RÉALISATIONS

Les actions entreprises ont eu des répercussions significatives sur la communauté et ont contribué à changer les perceptions liées aux maladies mentales atteignant un public diversifié.

1- RESULTATS DU PROJET DE CARAVANE MOBILE OCTOBRE 2022

1- **Les consultations gratuites :**

a- Un total de 30 patients dont l'âge varie entre 18 et 50 ans (soit 19 femmes et 11 hommes) ont été consultés. Les principales plaintes étaient l'insomnie, céphalées, asthénie, douleur gastrique, baisse de rendement scolaire. Comme principaux diagnostics on note : Faible estime de soi, anxiété, stress, toxicomanie.

b- 05 patients ont été enregistrés et admis pour des soins au centre

2- **Education sur la santé mentale :** 03 participants se sont engagés à parler de la maladie mentale autour d'eux et également de se montrer plus empathique à l'égard des personnes malades désormais.

3- **Réseautage et collaboration professionnelle :** Les participants ont eu l'occasion d'échanger et de créer des voies de communication pour renforcer la collaboration à l'avenir.

4- **Renforcer des compétences individuelles :** L'événement a vu une participation de 33 personnes. Parmi ces participants se trouvaient des infirmières spécialisées en santé mentale, des étudiants en psychologie, d'autres professionnels de la santé mentale et ceux intéressés par le sujet. Chaque participant a reçu un certificat de participation attestant de l'achèvement de la journée de sensibilisation.

2- RESULTATS DE LA JOURNEE DE SENSIBILISATION SUR LA SANTE MENTALE DU 18 AOÛT 2023

a. Le témoignage de Nadège en tant que schizophrène a permis à la communauté de comprendre les symptômes dont souffre l'une des leurs présente ce jour-là mais qui était exclue de la communauté en raison de son état de santé ;

b. 02 participants ont eu le courage de se dévoiler et d'expliquer aux professionnels de santé mentale présents les différents symptômes qu'ils ressentent afin d'avoir un avis médical préliminaire ;

C'était une expérience humainement riche et nous remercions le Chef traditionnel du Groupement Bamendjing ainsi que les populations présentes qui ont assisté et participé en posant des questions.

3- RESULTATS DE LA JOURNEE MONDIALE DE LA SANTE MENTALE 10 OCTOBRE 2023

L'événement a connu une participation enthousiaste des élèves et mototaximen. Voici quelques résultats clés :

- Participation active des élèves et mototaximen qui se sont prêtés au jeu de questions-réponses ;
- 02 élèves ont pris des renseignements sur des centres spécialisés en santé mentale ;

TABLEAU RECAPITULATIF DES RESULTATS

Tableau récapitulatif des personnes touchées directement

Désignation des activités	Lieu	Nombres d'activités planifiées	Période	Nombres d'activités réalisées	Taux de réalisation	Qualité de personnes	Nombre de personnes présentes		Total de personnes présentes
							M	F	
Consultation gratuite	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	(Du 08/09 au 06/10 2022 (01 mois)	01	100%	Population de Mfou	11	19	30
Formation en Premiers Secours Psychologiques	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	07/10/22	01	100%		17	16	33
Activités de sensibilisation	Groupe ment Bamendjing (Région de l'Ouest)	01	18/08/23	01	100%	Populations de Bamendjing	100	89	189
Activités de sensibilisation		01	10 octobre 2023	01	100%	Elèves	15	25	40
						Mototaximen	16	/	16
Don de matériels de première nécessité (pensionnaires du centre Cipess international)	Yaoundé-Mimbo man	01	10 octobre 2023	01	100%	Pensionnaires centre d'accueil Cipess International	7	6	13
TOTAL		05		05			138	183	321

Supports/matériels de promotion distribués

Type de gadgets/ Supports	Total
Dépliants	100
Tee-shirts	20
Supports éducatifs	940

IV- BILAN FINANCIER ET MATERIEL

Bilan financier est solide grâce à un mélange de fonds propre de l'association et de dons.

A- BILAN FINANCIER

1- Tableau des recettes

TYPES DE RECETTES	Montant (en FCFA)
Fonds propres association	277 600
Dons	328 850
TOTAL	606 450

2- Tableau des dépenses

N° ordre	Désignation de l'activité	Date	Détails spécifiques	Montant en FCFA
Activité N°1	Consultations gratuites et formation en Premiers Secours Psychologiques (Ville de Mfou)	DU 8 septembre 2022 au 7 octobre 2022	Communication à la Télévision, transport, impression des dépliants et supports éducatifs, impression des attestations de participation, achat et flocage chasubles et T-shirts, rafraîchissement participants, fabrication banderole, location projecteur	270 500
Activité N°2	Journée de sensibilisation dans le groupement Bamendjing (Région de l'Ouest Cameroun)	18 août 2023	Impression des supports éducatifs, transport, rafraichissement, fabrication Roll-up, logement	131 650
Activité N°3	Journée de sensibilisation à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale et dons à Mimboman (ville de Yaoundé)	10 Octobre 2023	Impression des supports éducatifs, transport, achat et flocage des chasubles, rafraîchissement, achat des matériels de première nécessité pour don	174 600

3- Tableau récapitulatif

	DESIGNATION	Montant Total (en FCFA)
Total dépenses	Dépenses du 08 septembre 2022 au 10 octobre 2023	576 750
Total recettes	Fonds propres, dons des particuliers	606 450
Solde		29 700

B- BILAN MATERIEL ET AUTRES

- a- Acquisition d'un roll-up
- b- Acquisition de 10 chasubles
- c- Un ordinateur portable de marque Lenovo (Don)
- d- 2 sites internet fonctionnels

V- PERSPECTIVES D'AVENIR

Les projets futurs incluent : l'expansion des interventions en zones rurales et le renforcement des partenariats.

Objectif à long terme : établir des Head Quater, sorte de centres d'accueil et d'orientation en santé mentale dans les centres publics de santé déjà existants.

Avec plus de financement, l'association Hand On Heart espère avoir l'occasion de :

- Collaborer davantage avec les professionnels de la santé mentale et offrir des consultations gratuites et/ou plus accessibles aux plus nécessiteux ;
- Continuer à organiser des formations en Premiers Secours Psychologiques ;
- Organiser des causeries éducatives ;
- Aider le patient à se préparer à une vie indépendante et durable en lui offrant une formation artisanale ou professionnelle ;
- Trouver des programmes de bourse de formation pour encourager les étudiants à la recherche en santé mentale.

VI- EVOLUTION DES MEMBRES

Durant l'exercice écoulé, notre association a connu une expansion significative de sa base de membres, témoignant ainsi de l'attrait croissant de notre mission. Nous sommes ravis d'accueillir 7 nouveaux membres qui ont rejoint notre communauté dynamique, apportant avec eux une diversité d'expériences, de compétences et d'enthousiasme.

- 1- **Bernd Scheven** : bénévole camerounais, étudiant en psychologie Master 2 option psychopathologie et clinique, soutien l'association dans les activités de sensibilisation et de causerie éducative grâce à ses compétences en santé mentale
- 2- **Rebecca Zavon** : bénévole sino-américaine, experte en santé publique et psychologique, elle a joué un rôle essentiel dans la rédaction du rapport d'activités d'octobre 2022 et dans la création de la chaîne Youtube de l'association.
- 3- **Anna Oladejo**: bénévole autrichienne, elle a collaboré avec Rebecca pour élaborer le montage de la storytelling de la promotrice de l'association, contribuant ainsi à la publication sur notre chaîne Youtube.
- 4- **Ana Bolanos** : bénévole allemande, travailleur social et chef de projet, elle a apporté une contribution majeure en créant le compte bancaire de l'association grâce à une généreuse donation financière.
- 5- **Bas Wallet** : Bénévole néerlandais, spécialisé dans la stratégie organisationnelle et digitale, il a créé à ses propres frais le deuxième site internet de l'association (www.santementale.cm) et a fait un don d'un ordinateur portable pour les besoins de l'association.
- 6- **Léona Aschentrup** : bénévole allemande avec une expertise en promotion de la santé publique, elle a joué un rôle crucial dans l'établissement d'une structure interne professionnelle pour le fonctionnement de l'association et a élaboré et rédigé de manière significative le document de demande de subvention.
- 7- **Jules GOMINA** : bénévole camerounais, Psychologue clinicien et psychopathologue (doctorant en 3^e année de thèse) offre ses compétences de formateur en Premiers Secours Psychologiques.

Ces membres dévoués ont grandement enrichi notre association par leurs compétences variées et leur engagement indéfectible.

VII- DEFIS ET OPPORTUNITES

Bien que des succès aient été enregistrés, des défis persistent notamment :

- L'accès limité aux soins de santé mentale dans les zones rurales ;
- Le besoin de formation des membres de l'association pour l'acquisition des compétences qui seront utiles lors des activités sur le terrain ;

CONCLUSION

L'année 2022-2023 a été une période dynamique pour l'Association Hand On Heart caractérisée par des réalisations significatives. Ces réalisations témoignent de l'engagement continu envers la santé mentale, mais il reste du travail à faire. HOH reste déterminée à poursuivre son engagement en faveur de la santé mentale et à améliorer la qualité de vie des personnes touchées par les maladies mentales au Cameroun.