

RAPPORT ANNUEL

2024

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

Table des matières

Remerciements	3
Aperçu	4
2024 en chiffres	5
Priorités et objectifs actuels	6
Realisations majeures	8
Développement de la structure organisationnelle interne	8
Gestion interne (WP 1.2)	8
Personnel (WP 1.3)	10
Suivi des finances (WP 1.4)	11
Construction du réseau	11
Développement de la santé mentale à Mfou	14
Établissement d'un siège (WP 1.1) & Soins abordables (WP 3.3)	14
Formation des animateurs communautaires (WP 3.3)	16
Soutien direct, campagnes et informations pour les personnes dans le besoin (WP 2.1)	21
Établissement d'un point de contact	21
Consultations dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale	22
Suivi de patients	25
Campagnes et sensibilisation pour le grand public (WP 2.2)	28
Campagne de sensibilisation à la santé mentale pour les jeunes à Mfou	28
Formation psychosociale sur la régulation des émotions pour les élèves de Mfou	30
Bilan intermédiaire	33
Visibilité	33
Site web de l'association (WP 2.4)	33
Réseaux sociaux (WP 2.5)	33
Autres	34
Finances et matériel	35
Fonds de financement	35
Bilan financier	37
Conclusion	43
Tableau récapitulatif des résultats	43
Défis	45
Opportunités	46
Perspectives	46
Annexe	47
Convention de partenariat hôpital de district de Mfou	48
Convention de partenariat avec M. Noah	50
Suivi des patients tableau anonymisé	52
Exemples de messages de personnes dans le besoin qui nous ont contactés	55
Fichier comptable détaillé	56
Relevés de compte	58

Remerciements

L'année écoulée a été marquée par des défis, des réussites et une forte mobilisation en faveur de notre mission qui est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude à toutes les personnes et organisations qui ont contribué, de près ou de loin à faire avancer Hand On Heart.

Nos sincères remerciements vont avant tout à notre formidable équipe (Sandrine Tchouamou, Sandrine Hinrichs, Eponine Signe, Jules Gomina, Odilon Kentsop, Leona Aschentrup et Sandali Liyanagoonawardena), qui consacre son temps et son énergie à promouvoir la santé mentale. Votre engagement et votre dévouement sont la force de notre impact au sein de nos communautés. Merci pour cette précieuse implication.

Nous remercions également nos partenaires et donateurs en l'occurrence la Mindful Change Foundation, le Professeur Herzog et les autres donateurs anonymes, dont les soutiens nous permettent de concrétiser nos projets.

Enfin, nous exprimons notre reconnaissance à toutes les personnes qui, de près ou de loin soutiennent Hand On Heart: familles, amis, bénévoles et membres de la communauté. Votre appui est une source de motivation et nous encourage à poursuivre notre mission avec passion et détermination.

Apercu

Mot de la Fondatrice

Chers soutiens et partenaires,

Cette année a été remplie de défis, mais aussi de belles réussites pour Hand On Heart. Grâce à votre soutien, nous avons pu aider, sensibiliser et bâtir de nouveaux projets pour un avenir meilleur. Chaque geste compte, et ensemble, nous faisons une vraie différence.

Merci pour votre confiance et votre engagement.
Continuons à avancer, la main sur le cœur !

Tchouamou Magwa épouse Kameni Sandrine
Fondatrice de Hand On Heart

Qui sommes-nous ?

Créée par TCHOUAMOU MAGWA Sandrine Epse KAMENI le 01 Décembre 2009 sous le récépissé n° 002028/RDA/J06/BAPP et renommée en 2015, l'Association Hand On Heart (HoH) est un regroupement de volontaires engagés pour œuvrer à la démystification des problèmes de santé mentale et sensibiliser le public.

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.

2024 en chiffres

Établissement d'une structure d'équipe stable

Hand on Heart a piloté l'approche de mise en place de structures de santé mentale à Mfou

Exploration du réseau des autres directeurs de cliniques dans le district de Mfou

Extension du site web de l'association avec une sous-page dédiée aux dons

Hand on Heart est devenu ambassadeur du Mouvement Santé Mentale Quebec (*MSMQ*) en Avril 2024

Hand on Heart a reçu un financement de la Mindful Change Foundation (*MCF*) en Juillet 2024 pour la mise en œuvre du « *Projet d'amélioration des soins de santé mentale et réduire la stigmatisation dans le district de Mfou au Cameroun* »

Plusieurs grandes donations privées

Les dons privés et de la Mindful Change Foundation ont facilité l'acquisition d'une moto par **Hand On Heart**

Deux membres de **Hand On Heart** (*Sandrine & Eponine*) ont été retenus par l'**Association Québécoise pour le Réadaptation Psychosociale** (*AQRP*) pour bénéficier de la formation de pair-aidance famille : l'objectif de la formation est d'outiller les proches des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale afin qu'ils soient pour ceux-ci une aide tout en prenant soin de leur propre santé mentale

Hand On Heart a intégré l'Organisation Internationale de la Francophonie (*OIF*) en Août 2024 en tant que organisation de la société civile (*OSC*)

Immersion humanitaire : l'association a eu le plaisir de recevoir en 2024 quatre volontaires en la personne de **Jamie EUSTACE** travailleur social en santé mentale à Bath au National Health Services ; **Kirsten DESIE & Lieselot LAUWERS**, travailleurs sociaux Belges qui ont partagé avec les membres de Hand On Heart leurs connaissances en éducation psychosociale ; **Joshua CARIO** qui se charge de réaliser une documentaire sur les activités réalisées au Lycée Bilingue de Mfou

Priorités et objectifs actuels

L'association Hand On Heart a identifié **quatre 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.
4. **Accompagnement psychosocial des proches** : En Afrique la maladie mentale est encore un tabou et quand elle est prise en compte, le malade est au centre des préoccupations excluant de facto les proches qui les accompagnent sur le chemin de la guérison. Ces derniers pourtant vivent avec autant d'acuité la maladie. Hand On

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>

Heart a alors pensé qu'il serait important de s'intéresser un peu plus à ces proches (leurs ressentis, challenges en tant que proche aidant). Pour cela, ses membres ont pris l'initiative de se former en Pair Aidance Famille afin de s'outiller pour offrir un accompagnement efficace aux proches aidants en étant à leur écoute (besoins).

Realisations majeures

Note générale : Dans la suite de ce document, il sera fait référence aux différents Workpackages (WP) qui sont détaillés et décrits dans le document **Funding and Action Plan 2024**.

Développement de la structure organisationnelle interne

Gestion interne (WP 1.2)

Auparavant, l'association menait des activités avec des moyens limités sur fonds propre de la présidente et des contributions des bénévoles nationaux et internationaux sous diverses formes. Au vu des actions et des projets que l'association devait mener et face aux défis financiers qu'elle rencontrait, le financement de la MCF a permis à notre association au cours de l'année passée d'établir une structure interne fixe (y compris 4 membres camerounais sur le terrain). Dans le cadre du WP 1.2, les responsabilités ont été réparties de manière efficace et les flux de travail ont été mis en place avec succès.

Un élément central du travail en équipe est un nouveau format de réunion dans lequel l'équipe principale se retrouve toutes les deux à trois semaines pour des échanges de 1,5 à 2 heures sur Zoom afin de discuter des projets en cours et des tâches à venir. Pour la communication à court terme, un groupe WhatsApp a également été créé, regroupant tous les membres de l'équipe principale et permettant une coordination flexible.

Un autre axe majeur du WP 1.2 concernait la mise en place d'un système de stockage et de communication optimisé. Initialement, nous utilisions Google Drive comme solution d'archivage, mais après avoir atteint ses limites de capacité, nous avons mis en place un compte Microsoft dédié aux organisations à but non lucratif. Cela nous donne accès gratuitement aux services Microsoft, tels que Teams. Dans ce cadre, une structure de dossiers claire a été définie, un système de stockage efficace a été mis en place et les responsabilités en matière de gestion des fichiers ont été attribuées. De plus, des adresses e-mail d'équipe ont été créées afin de professionnaliser la communication interne et externe.

Actuellement, l'équipe principale est composée des membres suivants :

Nom	Pays	Depuis quand	Parcours professionnel	Rôle
TCHOUAMOU MAGWA Sandrine Epse KAMENI	Cameroun	2009	Études en langues française Travailleuse indépendante	Fondatrice de l'association

SIGNE NOUMBOU Eponine Epse NANA	Cameroun	2021	Enseignante juriste et travailleuse humanitaire	Coordinatrice des activités et campagnes
GOMINA Jules	Cameroun	2023	Doctorant en Psychologie clinique et, Psychopathologie; psychothérapeutespécialisé dans les évènements traumatiques en contexte de sinistre/ Gestionnaire de projet d'urgence et de développement	Psychologue d'équipe, suivi des patients, suivi financier et tenue des comptes
KENTSOP Odilon	Cameroun	2024	Psychologue clinicien et psychothérapeute spécialisé dans les thématiques périnatales et parentales	Psychologue d'équipe, suivi des patients
HINRICHS Sandrine	Suisse	2019	Doctorante en sciences cognitives	Coordination stratégique et des réunions d'équipe, lien avec MCF et partenaires européens
ASCENTRUP Leona	Allemagne	2023	Expérience en santé publique, Jeune professionnelle chez GFA Consulting Group	Rédaction de propositions de financement et de subventions
NISANSA LIYANAGOONA WARDENA Sandali	Suisse	2024	Doctorante en sciences cognitives	Gestion technique de la plateforme (MS Teams, Emails)

Les bénévoles suivants ont également contribué aux projets de HoH cette année:

Nom	Pays	De quand à quand	Parcour professionnel	Description de ce qu'ils ont fait pour HoH
Kirsten Astrid Desie	Belgique	01/12/2024 - 23/12/2024	Social worker	Psychoéducation
Lieselot Lauwers	Belgique	01/12/2024 - 23/12/2024	Social Worker	Psychoéducation
Jamie Eustace	Angleterre	Juillet 2024	Social worker	Intermédiaire pour potentiel partenariat entre la NHS et HOH
Joshua Cario	Allemagne	4th/12 2024 - 30/12/2024	Assembler in the train industry	Videographer plus editing

Personnel (WP 1.3)

Dans le cadre du WP 1.3, un accent particulier a été mis sur la formation des membres de l'équipe, notamment parce que tous les membres camerounais ne disposent pas d'une formation clinique en santé mentale. L'objectif était de doter l'équipe de connaissances solides et de compétences afin d'améliorer encore la qualité de notre travail.

Une première étape importante dans cette direction a été franchie en collaboration avec notre partenaire AQRP (Association Québécoise pour la Réadaptation Psychosociale). Sandrine MAGWA et Eponine SIGNE suivent actuellement [la formation de Pair-aidance \(https://www.aqrp-sm.org/formations-pairs-aidants-adultes\)](https://www.aqrp-sm.org/formations-pairs-aidants-adultes), spécifiquement conçue pour l'accompagnement par les pairs et le soutien psychosocial. La formation certifiée, proposée à un tarif réduit par notre partenaire canadien, est financée par les deux participantes elles-mêmes.

Le programme de formation des « Pairs aidants » comprend au total 90 heures de formation théorique et pratique, portant sur des thèmes tels que les techniques de communication, la gestion de crise et la promotion du rétablissement. Le format combine des ateliers interactifs et des exercices pratiques pour préparer au mieux les participants à leur rôle. L'objectif est de permettre aux personnes ayant une expérience personnelle de la gestion des problèmes de santé mentale de devenir des accompagnateurs et soutiens dans les services psychosociaux.

Cette première étape marque le début d'un processus à long terme visant à qualifier en

permanence notre équipe, dans le but d'établir durablement des normes professionnelles dans le domaine de la santé mentale.

Suivi des finances (WP 1.4)

Dans le cadre du WP 1.4, un système de comptabilité a été mis en place pour assurer la traçabilité financière et la transparence de l'association. Un flux de travail a été établi pour documenter toutes les entrées et sorties financières de l'association et professionnaliser la gestion financière. Toutes les transactions financières de l'association, y compris les recettes et les dépenses, sont enregistrées par Jules GOMINA dans un tableau Excel détaillé. De plus, toutes les factures et justificatifs sont numérisés et stockés de manière centralisée dans notre système SharePoint. Cette procédure garantit une vue d'ensemble claire des finances et permet un stockage sécurisé et efficace de tous les documents pertinents.

Construction du réseau

HoH compte actuellement les partenaires suivants :

(Potentiel) Partenaire	Depuis quand	Description de la collaboration
Mindful Change Fundation (MCF)	Septembre 2023	La MCF est engagée à soutenir la promotion locale de projets de psychiatrie sociale visant à améliorer la prise en charge des personnes souffrant de maladies mentales et elle offre une aide professionnelle et financière dans la mesure du possible aux associations dont les objectifs correspondent à leurs missions ; en droite ligne avec cet objectif, la MCF a octroyé une aide financière d'un montant de 10200 Euros Hand on Heart pour la mise en œuvre de son « <i>Projet d'amélioration des soins de santé mentale et réduire la stigmatisation dans le district de Mfou au Cameroun</i> »
Hopital District de Mfou	07 Juin 2024 Signature de la convention de partenariat	Situé dans la MEFOU et AFAMBA, l'hôpital District de Mfou a mis à la disposition de Hand On Heart ses locaux afin de lui faciliter la réalisation de ses objectifs notamment les campagnes de sensibilisation et de consultations gratuites et les ateliers de formation
Centre Sainte Madeleine de Mfou	Août 2022	Situé dans la MEFOU et AFAMBA, le centre a contribué activement à la réalisation d'un mois de consultations psychologiques en prélude à la journée mondiale de la santé mentale réalisée en son sein. Le promoteur du Centre a été également facilitateur dans la mise en œuvre du projet de formation en premiers secours psychologique organisé par Hand On Heart Cameroon (2022)

Mouvement Santé Mentale Quebec	25 Mars 2024 Signature de l'entente de partenariat 2024-2025 Renouvellement du contrat effectif ce 05 février 2025 pour l'entente 2025-2026	Il a pour mission d'agir en promotion et prévention en santé mentale ; il souhaite sensibiliser la population au fait que la santé mentale est non seulement quelque chose de positif, mais qu'il est possible d'en prendre soin et de la renforcer en créant des contextes qui lui sont favorables ; ayant accepté la sollicitation de Hand On Heart en qualité d'ambassadeur du mouvement, le MSMQ pourvoit l'association des outils de sensibilisation sur la santé mentale
Association APESAMO (Association du Personnel de Santé Mentale de l'Ouest)	Mars 2023	Créée sous récépissé d'association n°107/RDA/F35/SAAJB du 08 décembre 2022 qui est une association à but non lucratif exerçant dans le domaine humanitaire de la médecine en général et de la santé mentale en particulier avec pour but ultime de promouvoir la santé mentale et le bien-être des populations grâce à l'appui technique de ses membres et ses collaborateurs divers.
Association PROSAMCOM (Promotion de la Santé Mentale Communautaire)	Avril 2022	Situé dans la MEFOU et AFAMBA, travaille à promouvoir les initiatives de santé mentale au Cameroun.
Centre Médico-social en santé mentale et désintoxication CIPESS International	Juin 2023	Située dans l'arrondissement de Yaoundé IV, l'association à but non lucratif avec pour objectifs l'accueil, l'internement et la prise en charge les patients addictologues et veille à leur accompagnement et leur prise en charge.
Potentielle future coopération avec la Charité de Berlin	Août 2024	En collaboration avec Maria Bönigk et le Dr Vincent Tilo Krenn du département de santé mentale mondiale (Global Mental Health) de la Charité de Berlin (Allemagne), ainsi qu'avec l'Hôpital Protestant de Mbouo (PHM), HoH a soumis deux propositions de projet dans le cadre du programme de partenariats hospitaliers (Klinikpartnerschaften).
Group for	Janvier 2023	GRT est une ONG italienne fondée à Milan en 1980,

Transcultural Relations (GRT)		qui œuvre dans les domaines de la santé mentale, des mineurs en difficulté, des violences liées au genre et des migrations forcées. Nous promouvons l'inclusion sociale des personnes privées de leurs droits, afin de faciliter leur accès aux services de santé et à l'éducation. Nous agissons pour contribuer à l'amélioration des services dans les territoires où nous intervenons et pour développer des pratiques d'écoute, de soutien et de prise en charge.
Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)	Juillet 2024	Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) est un OBNL qui œuvre en santé mentale depuis plus de 30 ans qui s'est donné pour mandat de regrouper les divers acteurs de la santé mentale dans une même agora. Grâce à elle, deux membres de l'association Hand On Heart ont bénéficié d'une formation en Pair Aidance Famille.
Partenariat avec le Chef de district, M. NOAH Léon	December 2024	Signature de la convention de partenariat qui nous aidera à mieux soutenir les jeunes et à élargir notre réseau.
Lycée Bilingue de Mfou	Octobre 2024	Accord de partenariat avec Mr MAA BIKOULA Jean Didier, proviseur du lycée bilingue pour les consultations psychologiques et la prise en charge des élèves. Plusieurs activités menées à ce jour à l'instar des sensibilisations; des ateliers de gestion de stress et des campagnes de consultation psychologique.
RAPHA PSY	Août 2024	Centre de référence en psychologie qui nous a fourni la batterie de tests psychologiques; et avec qui nous avons des accords de référencement des patients qui ont besoin d'un suivi à long terme.
Direction des Relations avec l'Organisation Internationale de la Francophonie (OIF) - Ministère des Relations Extérieures (Minrex)	Août 2024	HOH est membre du réseau des Organisation de la Société Civile affiliées à la Direction des Relations avec l'OIF du Minrex. Faire partie des OSC au Cameroun implique d'être engagé dans des actions qui visent à influencer positivement la société à travers les actions menées au sein des communautés.

Développement de la santé mentale à Mfou

Établissement d'un siège (WP 1.1) & Soins abordables (WP 3.3)

Contexte et objectifs

L'objectif des WP 1.1 et, par la suite, 3.3 était de créer un siège servant de centre organisationnel pour Hand on Heart tout en améliorant l'accès aux soins de santé mentale. À ce jour, HoH ne dispose pas de bureau, ce qui limite sa portée et son efficacité. L'intégration d'un siège pour HoH dans un centre de santé public devait permettre de créer une structure durable qui regroupe les tâches administratives, l'accueil des patients et l'accompagnement psychologique sous un même toit. Un des critères essentiels était de choisir un emplacement dans une région rurale sous-desservie, proche de Yaoundé, afin d'assurer une meilleure accessibilité pour les personnes recherchant de l'aide. Les objectifs principaux étaient :

- Création du siège de Hand on Heart en 2024
- Collaboration avec une clinique en périphérie rurale de Yaoundé pour établir un département spécialisé en santé mentale
- Amélioration de l'accès aux soins psychologiques abordables
- Mise en place de l'infrastructure nécessaire : bureaux, meubles, équipements techniques et accès à internet.

Dans le cadre du WP 3.3, le siège devait servir de point de contact pour les patients qui ne peuvent se permettre un soutien psychologique dans le centre de la capitale Yaoundé ou qui, en raison de la distance, ne peuvent y accéder. Une collaboration étroite avec une clinique locale devait permettre une prise en charge durable, locale et abordable.

Réalisations depuis lors

Dans le cadre des WP 1.1 et 3.3 du plan de financement et d'action 2024, le siège de Hand on Heart a été établi avec succès à l'hôpital de district de Mfou. Cet hôpital a été choisi car il est situé dans une région rurale accessible, proche de Yaoundé. De plus, il existait déjà un contact avec notre psychologue, Jules Gomina. Pour la mise en œuvre, une convention de partenariat a été signée avec le directeur de l'hôpital de district de Mfou (voir annexe).

En juillet 2024, Hand on Heart a installé son bureau à l'hôpital de district de Mfou et a équipé ses locaux avec le matériel nécessaire, tel que tableau de conférence, chaises de consultation, tapis, aménagement décoration du bureau. Parallèlement, des mesures ont été prises pour améliorer l'accès aux soins de santé mentale dans la région. Les mesures spécifiques, les campagnes et les activités visant à améliorer les structures de soins à Mfou seront détaillées dans les chapitres suivants.





Défis et problèmes dans la collaboration avec les partenaires locaux

Après l'établissement réussi de notre siège et le lancement de l'extension du département de santé mentale à l'hôpital de district de Mfou, nous avons malheureusement rencontré des défis considérables dans notre collaboration avec nos partenaires locaux.

Non-respect des engagements :

Les engagements pris dans le cadre du partenariat sont restés non tenus pour la plupart.

Communication opaque et difficile :

En outre, la communication entre les différents acteurs du projet s'est avérée extrêmement difficile; il était presque impossible d'organiser des réunions importantes et les informations pertinentes ne nous étaient pas toujours communiquées à temps, les rendant souvent inexploitable.

Collaboration entravée et conséquences pour Hand on Heart :

Au lieu d'un partenariat coopératif, la collaboration est devenue de plus en plus tendue. Plutôt que de recevoir un soutien pour notre projet commun, notre équipe a été confrontée à des obstacles supplémentaires et mise dans une position où elle devait justifier chaque paiement refusé. Nous avons essayé de maintenir l'intention initiale de coopération et de montrer que HoH souhaitait continuer à travailler ensemble.

État actuel

Pour cela, arrivé au terme du financement du projet d'amélioration des soins de santé mentale dans les zones rurales du Cameroun au sein de l'Hôpital de District de Mfou, HOH s'est momentanément retiré des locaux de l'Hôpital le 20 décembre 2024 ce qui implique malheureusement que l'association est à nouveau sans hub.

Nouvelles opportunités et réseaux élargis :

Bien que cela semble au départ un revers et que la situation ait été épuisante pour HoH, cette expérience a néanmoins apporté des enseignements précieux et, à bien des égards, permis des succès inattendus : L'un des objectifs à long terme du projet à Mfou était de développer un modèle pilote pour la mise en œuvre de structures de santé mentale dans les hôpitaux ruraux. Le travail au sein de l'hôpital de district devait contribuer à établir une approche systématique pour l'enregistrement et le traitement des personnes souffrant de troubles mentaux, ainsi qu'à établir des contacts avec d'autres hôpitaux de la région. L'hôpital de district est l'un des 300 centres de santé que constituent les 14 Aires de santé du District de santé de Mfou. Grâce au nouveau contact de Monsieur Noah, HoH a pu entrer en échange direct avec les responsables des autres 14 Aires de santé, qui ont manifesté un grand intérêt pour une collaboration. Nous avons ainsi été ajoutés à un groupe WhatsApp commun avec les responsables des centres de santé afin de faciliter les échanges et organiser une collaboration. Le chef de district a mis à notre disposition des locaux dans le nouveau centre de santé d'Essazok, pour une éventuelle continuité du projet. Une nouvelle convention de partenariat a également été signée avec lui en tant que responsable principal du district ([voir annexe](#)). Cela offre à HoH l'opportunité de s'implanter davantage dans la région et de développer de nouvelles collaborations avec d'autres cliniques et centres de santé.

De plus, HoH a pu développer une expertise précieuse sur place, établir un réseau local et commencer à travailler avec les patients et à former des professionnels. HoH est désormais plus que jamais connecté aux acteurs cliniques de Mfou et continue de collaborer avec la population locale.

Prochaines étapes : Quelle est la suite pour le siège ?

Avec le centre de santé d'Essazok, HoH a maintenant une nouvelle base dans le district rural de Mfou. Cependant, il s'est avéré qu'un siège au sein d'un centre de santé rural n'est pas idéal à long terme. Entre autres, cela est dû au fait que le centre de santé d'Essazok est encore plus difficile d'accès que l'hôpital de district ce qui rend difficile le transport logistique. C'est pourquoi HoH conclut qu'un bureau loué près de Yaoundé serait une solution plus durable à long terme. Un tel siège serait plus accessible pour tous les membres de l'équipe, disposerait d'une infrastructure stable et offrirait plus d'indépendance à HoH. L'objectif à long terme concernant le siège est donc la location d'un bureau propre à la périphérie de Yaoundé, avec un loyer mensuel d'environ 150 000 CFA (soit environ 229 €). Cela permettrait à HoH de disposer d'un environnement de travail stable et professionnel tout en facilitant l'accès aux régions rurales.

Formation des animateurs communautaires (WP 3.3)

Contexte et objectifs

L'accès aux soins psychologiques est fortement limité dans de nombreuses régions rurales du Cameroun. En plus de l'absence de structures de soins, de grandes barrières sociales existent, notamment le manque de sensibilisation et la stigmatisation des troubles mentaux. En particulier dans les zones reculées, les connaissances sur la santé mentale sont souvent faibles, et les maladies sont fréquemment attribuées à des causes surnaturelles. Cela conduit à ce que les personnes concernées ne reçoivent pas de soins appropriés ou soient même isolées socialement, ce qui empêche encore plus l'accès aux soins.

Afin de répondre à ces défis et d'établir les premières structures de santé mentale à Mfou, HoH a organisé une formation pour les *Animateurs Communautaires Psychosociaux* qui s'est déroulé en deux phases: **une première phase** qui consistait à la formation de ces derniers (du 16 au 20 Septembre 2024) et la **deuxième phase** consistait à mener des actions sur le terrain en préparation de la campagne de consultation psychologique (du 23 au 27 Septembre 2024). Ces animateurs communautaires sont des personnes de confiance locales qui, grâce à une formation ciblée, sont capables de jouer le rôle d'intermédiaires entre la population et les structures de soins professionnelles. Leurs missions incluent :

- Sensibilisation à la santé mentale et déstigmatisation des troubles mentaux
- Recherche, identification, prise en charge et suivi des personnes concernées dans les régions reculées
- Diagnostic préliminaire rapide et orientation des patients vers HoH ou un autre établissement de soins approprié
- Soutien dans les campagnes de sensibilisation et les projets locaux

Ce concept a été utilisé avec succès dans des projets similaires et offre une manière durable d'établir des structures de santé mentale dans les régions rurales, indépendamment des organisations externes.

Phase 1: Concept et réalisation de la formation

Objectif :

L'association Hand on Heart s'est donnée pour objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de troubles mentaux, de leur permettre de réaliser leur plein potentiel et de vivre une vie utile, de la même façon que n'importe qui d'autre. Compte tenu du repli identitaire très souvent observé dans les zones rurales, la mise en œuvre effective et efficiente du projet passe par le recrutement et la formation des animateurs communautaires qui seront des points focaux et joueront le rôle de facilitateur permettant à HoH d'atteindre sa cible et par conséquent ses objectifs. Ainsi, les objectifs de la formation étaient de fournir des connaissances de base sur la santé mentale, de former à une communication efficace et à la sensibilisation, de pratiquer l'identification, le diagnostic rapide et la prise en charge initiale des personnes concernées, ainsi que de développer un système local de soutien et de soins. De plus, ces animateurs communautaires ont été capacités non seulement en techniques d'animation, de communication et de sensibilisation, mais aussi dans la mise en place d'un système de suivi et d'évaluation des activités.

Date et lieu de la formation :

La formation s'est déroulée sur une semaine, allant du 16 au 20 Septembre 2024. Cette session de formation a eu lieu à Mfou, au sein de l'Hôpital de District (voir ci-dessous pour le déroulement détaillé de la formation).

Méthodologie :

Au total, 15 animateurs communautaires (8 hommes, 7 femmes) issus de 15 des 24 communes rurales du district de Mefou-Afamba ont participé. La sélection des participants, tous bénévoles a été effectuée au sein de la communauté jeune de Mfou. La formation a été dispensée par l'équipe de HoH. Les psychologues de l'équipe ont assuré les modules psychosociaux, tandis que l'équipe de projet était responsable de la présentation générale du projet. La formation s'est déroulée sur 10 modules à savoir:

- **Module 1:** Objectifs de la formation
- **Module 2:** Connaissances et compétences de bases sur l'accompagnement psychosocial (APS) dans le cadre d'une détresse
- **Module 3:** L'intervenant psychosocial profil, rôle et responsabilité.
- **Module 4:** Le Soutien Psychosocial
- **Module 5:** Considération éthique et déontologie dans le travail social
- **Module 6:** Les techniques de communication et d'écoute
- **Module 7:** Accueil, identification des cas et évaluation rapide des besoins
- **Module 8:** Planification, suivi, évaluation et référencement des cas
- **Module 9:** Exemple d'une technique de sensibilisation: les VAD (Visite à Domicile)
- **Module 10:** Partage des outils de sensibilisation

Cette formation s'est déroulée sur 05 jours, et les échanges se sont faites sous forme de présentations Powerpoint, des jeux de rôles, des exercices pratiques et travaux de groupe suivi des restitutions en plénières. De plus, diverses méthodes ont été employées afin d'optimiser l'apprentissage des participants avec une emphase sur les méthodes participatives : brainstorming, travaux de groupes et restitution en plénière, jeux de rôle etc. Un accent particulier a porté sur les mises en application pratique des connaissances ; afin que les participants puissent savoir concrètement comment ils vont les mettre en œuvre au jour le jour sur le terrain. Un pré test et un post test ont permis d'évaluer les connaissances acquises par les personnes formées. Les attestations de fin de formation, signées par les responsables de la formation de HoH et le directeur de l'hôpital, ont été remises à la fin de la formation aux participants ayant réussi leur évaluation. Le certificat est reconnu au Cameroun et peut servir de référence pour les récipiendaires. La formation s'est déroulée comme le présente le tableau ci-dessous :

AGENDA DE FORMATION

Time	Activités	Méthodologie	Facilitateur
Jour 1			
08h00-10h00	- Enregistrement des participants - Mot de bienvenu ; - Introductions des participants et des facilitateur.trices ; - Brise glace - Modalités pratiques - Pré-Test	<i>Discours, PowerPoint et discussion</i>	Équipe HOH
10h00-10h30	Module I : Objectifs de la formation	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
10 h30-11h30	Module II : Connaissance et compétences de base sur l'accompagnement psychosocial	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
11h30-13h00	Module III : L'intervenant psychosocial	<i>PowerPoint, discussion</i>	Facilitateur
Jour 2			
08h00-09h00	Feedback / Récapitulation de la journée 1	Exposé	Les participants
09h00-...	Module IV : Le Soutien Psychosocial	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
...-11h30	Module IV : Le Soutien Psychosocial	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
11h30-13h00	Cas pratique	Cas pratique	Les participants
Jour 3			
08h00-09h00	Feedback / Récapitulation de la journée 2	Exposé	Les participants
09h00-10h30	Module V : Considération éthiques et déontologiques dans le travail social	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
10h30-11h30	Module VI : Les techniques de communication et d'écoute	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
11h30-13h00	Cas pratique	<i>PowerPoint, discussion</i>	Les participants
Jour 4			
08h00-09h00	Feedback / Récapitulation de la journée 3	Exposé	Les participants
09h00-10h30	Module VII : Accueil, identification des cas et évaluation rapide des besoins	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
10h30-11h30	Module VIII : Planification, suivi, évaluation et référencement des cas	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
11h30-13h00	Cas pratique	Cas pratique	Les participants
Jour 5			
08h00-09h00	Module IX : Exemple d'une technique de sensibilisation: les VAD	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur
09h00-10h30	Post test		Les participants
10h30-11h30	Module X : Partage des outils de sensibilisation	<i>PowerPoint et discussion</i>	Facilitateur

Résultats :

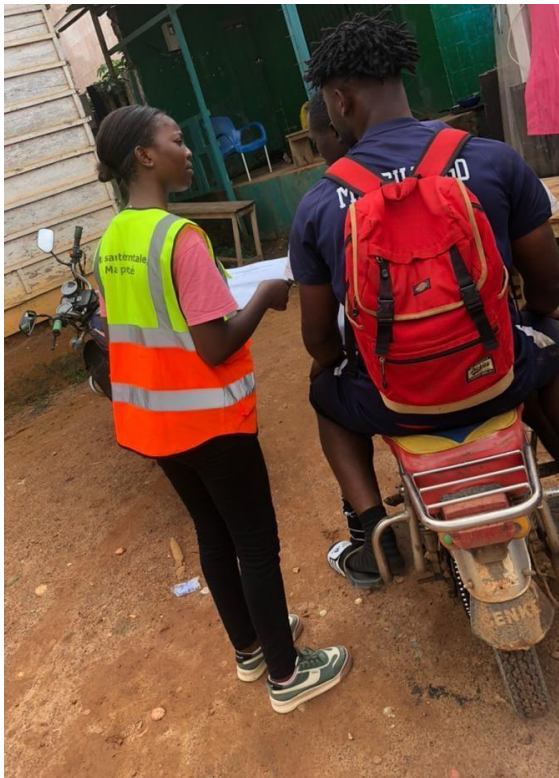
Grâce à la formation, un premier groupe de "référénts locaux en santé mentale" a pu être formé. Les animateurs communautaires sont désormais capables de repérer précocement les personnes souffrant de troubles mentaux dans leurs communautés, de fournir des informations de base sur la santé mentale, et de diriger les personnes concernées vers HoH ou d'autres structures de soins appropriées. De plus, les animateurs ont déjà mis en place des actions de sensibilisation, contribuant ainsi à réduire la stigmatisation des troubles mentaux. Un système d'évaluation régulière et de formation continue des animateurs a également été instauré pour garantir l'efficacité à long terme du programme. Le système d'évaluation consiste à faire des débriefs des activités menées sur le terrain en partageant avec les Animateurs les forces, faiblesses et des propositions de solutions dans l'identification des cas sur le terrain et leur premiers appuis aux individus présentant des signes de souffrance psychologique.



Phase 2: Actions sur le terrain des Animateurs Communautaires et préparation de la campagne de consultation psychologique

Après la formation des Animateurs Communautaires, il était prévu que les notions et connaissances acquises soient mises en pratique sur le terrain. C'est dans cette optique de sensibilisation communautaire à la santé mentale en préparation de la campagne psychologique mondiale qu'ils ont effectué des descentes sur le terrain (du 23 au 27 Septembre 2024). Leur objectif était de mobiliser les populations des communautés pour une meilleure prise en charge de la santé mentale et de les sensibiliser à l'importance de cette thématique. Ces actions ont également contribué à la préparation de la campagne de

consultation psychologique organisée pendant la semaine de la Journée mondiale de la santé mentale.



Prochaines étapes

Pour la suite des activités certains de ces animateurs formés pourront nous aider dans la continuité de nos activités sur le terrain. La collaboration avec ces derniers s'est avérée extrêmement précieuse, ils ont joué un rôle clé dans les campagnes de sensibilisation et se sont révélés être des partenaires fiables. Pour les projets à venir ainsi que pour des visites de patients dans les villages, nous pouvons également compter sur leur soutien, car ils souhaitent continuer à s'investir activement dans le travail de HoH. Nous avons leurs contacts, le moment venu en fonction de leur disponibilité nous pourrions les remobiliser et redéployer sur le terrain.

Les prochaines étapes prévues par Hand on Heart sont :

- Réunions de suivi régulières avec les animateurs pour assurer l'application des connaissances acquises
- Extension du réseau d'animateurs pour couvrir d'autres communautés rurales
- Extension du programme de formation avec des modules spécialisés, tels que les premiers secours psychologiques
- Collaboration plus intensive avec les centres de santé locaux pour assurer une meilleure connexion entre les animateurs et les professionnels de santé.

Soutien direct, campagnes et informations pour les personnes dans le besoin (WP 2.1)

Établissement d'un point de contact

Contexte et objectif

L'accès limité à un soutien psychologique représente un obstacle important pour de nombreuses personnes. En plus des contraintes financières et de la stigmatisation sociale, il manque souvent des points de contact appropriés vers lesquels les personnes concernées peuvent se tourner. Conformément au WP 2.1.1, un objectif central du siège était de donner à HoH l'espace nécessaire pour s'établir en tant que point de contact régional fiable pour les personnes en détresse. Cette initiative vise à offrir des conseils accessibles et à faciliter l'orientation vers des professionnels en santé mentale.

Puisque l'établissement du point de contact est étroitement lié à la mise en place du siège (WP 1.1), qui doit servir de base logistique pour les consultations en personne et l'organisation administrative, le projet se divise en deux objectifs principaux : d'une part, établir HoH comme un point de contact régional, d'autre part, mettre en place une structure de conseil durable au sein de la clinique (WP 1.1) qui pourra, à long terme, fonctionner indépendamment de HoH. Pour ce faire, une collaboration étroite entre HoH et le personnel de la clinique était prévue, afin de construire et pérenniser l'offre de contact ensemble.

Mise en place réussie du point de contact HoH à Mfou

Malgré les défis déjà décrits, le premier objectif – établir un point de contact autonome pour HoH dans la région de Mfou – a été lancé avec succès. Afin d'informer la communauté sur cette nouvelle offre, des campagnes de sensibilisation ciblées ont été réalisées ([voir ici](#)). Depuis l'ouverture, un total de 234 personnes ont activement utilisé le point de contact dans le cadre de la campagne de sensibilisation ([voir ci-dessous](#)), et 45 en dehors de la campagne. Parmi ces dernières, 16 nous ont contactés par téléphone et par WhatsApp, 5 par e-mail et 23 en se rendant directement chez HoH à l'hôpital de district de Mfou ([voir annexe](#) pour des exemples de demandes par email).

Prochaines étapes

Avec le projet de départ du district hospitalier de Mfou et la nouvelle collaboration avec Essazok ainsi que potentiellement d'autres centres de santé dans la région, de nouvelles perspectives se dessinent pour l'établissement et le développement des points de contact. HoH évalue actuellement les centres de santé intéressés par une collaboration pour mettre en place un point de contact durable dans chacune d'elles. Parallèlement, il est prévu d'ancrer le point de contact HoH de manière indépendante dans un nouveau siège ([voir cette section](#)). Pour faire connaître davantage l'offre dans la région, des actions continueront d'être menées, et la collaboration avec d'autres cliniques à Mfou sera intensifiée. L'objectif est d'augmenter la visibilité et la portée du point de contact et de garantir, à long terme, un soutien stable et efficace pour les personnes souffrant de troubles mentaux.



Consultations dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale

Contexte et Objectif

Afin d'atteindre le plus grand nombre de personnes possible dans la région, de sensibiliser, de faire connaître notre offre et d'aider directement les habitants, les campagnes se sont avérées très efficaces dans le passé. Avant la Journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre 2024, HoH a donc organisé une campagne de consultations psychologiques gratuites à Mfou, afin de sensibiliser la population locale à la question de la santé mentale et de lui apporter un soutien direct. L'objectif de cette campagne était de fournir aux gens une plateforme pour s'exprimer, parler de leurs émotions et comprendre l'importance de la santé mentale pour leur développement personnel ainsi que pour celui de la communauté.

Concept et Réalisation de la Campagne

La campagne a eu lieu du 7 au 11 octobre 2024 et comprenait des offres de consultations gratuites, qui se sont déroulées à la fois au centre de santé local et au Lycée Bilingue de Mfou. La campagne a été promue via les réseaux sociaux notamment facebook et un formulaire d'enregistrement a été créé en ligne sur le site surveyheart.com. L'objectif de la campagne était de sensibiliser la population locale à l'importance de la santé mentale et d'offrir aux participants un soutien direct par des consultations psychologiques gratuites. En

outre, elle visait à renforcer la compréhension des effets de la santé mentale sur la vie personnelle ainsi que sur la communauté et à rapprocher les soins de santé mentale vers les populations.

Méthodologie

Recrutement et sélection des participants :

Une sensibilisation de masse a été menée par les agents de santé communautaire, atteignant un total de 928 personnes de la commune de Mfou (voir [base de données de sensibilisation](#)). De plus, des affiches ont été diffusées sur divers réseaux sociaux, et une demande de consultation a été adressée au proviseur du lycée bilingue de Mfou. Les participants souhaitaient réaliser une évaluation ou un bilan psychologique afin de déterminer s'ils avaient des problèmes de santé mentale.

Lieux et personnes impliquées :

Les consultations ont eu lieu à la fois au sein de l'hôpital de district; de même qu'au lycée bilingue de mfou. L'organisation et la mise en œuvre de la campagne ont été coordonnées par HoH. La campagne a été concrètement réalisée par les personnes et organisations suivantes :

- **Psychologues** : Sous la supervision de Jules GOMINA (doctorant en Psychologie clinique et psychopathologie) nous avons eu les participations de 6 Psychologues Clinicien et Psychopathologues (KENTSOP Odilon, NZINI Manuella, MESSI Dominique Désiré, NGUEMO Hortense, NKOUNKWEN Alain Delombard, KENMEGNE NGAKAM Adrienne).
- **15 bénévoles locaux** : Un grand merci à ATEBA BARTHELEMY CHARLES, BELLA MENGUE ELIEZIERE, BIDZOGO MANGA BRICE, BILOA BARBARA RAISSA, MENGUE MARIE LORIE, MIMBOE MARTHE THERESA, NDONGO SAMBA, NGONO PAUL STEPHANE, OHANA MANGA VICHY-LAURRAINE, OTTOU ABEMYIL HUGUE, OTTOU AMOUGOU CHARLES, OTTOU MBIA NICAISE, OTTOU MEKOULOU PIERRE Y., YOHANA OTTOU ADA et OHANA MANGA VICHY-LAURRAINE.
- **Partenaires de coopération** : Hôpital de District de Mfou; Lycée bilingue de Mfou; District de Santé de Mfou

Contenu des consultations :

Les consultations étaient structurées en plusieurs étapes : accueil et orientation, sensibilisation à la santé mentale, consultations psychologiques et évaluation clinique à l'aide de plusieurs tests et échelles psychométriques afin d'évaluer différents aspects de la santé mentale des participants :

- **L'Échelle de plainte de mémoire de Mac Nair** : utilisée pour détecter la présence de plaintes mnésiques, qui doivent être confirmées par des tests plus approfondis. Un score supérieur à 25 indique la présence de troubles de la mémoire.
- **L'Échelle d'affirmation de soi de Cungi et Rey** : permet d'évaluer le degré d'affirmation de soi. Les scores varient de 1 à 8, un score élevé reflétant une bonne affirmation de soi.

- **PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist – Version 5)** : mesure l'intensité et la fréquence des symptômes du trouble de stress post-traumatique au cours du mois précédent, avec des scores allant de 1 à 5 par question.
- **DAST-20 (Drug Abuse Screening Test)** : évalue les problèmes liés à la consommation de drogues. Un score de 16 à 20 indique un niveau sévère, 11 à 15 un niveau substantiel, 6 à 10 un niveau modéré, 1 à 5 un niveau faible, et un score de 0 signifie l'absence de problèmes liés aux drogues.
- **Questionnaire des peurs (Marks et Matthews)** : évalue les phobies et les comportements d'évitement, notamment l'agoraphobie, la phobie sociale et la phobie du sang et des blessures, sur une échelle de 9 points.
- **HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)** : permet de mesurer le niveau d'anxiété et de dépression d'un individu.
- **Rosenberg Self-Esteem Scale** : évalue l'estime de soi, un indicateur clé de la santé mentale, un score faible pouvant être révélateur de troubles psychologiques.

Ces outils nous ont permis d'obtenir un aperçu global de l'état psychologique des participants et de mieux orienter les interventions adaptées à leurs besoins.

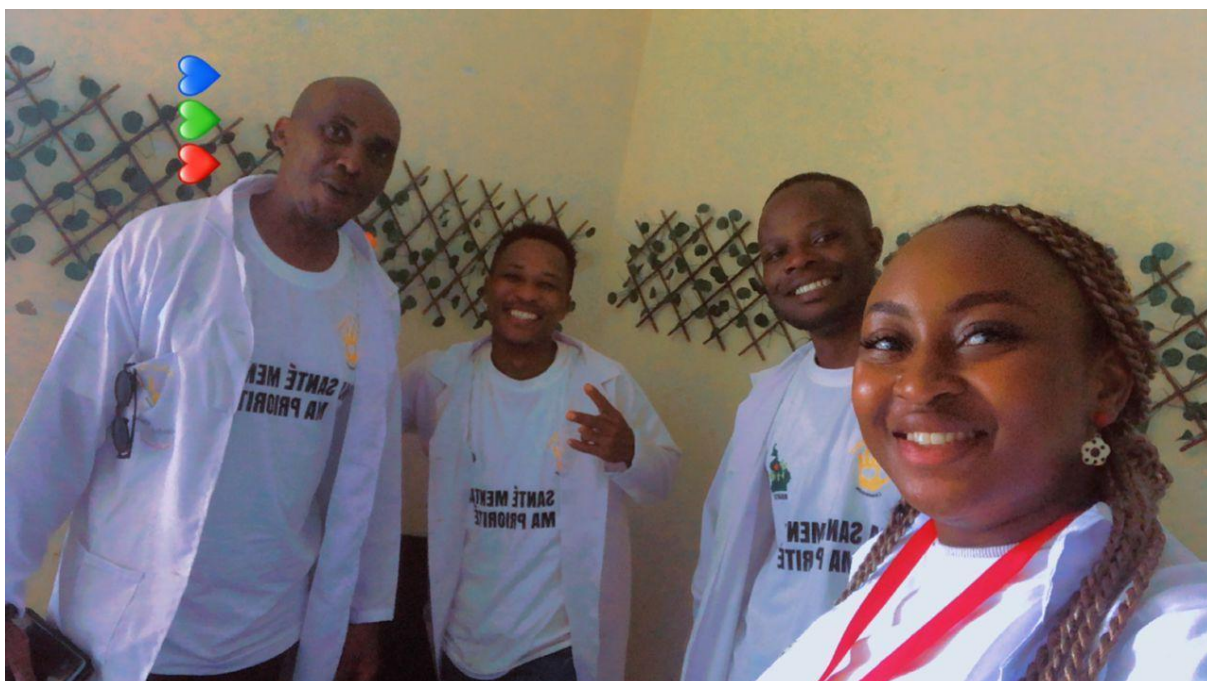
Résultats

La campagne a attiré au total 234 participants de la commune de Mfou, dont la majorité étaient des femmes (57%). L'âge des participants variait entre 10 et 62 ans. De nombreux participants ont rapporté qu'ils se sentaient renforcés par les conversations et les techniques apprises et qu'ils se sentaient désormais mieux équipés pour faire face aux défis psychologiques. Globalement, la campagne a permis de sensibiliser à l'importance de la santé mentale et d'offrir un soutien précieux aux participants.

Prochaines étapes

En terme de perspective, il est question de faire le référencement et le suivi des personnes ayant des problèmes de santé mentale. Pour les années à venir, Hand On Heart poursuivra et étendra la mise en œuvre réussie de cette campagne. Un accent particulier sera mis sur le suivi, afin de continuer à soutenir les participants après la campagne et de promouvoir des changements durables au sein de la communauté. D'autres mesures de communication et des partenariats avec des organisations locales sont également prévus pour accroître la portée de la campagne.





Suivi de patients

Contexte et objectif

Au Cameroun, il existe peu de données sur les maladies mentales, la souffrance psychologique et les besoins en santé mentale, en particulier dans les zones rurales. L'absence de bases de données fiables complique l'évaluation des besoins locaux et la mise en place d'offres de soins adaptées. Dans cette optique, HoH a lancé la création d'un système de suivi des patients, permettant d'enregistrer les besoins individuels et de préparer le terrain pour les initiatives de recherche du WP 3.2. L'objectif était d'établir une base de données initiale et de mettre en place un suivi efficace des patients nécessitant un accompagnement prolongé.

Résultats et analyse des besoins

Parmi les 234 personnes ayant participé aux consultations et les 45 personnes qui nous ont contactées par ailleurs, les problèmes les plus fréquemment identifiés étaient la dépression, l'anxiété, la faible estime de soi, les problèmes mnésiques, les phobies et la consommation problématique d'alcool à faible intensité. Parmi ces personnes, 23 ont suivi un traitement psychothérapeutique régulier et bénéficient d'un suivi organisé par HoH. Ce suivi inclut principalement des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), des séances de relaxation et des interventions en psychoéducation. Il n'y avait personne ayant besoin d'un traitement médical (par exemple, atteint de schizophrénie ou de troubles neurologiques comme l'épilepsie).

Modalités de prise en charge et références

Les patients ont été pris en charge par l'équipe de psychologues de HoH, avec des séances se déroulant principalement au sein de l'hôpital de district de Mfou et du Lycée Bilingue de Mfou. Cependant, ne pouvant pas prescrire de traitements médicamenteux, HoH a dû référer les cas nécessitant une prise en charge médicale (environ 10) à RAPHA-PSY. Pour le futur, nous pouvons également faire appel à des infirmiers de santé mentale dans la région. Lorsque cela s'est avéré possible et utile, nous avons orienté certains cas et nous en recontacterons d'autres lorsque nous aurons un nouveau point de consultation fixe. Une liste détaillée et anonymisée des 23 cas figure dans l'annexe.

Perspectives et prochaines étapes

Afin d'améliorer et d'élargir la portée du suivi des patients, plusieurs initiatives sont actuellement en cours d'évaluation. Il s'agit notamment de la formalisation et de la consolidation de la base de données patient afin d'assurer une meilleure traçabilité des cas suivis, ainsi que de l'établissement d'un point de contact fixe pour garantir un suivi continu. Par ailleurs, le partenariat avec RAPHA-PSY, les centres et d'autres structures de santé sera renforcé afin de leur permettre d'effectuer eux-mêmes les suivis. Un programme de suivi à long terme, incluant des évaluations régulières et des interventions adaptées, est également en projet. Enfin, l'augmentation des capacités de prescription en intégrant des professionnels habilités à prescrire des traitements médicamenteux constitue une autre priorité. Grâce à ces initiatives, HoH ambitionne de renforcer son action en matière de santé mentale et d'assurer un accompagnement efficace et durable aux personnes en détresse psychologique.

Aperçu des données collectées jusqu'à présent

Pour un meilleur suivi, les bases de données suivantes ont été créées :

- Personnes atteintes lors de la campagne de sensibilisation (928) : [BASE DE DONNEE Sensibilisation.xlsx](#)
- Personnes atteintes lors de la campagne de consultations (257) : [BASE DE DONNEE DE CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUE - C1.xlsx](#)
- Patients suivis (23, également inclus dans le tableau de la campagne de consultations) : [Voir annexe](#)



Campagnes et sensibilisation pour le grand public (WP 2.2)

Campagne de sensibilisation à la santé mentale pour les jeunes à Mfou

Contexte et objectifs

Le monde moderne ressemble à un train à grande vitesse, où les changements se produisent rapidement, et les jeunes de 11 à 18 ans sont particulièrement vulnérables. Avec l'accès généralisé à Internet, ils sont exposés à un flot d'informations sans nécessairement avoir les compétences nécessaires pour les traiter. En même temps, ils traversent une phase de développement cruciale, où se produisent des changements physiques, émotionnels et sociaux profonds. Les changements hormonaux, les attentes sociales et les incertitudes personnelles peuvent provoquer des émotions intenses et augmenter la pression psychologique. En particulier, le début d'une nouvelle année scolaire constitue pour de nombreux élèves une période sensible de stress et d'incertitude, où ils sont confrontés à de nouvelles exigences et attentes. Dans ce contexte, HoH a organisé une campagne de sensibilisation à la santé mentale pour les jeunes de Mfou le 5 septembre 2024. L'objectif était d'adopter une approche préventive pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale, réduire la stigmatisation et leur fournir des outils pour mieux comprendre et réguler leurs émotions.

Concept et mise en œuvre

La campagne de sensibilisation d'une journée s'est tenue dans la salle de formation de l'hôpital de district de Mfou et s'adressait à un groupe de 19 jeunes (filles et garçons) âgés de 11 à 18 ans, venant de Mfou. Ils ont été recrutés au hasard par les agents de la Croix-Rouge, qui connaissaient bien la communauté, en fonction de l'âge et du sexe définis. La population cible était de 15 personnes, mais nous n'avons pas pu refuser les 4 autres enfants qui ont montré de l'intérêt pour l'activité. À travers des méthodes interactives et participatives, les jeunes ont été soutenus pour aborder le thème de la santé mentale. L'événement a été mené par l'équipe de HoH (Eponine Signe, Odilon Kentsop, Gomina Jules et Sandrine Magwa).

Objectifs de la campagne

L'objectif principal de la campagne était de promouvoir la santé mentale et le bien-être des jeunes. Plus spécifiquement, les objectifs suivants ont été visés :

- Sensibilisation des jeunes aux questions de santé mentale et réduction de la stigmatisation.
- Développement des compétences psychosociales, en particulier la capacité à identifier et réguler ses propres émotions.
- Création d'un espace sûr pour l'échange et l'écoute.
- Promotion de l'estime de soi et du sentiment d'appartenance à une communauté.
- Renforcement du respect mutuel et de la communication valorisante entre les jeunes.

Méthodologie

Afin d'assurer une sensibilisation efficace, diverses méthodes interactives ont été mises en place. L'événement a débuté par des exercices de réchauffement visant à instaurer la confiance, avant de se poursuivre avec un programme dynamique combinant discussions, travaux de groupe et sessions de réflexion. Des approches variées ont été utilisées, telles que le brainstorming pour recueillir les premières pensées et expériences, la projection de vidéos illustrant des défis psychologiques réels, des analyses de cas en groupe et des discussions en plénière pour approfondir les apprentissages. En tant qu'Ambassadeur du Mouvement Santé Mentale Québec (MSMQ), HoH a également eu l'autorisation d'intégrer dans ses activités les outils de sensibilisation développés par la MSMQ, avec pour seule condition de toujours en citer la source. L'ensemble de ces éléments a permis d'offrir un cadre interactif et structuré favorisant une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale.

Nombre de participants	Date	Lieu
19	05/09/2024	Salle de formation de l'hôpital district de Mfou

Résultat

L'événement a aidé les jeunes à mieux comprendre la santé mentale et à apprendre des stratégies de gestion des défis émotionnels. Au début de l'activité, les jeunes ont été appelés à s'identifier à une émotion et à la fin de l'activité, de nombreux jeunes ont choisi de changer leur émotion de départ en motivant leurs choix ce qui prouve qu'ils avaient compris l'objectif de l'activité. Par ailleurs nous avons eu le retour de nombreux parents sur le changement de comportement positif de leurs enfants qui avaient participé à l'activité. Après la sensibilisation, les participants étaient capables d'identifier et de nommer leurs propres émotions ainsi que celles des autres, d'établir un lien entre certains événements et leurs réactions émotionnelles, et de développer des stratégies saines pour traiter et réguler leurs émotions. En outre, cette initiative a favorisé l'empathie envers les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale, a renforcé la confiance en soi des jeunes et les a aidés à mieux évaluer leurs propres forces et limites. Enfin, l'événement a contribué à renforcer la résilience et à aborder les défis avec une attitude positive.

Prochaines étapes

Compte tenu des retours positifs et du succès de l'événement, HoH prévoit d'organiser des campagnes de sensibilisation similaires dans d'autres écoles et communautés. À l'avenir, des mesures de soutien à long terme, telles que des programmes de mentorat ou des ateliers réguliers pour les jeunes, seront mises en place. L'expansion de l'initiative à d'autres groupes cibles, notamment les parents et les enseignants, est également envisagée pour garantir une approche durable de la promotion de la santé mentale des jeunes.



Formation psychosociale sur la régulation des émotions pour les élèves de Mfou

Contexte et objectifs

Après que la première campagne de sensibilisation à la santé mentale pour les élèves de Mfou ait rencontré un accueil positif et ait suscité une forte demande pour d'autres actions, HoH a organisé, en décembre 2024, une formation psychosociale approfondie sur la régulation des émotions au Lycée Bilingue de Mfou. Après les retours positifs des parents après l'atelier du 5 septembre, nous avons jugé utile de mener une telle activité au sein des établissements scolaires en ciblant les jeunes. Notre choix s'est porté sur le Lycée Bilingue de Mfou en raison de son accessibilité, le Proviseur ayant accueilli favorablement l'initiative et ouvert les portes de l'établissement. Les élèves ont été sélectionnés en fonction de leur tranche d'âge (13-18 ans) et de leur langue, car les deux volontaires belges en charge de l'atelier étaient anglophones. Cette fois-ci, la cible était donc différente de celle de l'activité du 5 septembre. L'objectif de cette initiative était de sensibiliser davantage les jeunes qui est une couche particulièrement vulnérable à la santé mentale, de leur fournir des outils pratiques pour réguler leurs émotions, renforcer leur estime de soi et leur bien-être, réduire la violence en milieu scolaire et développer durablement leur résilience.

Concept et mise en œuvre

La formation psychosociale a eu lieu sur deux journées consécutives et s'est adressée à un total de 41 élèves des classes "Upper 6" et "Lower 6". Les sessions se sont déroulées au Lycée Bilingue de Mfou et ont été dirigées par les assistantes sociales belges Kirsten Desie et Lieselot Lauwers. L'événement était divisé en une partie théorique et une partie pratique, qui se sont entremêlées.

Objectifs de la formation

L'objectif principal de la formation était de renforcer la sensibilisation des jeunes à la santé mentale et aux émotions et de leur fournir des stratégies concrètes pour réguler leurs émotions. La santé mentale a été abordée comme un sujet de discussion ouvert afin de réduire la stigmatisation. Les participants ont acquis des connaissances de base sur les émotions, en particulier à travers le concept des « fenêtres de tolérance ». Ce concept, introduit par le Dr. Dan Siegel dans "The Developing Mind" (1999)⁵, est issu des domaines du traumatisme et des neurosciences. Il décrit la zone dans laquelle une personne peut traiter et répondre efficacement au stress ou aux expériences émotionnelles sans être dépassée (hyperactivation) ou se replier sur elle-même (hypoactivation). Les élèves ont appris à prendre conscience de leurs émotions, à les identifier et à les exprimer, en utilisant des techniques de réflexion telles que le « thermomètre émotionnel ». En outre, des stratégies pratiques de gestion du stress ont été enseignées, telles que des exercices de respiration, la pleine conscience, la méditation, l'exercice physique et un mode de vie sain. Enfin, des exercices ciblés sur l'acceptation de soi ont été réalisés pour promouvoir une image positive de soi et l'auto-soin.

Méthodologie

L'événement a combiné la transmission de connaissances théoriques et des exercices interactifs. La partie théorique a permis aux jeunes d'acquérir un large vocabulaire pour décrire leurs émotions et a introduit le concept des « fenêtres de tolérance ». Les travailleurs sociaux Kirsten Desie et Lieselot Lauwers, qui travaillent dans le domaine de l'asile et de la migration en Belgique, sont formées à la mise en œuvre de ce cadre dans leurs pratiques. Leur travail repose sur une approche informée par les traumatismes et inclut des stratégies de régulation émotionnelle basées sur ce concept. Ce concept explique comment les gens réagissent au stress, comment ces « fenêtres » peuvent se resserrer ou s'élargir, et les conséquences de ces changements sur le bien-être psychologique. Une perspective « fenêtre de tolérance » rétrécie a été associée à des troubles anxieux, des traumatismes ou du rejet, tandis qu'un élargissement peut être obtenu grâce à une hygiène émotionnelle et un auto-soin ciblés. La partie pratique a commencé par un tour de réflexion dans lequel les jeunes ont identifié leurs émotions actuelles à l'aide d'un « thermomètre émotionnel ». Des techniques de régulation des émotions ont ensuite été présentées et pratiquées, y compris des exercices de respiration pour calmer le système nerveux, des méthodes de relaxation physique et des exercices d'acceptation de soi pour renforcer la confiance en soi et favoriser une perception positive de soi.

⁵ Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications.

Nombre d'élèves	Niveau de classe	Date	Lieu de l'événement
22	Upper 6	10.12.2024	Lycée Bilingue de Mfou
19	Lower 6	11.12.2024	Lycée Bilingue de Mfou

Résultats

L'événement a contribué à promouvoir l'intelligence émotionnelle des jeunes. Après la formation, les participants avaient une meilleure compréhension de leurs émotions et savaient où dans le corps ils les ressentaient. Ils étaient motivés à s'engager plus profondément avec leurs sentiments et disposaient d'outils concrets pour réguler leurs émotions. Les exercices de respiration et de soins personnels qu'ils ont appris peuvent, à long terme, contribuer à élargir leur "fenêtre de tolérance", leur permettant ainsi de mieux gérer le stress et les défis émotionnels quotidiens. Les retours des enseignants ont également confirmé l'impact positif de cette initiative. Ils ont observé un changement notable dans le comportement des élèves après notre passage, au point de nous inviter à revenir pour d'autres séances avec d'autres groupes d'élèves et même pour étendre cette activité à l'ensemble des élèves du lycée et, si possible, au personnel enseignant et administratif. Enfin, ils savent désormais où trouver de l'aide s'ils avaient d'autres questions sur la santé mentale après la séance.

Prochaines étapes

En raison des retours positifs, HoH prévoit d'organiser la formation psychosociale sur la régulation des émotions dans d'autres écoles et communautés. À long terme, des ateliers réguliers et des programmes de mentorat seront mis en place pour assurer la promotion durable de la santé mentale des jeunes. En outre, il sera étudié comment inclure les enseignants et les parents dans la sensibilisation afin de créer un système de soutien global pour les jeunes.



Bilan intermédiaire

Malgré les défis rencontrés, HoH a réalisé des progrès significatifs dans l'établissement des premières structures de santé mentale dans la région de Mfou. Les objectifs fixés pour la création d'un premier point de contact et des premières structures pour la santé mentale ont été atteints, et HoH a pu acquérir des expériences précieuses dans la mise en place d'offres de santé mentale dans les zones rurales. Malheureusement, les difficultés rencontrées dans la mise en oeuvre du projet a conduit à l'abandon du siège établi, et une nouvelle solution doit maintenant être trouvée. Bien que cela représente incontestablement un revers, cela a également ouvert une nouvelle perspective : HoH a pu établir de nombreux partenariats nouveaux et parfois de rang plus élevé dans la région, obtenir l'accès à d'autres centres de santé et se positionner stratégiquement de manière plus large. De plus, HoH a acquis de précieuses expériences, s'est établi dans une première région rurale à Mfou et a construit un réseau initial de patients et d'agents communautaires grâce à des campagnes et des programmes de formation.

L'expérience acquise a montré que le travail en santé mentale réussi au Cameroun nécessite une connaissance approfondie des structures locales et l'établissement de relations solides avec les acteurs clés. Dans ce domaine, HoH a réalisé d'importants progrès au cours des derniers mois.

La prochaine étape sera de trouver une solution durable à long terme pour le siège de HoH, par la location d'un bureau propre en périphérie de Yaoundé. Parallèlement, l'accent sera mis sur l'expansion du réseau à Mfou, le renforcement de la collaboration avec les acteurs de la santé locaux et la mise en oeuvre durable des structures déjà établies.

Visibilité

Site web de l'association (WP 2.4)

L'année dernière, le site web de HoH a été complété par une page de dons, facilitant ainsi les contributions financières des personnes intéressées. Étant donné qu'il y a eu de nombreux changements systématiques depuis l'année dernière, il est désormais temps de procéder à une modernisation complète du site, tant sur le plan technique que sur le contenu et le design. Pour cela, HoH prévoit de recruter un informaticien camerounais ayant de l'expérience en design web, qui prendra en charge le site et le soumettra à une refonte. L'objectif est d'améliorer la convivialité et l'attractivité visuelle, tout en présentant les contenus de manière structurée et attrayante.

Réseaux sociaux (WP 2.5)

Les canaux de médias sociaux de HoH, notamment Facebook, LinkedIn, ont été régulièrement entretenus. Ils ont permis de promouvoir des actions, des campagnes et des événements afin d'augmenter la visibilité et la portée de l'association. Grâce à un contenu ciblé et à des publications régulières, l'engagement a été renforcé et un public plus large a été atteint.

Autres

HoH mise de plus en plus sur les contenus audiovisuels pour transmettre ses messages et ses réussites de manière vivante. Un exemple en est l'interview de Sandrine, publiée en 2024 et accessible via ce lien : [Voir l'interview](#). Le volontaire Joshua Cario a réalisé une [bande-annonce pour HoH](#) lors de son séjour au Cameroun. Il travaille actuellement sur un interview qui mettra en valeur son séjour et ses expériences, illustrant ainsi le travail de HoH dans la région et soulignant l'importance des initiatives en matière de santé mentale.

Finances et matériel

Fonds de financement

Avant 2024

Les premières années de HoH ont vu les coûts locaux mineurs, tels que les dépenses liées aux campagnes, être couverts par l'équipe elle-même, tandis que les volontaires ont pris en charge le financement des dépenses administratives, telles que les frais bancaires et la gestion du site web.

Depuis l'été 2024

Grâce à un généreux financement initial de 10 000 € de la MCF à l'été 2024, HoH a pu mettre en place des structures durables. Une plateforme de dons a également été créée sur le site web de l'association, ainsi qu'un profil Betterplace en collaboration avec la MCF, permettant de récolter des dons privés d'un montant total de 2 100 € via Betterplace, 1 000 € via le compte de la MCF et 68,46 € via le compte HoH. De plus, la MCF a accordé une subvention de 200 € pour l'achat d'une moto, facilitant la mobilité dans les zones rurales.

Exploration de nouveaux canaux de financement internationaux

Après l'établissement de l'infrastructure financière, HoH a travaillé cette année à identifier et exploiter d'autres sources de financement au-delà des dons privés, dans divers domaines. Des opportunités ont été explorées à la fois au niveau international et local :

- **Demandes de financement internationales** : En collaboration avec la Charité de Berlin, deux demandes de financement ont été soumises dans le cadre du programme „[Klinikpartnerschaften](#)“. HoH attend une réponse au printemps 2025. Si elles sont acceptées, les fonds seraient disponibles à partir de fin 2025.
- **Canaux diplomatiques** : Un contact avec un Camerounais travaillant en Suisse a conduit HoH à solliciter un soutien financier des ambassades suisse et allemande. Lors d'une visite à l'ambassade suisse, il a été indiqué qu'aucun bureau spécifique ne traitait ce type de demande, mais qu'il était possible de déposer un dossier si nécessaire. En revanche, l'ambassade allemande s'est montrée ouverte et a demandé la soumission d'une "Lettre de soutien", à laquelle une réponse est encore attendue.
- **Coopération avec une fondation italienne** : En 2023, un échange avec Mme Chiara Dragoni, qui avait pris contact via LinkedIn en raison de son intérêt pour les initiatives de l'association Hand On Heart a donné naissance à une collaboration. Ayant des liens étroits avec la fondation italienne [Otto per mille valdese](#), une demande de financement a été soumise, comprenant une demande de fonds pour financer la location du siège. Une décision à ce sujet est attendue fin 2025, avec un financement potentiel à partir de 2026.
- **Demande de financement potentielle avec la MCF auprès des fondations Schmitz** : L'année dernière, en fonction des évolutions au sein de HoH et des projets de la MCF, l'idée d'une demande conjointe auprès de la fondation Schmitz a été évoquée. La faisabilité et la pertinence de cette option restent à déterminer.

Exploration des possibilités de financement local

Parallèlement, HoH travaille à identifier des possibilités de financement local. Cela inclut :

- L'établissement d'un partenariat avec la Croix-Rouge camerounaise, ce qui pourrait potentiellement ouvrir des voies pour des subventions gouvernementales.
- Une suggestion d'un conseiller fiscal local concernant la possibilité de soumettre un "Terme de Référence" (TDR). Malheureusement, le contact a été interrompu depuis, et cette voie est actuellement en pause.
- Une représentante d'une banque locale avait proposé un soutien financier à HoH. Actuellement, des détails supplémentaires sont en cours de clarification.

Défis liés aux longs délais d'attente des demandes

Bien que ces mesures aient jeté des bases importantes pour des sources potentielles de financement, un défi majeur persiste : la plupart de ces fonds ont de longs délais d'attente, ce qui signifie qu'après l'épuisement du financement initial de la MCF, HoH dépend actuellement exclusivement des dons privés. Bien que de nouveaux canaux aient été ouverts grâce aux demandes auprès des partenariats cliniques, de l'ambassade d'Allemagne et d'Otto per Mille, ces derniers sont naturellement associés à des incertitudes et à des délais d'attente importants entre la soumission, l'approbation et la mise à disposition des fonds.

De plus, HoH doit encore s'établir en tant qu'organisation et se prouver en tant que partenaire fiable pour les bailleurs institutionnels. Cette phase de transition, où HoH n'est pas encore intégré dans un cycle de financement continu, représente un défi particulier. L'objectif à long terme est de sécuriser financièrement les 12 à 18 mois à venir. Cependant, HoH est encore dans une phase de transition, où il n'y a pas de réserve provenant de demandes antérieures et où les candidatures en cours attendent encore une décision. Des développements prometteurs, comme la collaboration avec la Charité, ont déjà été lancés, mais il reste à voir quand les premières approbations arriveront et quand une structure de financement durable pourra être mise en place.

Stratégies de transition

Pour traverser cette phase de transition, HoH met en place plusieurs mesures à court terme:

- La promotion renforcée de la plateforme de dons afin de générer des fonds privés supplémentaires.
- L'approche ciblée de nouveaux partenaires pour de petites subventions à court terme.
- Le développement de stratégies d'épargne internes pour une utilisation efficace des fonds, afin de maintenir l'organisation opérationnelle le plus longtemps possible.

L'objectif est de traverser la période actuelle jusqu'à ce que HoH se positionne comme un acteur établi et puisse bénéficier d'un flux de financement plus stable.

Bilan financier

Tableau des recettes

Type de recette	Date	Détails spécifiques	Montant total en FCFA	Montant total en EUR
Solde initial (Compte Ecobank HoH)	01/07/2024	Solde en caisse compte bancaire HoH	3 336,00	5,00
MCF Startfunding	08/07/2024	Transfert de fonds reçus de la MCF for Mental Health Project	6 559 570,00	9839,36
Dons privés (Compte Cash HoH)	07/08/2024	Solde en caisse compte bancaire HOH	45 637,00	68,46
Motorbike funding (don privé: 1000€; MCF: 200€)	26/11/2024	Transfert de fonds reçus de la MCF pour l'achat de 2 motos	787 148,00	1180,72
Dons privés (betterplace)	Octobre et décembre 2024	Transfert de fonds reçus des 2 donateurs Anonymes et 2 non anonymes (NB: Les dons n'ont pas encore été déduits de la plateforme Betterplace et ne sont pas encore à la disposition de HoH)	1 378 514,70	2100,00
Montant global des recettes	Début et fin exercice 2024	NB: Dans ce montant ne figure pas les dons privés reçus sur Betterplace	7 395 691,00	11 093,54

Tableau des dépenses

Les dépenses courantes du projet sont malheureusement élevées dans de nombreux domaines. Un exemple de cela est les frais bancaires mensuels, qui s'élèvent à 6559 FCFA, soit environ 10 € actuellement. Les frais de transaction et de conversion n'ont pas encore été

pris en compte. Actuellement, le **solde disponible au 31 décembre 2024** est de 724 134 **FCFA** de fonds disponibles. Parmi ceux-ci, **329 498 FCFA** sont réservés pour l'acquisition d'une deuxième moto, qui n'a pas encore pu être achetée en raison de contraintes financières. Ces fonds continueront d'être mis de côté jusqu'à ce que des fonds supplémentaires soient disponibles pour réaliser l'achat.

Type de dépense	Date	Détails spécifiques	Montant total en FCFA	Montant total en EUR
Achat du Kit de consultations psychologiques	14 août 2024	Kit de test psychologiques pour faciliter les interprétations	150 000,00	225,00
Perdiems	30 Août 2024	Coordinatrice des activités: 150.000 FCFA Psychologue 1: 150.000 FCFA Psychologue 2 : 150.000 FCFA Président de HoH : 250.000 FCFA Comptable: 150.000 FCFA Contribution hôpital: : 100.000 FCFA	950 000,00	1 425,00
Activité 1: Campagne de sensibilisation à la santé mentale pour les jeunes à Mfou	30/08/2024 05/09/2024	Frais de communication staff: 40 000 FCFA / 60 € Transport 19 participants : 38 000 FCFA / 57 € Transport matériel : 5 000 FCFA / 7.50 € Perdiem formateur: 30 000 FCFA / 45 € Achat pile projecteur: 1 000 FCFA / 1.50 €	114 000,00	171,00
Activité 2: Formation des animateurs communautaires	Du 16 au 20/09/2024	Matériel : 9 300 FCFA / 13.95 € Transport des AC: 3500 F X 15 Pers X 5 Jours = 262 500 FCFA / 393.75 €	436 800,00	655,20

		Perdiem des formateurs: 12 500F X 2 Pers X 5 jours = 125000 FCFA / 187.50 € Frais de communication staff: 40 000 FCFA / 60 €		
Activité 3: Actions sur le terrain des Animateurs Communautaires et préparation de la campagne de consultation psychologique	Du 23 au 27/09/2024	Impression attestations : 10 100 FCFA / 15,15 € Transport matériel : 5 000 FCFA / 7.50 € Perdiem AC: 14p X 3500 X 5 Jrs = 184 000 FCFA / 276 €	199 100,00	298,65
Perdiems	Septembre 2024	Coordinatrice des activité : 150.000 FCFA Psychologue 1: 150.000 FCFA Psychologue2 : 150.000 FCFA Président de HoH : 250.000 FCFA Comptable: 150.000 FCFA Contribution hôpital : 100.000 FCFA	950 000,00	1 425,00
Activité 4: Campagne de consultations psychologiques gratuites	Octobre 2024	Fabrication banderoles double face: 30 000 FCFA / 45 € Impression flyers et affiches: 18 000 FCFA / 27 € Achats 20 T-shirt et flocage: 70 000 FCFA / 105 € Transport équipement semaine: 15 000 FCFA / 22,50 € Perdiem psychologues: 170 000 FCFA / 255 € Frais de communication staff: 40.000 FCFA / 60 €	343 000,00	514,50
Perdiems	Mois d'octobre	Coordinatrice des activités : 150.000 FCFA Psychologue 1: 150.000 FCFA Psychologue2 : 150.000 FCFA	850 000,00	1 275,00

		Président de HoH : 250.000 FCFA Comptable: 150.000 FCFA		
Motorbike	Mois de Novembre	Achat d'1 moto : 400 000 FCFA / 600 € Accessoires : 45 000 FCFA / 67,50 € Document officiel moto : 25 000 FCFA / 37,50 €	470 000,00	705
Perdiems	Mois de novembre	Coordinatrice des activités : 150.000 FCFA Psychologue 1: 150.000 FCFA Psychologue2 : 150.000 FCFA Président de HoH : 250.000 FCFA Comptable: 150.000 FCFA	850 000,00	1275,00
Activité 5: Formation psychosociale sur la régulation des émotions pour les élèves de Mfou	10 et 11/12/2024	Forfait transport équipe: 16 000 FCFA / 24 € Forfait repas et eau 2 jours: 31 000 FCFA / 46,50 € Photocopies documents: 4 100 FCFA / 6,16 €	51 100,00	76,66
Perdiems	Mois de décembre	Reduced salaries to account for liquidity: Coordinatrice des activités, Psychologue 1, Psychologue2, Président de HoH, Comptable	654 500,00	981,75
Dépenses courantes	Depuis juillet 2024	Frais de site web : 1059 FCFA * 6 = 6 354 FCFA 1,59 € * 6 = 9.54 € Frais bancaires : 5500 FCFA * 6 = 33 000 FCFA 8,25 € * 6 = 49,5 €	39354,00	59,04
Siège installation Mfou	Août 2024	Matériel : 300 000 FCFA / 450 €	300 000,00	450,00

Autres dépenses	Juillet -Décembre 2024	Ces dépenses sont répertoriées dans le fichier Excel HOH_IncomeExpenseSheet	313 703,00	470,54
MONTANT GLOBAL DES DEPENSES			6 671 557,00	10 007,34

Tableau récapitulatif

	DESIGNATION	Montant Total (en FCFA)	Montant Total (en Euros)
Total dépenses	Dépenses du 01 Juillet 2024 au 31 décembre 2024	6 671 557,00	10 007,34
Total recettes	Recettes qui sont actuellement accessible à HoH (c'est à dire sans les dons via Betterplace)	7 395 691,00	11 093,54
Solde réel au 31/12/2024	Le solde réel en devrait normalement être de 675 161 FCFA . Nous nous retrouvons en fin d'exercice avec un solde supérieur de 724 134 FCFA parce que avant le début du financement par la MCF et en comptant les soldes HoH en cash, le compte était créditeur de 48 973 FCFA	724 134,00	1 086,20

État des lieux du matériel et autres

Au cours de l'année, plusieurs équipements et matériels ont été acquis afin d'améliorer les conditions de travail et les services offerts. Parmi ces acquisitions, nous avons acheté :

- **Des chaises de consultation** : destinées à améliorer le confort lors des séances de consultation.
- **Un tapis** : utilisé pour aménager et apporter du confort dans l'espace de travail.
- **Des objets décoratifs** : pour améliorer l'ambiance et rendre les espaces plus accueillants.
- **Une lampe de chevet** : pour assurer un éclairage tamisé et adéquat dans les locaux de consultation.
- **Un flipchart** : utilisé pour la présentation et l'animation lors de réunions et de sessions de formation.
- **Une moto** : acquise pour faciliter les déplacements sur le terrain dans le cadre de nos activités de sensibilisation.
- **Des casques** : pour assurer la sécurité lors des déplacements en moto.

Ces acquisitions visent à renforcer nos capacités opérationnelles et à améliorer le confort et la sécurité, tant pour nos collaborateurs que pour les bénéficiaires de nos services.

Conclusion

Tableau récapitulatif des résultats

Tableau récapitulatif des personnes touchées

Désignation des activités	Lieu	Nombres d'activités planifiées	Période	Nombres d'activités réalisées	Taux de réalisation	Qualité de personnes	Total de personnes touchées
Formation des Animateurs Communautaires	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	(Du 16 au 20 septembre 2024) (01 semaine)	01	100%	Jeunes de Mfou	15
Descente sur le terrain des Animateurs Communautaires	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	(Du 23 au 27 septembre 2024) (01 semaine)	01	100%	Population de Mfou	928
Consultations dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	Du 7 au 25 octobre 2024	01	100%	Population de Mfou	257
Campagne de sensibilisation à la santé mentale pour les jeunes	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	05 Septembre 2024	01	100%	Population de Mfou	19
Formation psychosociale sur la régulation des émotions pour les élèves	Ville de Mfou (Région du Centre)	01	10 au 11 décembre 2024	01	100%	Elèves Lycée Bilingue de Mfou	41
TOTAL		05		05	100%		1260

Supports/matériels de promotion distribués



**ASSOCIATION
HAND ON HEART
CAMEROON**

ORGANISE
UNE CAMPAGNE DE
CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE
GRATUITE

A l'occasion de la
JOURNÉE MONDIALE DE LA
SANTÉ MENTALE

**DU 07- 11
OCTOBRE
2024**

www.handonheartcameroon.com
www.santementale.cm

HOPITAL DE
DISTRICT DE MFOU

(+237) 675 88 81 50
(+237) 655 72 62 17



**Hand On Heart
Cameroon**

Nous contacter

✉ contact@handonheartcameroon.com
email@santementale.cm

🌐 www.handonheartcameroon.com
www.santementale.cm

f @associationhandonheart

📍 Yaoundé-Cameroon

☎ (+237) 675 888 150
655 72 62 17

Notre vision

Favoriser l'accès aux soins de santé mentale de qualité aux populations des zones rurales du Cameroun

Nos actions

- Sensibilisation et Éducation**
 - Lutter contre la stigmatisation et l'isolement
 - Promouvoir une attitude positive envers la santé mentale.
 - Organiser des séminaires, des ateliers et des consultations gratuites avec des professionnels de la santé mentale.
- Création d'une Structure de Santé Mentale au Cameroun**
 - Encourager la recherche locale sur les maladies mentales.
 - Renforcer les compétences des psychologues par des formations spécialisées.
 - Permettre aux étudiants en psychologie d'acquérir une expérience pratique.
 - Collaborer avec les universités pour créer une base de connaissances.
- Intégration Socio-Professionnelle**
 - Faciliter les échanges entre patients, personnes rétablies et familles.
 - Offrir des formations professionnelles en collaboration avec des centres de formation.
 - Fournir des équipements essentiels pour soutenir la réinsertion professionnelle.

Pourquoi nous soutenir?

En nous soutenant, vous contribuez à :

- Briser les barrières de la stigmatisation,
- Offrir un accès équitable aux soins de santé mentale,
- Redonner dignité et espoir aux personnes marginalisées.

"Together we can be the first impulse!"

0:38 ...

surveyheart.com

**FORMULAIRE
D'ENREGISTREMENT
POUR LA CAMPAGNE
DE CONSULTATION
PSYCHOLOGIQUE
GRATUITE HOH 2024**

Remplissez ce formulaire pour participer à notre campagne de consultation psychologique gratuite. Toutes les informations

Total Questions
8

1. Noms et prénoms

Answered 0 of 8

Défis

Lors de la mise en œuvre des activités prévues pour 2024, HoH a rencontré diverses difficultés, notamment dans la collaboration avec la direction de l'hôpital de district de Mfou. Comme déjà décrit en détail, des restrictions inattendues imposées par la direction de la clinique ont conduit à des limitations importantes de notre travail. Cela a eu des conséquences sur plusieurs projets de HoH et a entraîné l'incapacité de réaliser certains projets initialement prévus pour 2024.

Limitations liées à l'hôpital de district de Mfou

En général, le non-respect des engagements pris par certains employés de l'hôpital de district de Mfou a compliqué la mise en œuvre des activités prévues.

Un autre obstacle a concerné les soins psychologiques : l'équipe de HoH dispose de deux psychologues cliniciens formés, mais ils ne peuvent pas fournir de traitements médicamenteux. Au Cameroun, une qualification en psychiatrie ou en soins de santé mentale est requise à cet effet. Pour combler cette lacune, une collaboration avec l'infirmier en santé mentale, M. Memong, était prévue. Cependant, la direction de la clinique a expressément interdit à HoH de collaborer avec M. Memong, prétextant qu'il n'était pas digne de confiance. Cela a entraîné la disparition d'un élément essentiel du soutien psychologique pour les patients nécessitant un traitement médicamenteux.

Un autre projet affecté a été un projet de recherche (WP 3.2), qui devait être lancé avec M. Memong. Bien que HoH ait déjà commencé à établir une base de données des patients pour la documentation des cas, aucune coopération formelle n'a pu être mise en place avec des universités ou des établissements de recherche pour lancer un projet académique.

De plus, les locaux mis à la disposition de HOH, en tant que quartier général, n'ont pas pu être disponibles jusqu'à la fin des 6 mois de projet ce qui a conduit à l'annulation de certaines formations et actions de renforcement des capacités. L'absence d'un emplacement propre et clairement identifiable a également nui à la crédibilité de l'organisation aux yeux des bénévoles et des partenaires potentiels.

La consultation téléphonique prévue n'a pas pu être lancée en raison de défis logistiques et de la collaboration incertaine avec l'hôpital. Il en va de même pour les deux packages de travail Empowerment des psychologues locaux (WP 3.1) et Organisation de conférences, débats et échanges pour les femmes (WP 2.2).

Autres défis

Initialement dépendants des taxis, les coûts de transport élevés, les longs trajets et la difficulté d'accès ont compliqué la mise en œuvre d'activités dans les zones éloignées. Ce n'est qu'à la fin de l'année, après l'acquisition d'une moto, que cet obstacle a été surmonté. La collaboration internationale, qui façonne en grande partie HoH, a apporté de nombreuses opportunités, mais aussi certains défis. Une connexion Internet stable est essentielle pour la communication entre les membres de l'équipe au Cameroun et en Europe, mais les coupures fréquentes de courant et les connexions instables ont grandement perturbé les échanges réguliers. De plus, bien que la majeure partie de l'équipe camerounaise parle principalement français, une grande partie de l'équipe internationale préfère utiliser l'anglais. Les communications se font actuellement dans un mélange des deux langues, tous les participants s'efforçant activement d'améliorer leurs compétences linguistiques. Des différences culturelles dans les modes de travail ont également constitué un défi. De plus, les conceptions divergentes de l'engagement au Cameroun et en Europe sont un obstacle, car HoH est en réseau avec des acteurs camerounais, européens et américains. Nous sommes dans un processus continu d'intégration de ces différentes approches et de respect des cultures avec leurs attentes, modes de fonctionnement et habitudes.

Opportunités

Face à ces défis, de nombreuses opportunités et portes se sont ouvertes à HoH cette année. Ces développements ont non seulement contribué à la stabilisation à court terme de l'organisation, mais ont également ouvert des perspectives à long terme.

Consolidation structurelle et renforcement institutionnel : Un succès majeur a été l'établissement d'une équipe stable et la mise en œuvre de nouveaux processus et flux de travail. Grâce au financement de démarrage de la MCF, HoH a pu établir une infrastructure de base qui a permis de professionnaliser les opérations. En plus de l'introduction de Microsoft Teams pour une meilleure coordination, la gestion interne a été optimisée et les responsabilités clairement définies. HoH a également pu consolider et élargir ses partenariats nationaux et internationaux.

Mise en place de structures de santé mentale à Mfou : Malgré les difficultés rencontrées, HoH a réussi à établir des structures initiales dans la région, à créer de nouveaux partenariats locaux – comme avec le lycée bilingue – et à construire un réseau de soutiens, tels que le groupe de cinq agents communautaires engagés, qui restent actifs après leur formation. Cette phase pilote a non seulement souligné le rôle central des acteurs locaux, mais a également servi de modèle précieux pour le travail futur dans d'autres parties de la région.

Expansion régionale et élargissement du réseau : Au-delà du travail local à l'hôpital de district, un autre jalon décisif a été l'accès à de nouveaux centres de santé et partenaires à Mfou. Alors qu'il était initialement prévu de se concentrer sur un seul centre, l'hôpital de district de Mfou, l'expansion stratégique précoce s'est révélée faisable et stratégiquement pertinente. En établissant des liens avec 14 autres directeurs de centres de santé et la nouvelle collaboration avec le chef de district, HoH a pu créer une base plus élargie pour son travail. Cela a non seulement ouvert de nouvelles possibilités de coopération, mais a également jeté les bases de structures durables pour le soutien psychologique dans la zone. Le fait que cette nouvelle phase ait pu être lancée aussi rapidement a dépassé les attentes de l'équipe.

Perspectives

L'année 2024 a été pour HoH un catalyseur à bien des égards. Les premiers financements et l'adaptation stratégique aux conditions locales ont non seulement ouvert de nouvelles portes, mais ont également jeté les bases d'un avenir durable et impactant. Les prochaines étapes consisteront à saisir les opportunités actuelles et à renforcer le travail existant à Mfou. Cela signifie poursuivre les campagnes de sensibilisation, former davantage d'agents communautaires et attirer de nouveaux patients. Toutes ces actions visent à améliorer l'accueil, le suivi et si possible le traitement des patients en milieu rural.

De plus, l'ambition est d'explorer de nouvelles voies. Les connaissances acquises et les structures mises en place serviront de base pour la prochaine phase du projet. HoH prévoit de créer de nouveaux points de contact dans d'autres centres de santé à Mfou, notamment à Essazok. En même temps, il est devenu évident qu'un quartier général indépendant en périphérie de Yaoundé jouera un rôle crucial pour la stabilité à long terme, la crédibilité et l'efficacité de l'organisation. Bien que HoH ait désormais accès à de nouveaux centres de santé à Mfou, l'année écoulée a démontré qu'une base propre en tant que bureau, espace sécurisé et lieu de représentation est essentielle. Le financement des coûts de location pour

un tel centre sera une tâche centrale dans les mois à venir.

Jusqu'à présent, quelques premiers patients ont été accueillis et pris en charge à Mfou. L'étape suivante consistera à développer des interventions plus ciblées sur la base des données des patients dans la zone, en s'adaptant davantage aux besoins réels de la zone. Cela nécessite une collecte de données systématique et croissante pour mieux comprendre les souffrances des habitants de Mfou et comment HoH peut les aider de manière plus efficace. Un premier besoin se dessine déjà : étant donné qu'aucun membre de l'équipe ne peut prescrire des médicaments, HoH cherche à renforcer sa collaboration avec des psychiatres et des infirmiers en santé mentale pour combler cette lacune.

Pour améliorer la qualité de l'aide offerte, HoH prévoit des formations continues pour l'équipe, tant locales qu'internationales. Une coopération potentielle se profile déjà : une organisation sur la schizophrénie (positiveminders) a exprimé son intérêt pour un partenariat. HoH examine actuellement comment l'équipe pourrait bénéficier de cette expertise, par exemple à travers des formations ciblées sur la schizophrénie pour les membres de l'équipe.

À long terme, il faudra également trouver des moyens de rendre les traitements psychologiques et médicamenteux accessibles aux patients de Mfou. Cela nécessite des négociations avec des centres de santé et le ministère de la Santé pour développer des solutions durables.

L'année 2024 a marqué pour HoH un tournant majeur et a posé les bases de son développement en tant qu'acteur stable et établi dans le domaine de la santé mentale au Cameroun. Les événements de l'année écoulée ont permis à HoH de démontrer sa capacité à s'adapter aux nouveaux défis tout en accomplissant des progrès stratégiques. Avec cet élan, HoH est plus déterminé que jamais à consolider les structures existantes et à améliorer durablement les soins de santé mentale à Mfou et au-delà.

Annexe

Liste des documents en annexe :

- Convention de partenariat hôpital de district de Mfou
- Convention de partenariat M. Noah
- Suivi des patients (tableau anonymisé)
- Exemples d'emails/messages de certaines personnes ayant contacté HoH
- Fichier de comptabilité détaillée
- Relevés de compte (juillet - décembre 2024)

Convention de partenariat hôpital de district de Mfou



CONVENTION DE PARTENARIAT

Et à Mfou l'an 2024

Et le 07 juin

Entre :

Hôpital le District de Mfou, représenté par le **Dr GUEMSE MOHAMADOU Emmanuel** en sa qualité de directeur de l'hôpital de District

Et

L'Association **Hand On Heart** dont le siège social est situé à Yaoundé Mimboman sous le récépissé de déclaration N°002028/RDA/JO6/BAPP représentée par **TCHOUAMOU MAGWA Epse KAMENI Sandrine** en sa qualité de Présidente-Fondatrice de Hand On Heart.

Il a été convenu ce qui suit :

Préambule

Hand On Heart dans son ambition de mener à bien ses missions, a obtenu la collaboration de l'Hôpital de district de Mfou afin de mutualiser leurs efforts caritatifs dans le but, d'humaniser les soins de santé mentale des populations. Il a donc été décidé de conclure un partenariat afin d'optimiser les actions en faveur des personnes atteintes de maladie mentale.

Article 1 - Objet de la convention

La présente convention a pour objet de définir les modalités de collaboration entre l'hôpital de district de Mfou et Hand On Heart dans le cadre de la mise sur pied d'un projet de santé mentale en faveur des populations du département de la Mefou et Afamba.

Article 2 - Engagements des parties

2.1 Engagements de l'Hôpital District de Mfou

L'hôpital de Mfou s'engage à :

- Mettre une cellule d'écoute à la disposition de Hand On Heart ;
- Accompagner et assurer l'encadrement de Hand On Heart via la cellule d'écoute
- Assurer la sécurité de Hand On Heart
- Permettre à Hand On Heart de travailler avec les personnes ressources dans l'intérêt de la communauté pendant leur séjour ;

2.2 Engagements de Hand On Heart

Hand On Heart s'engage à :

- Agir de façon concrète en faisant un planning d'activités réalisables à court, à moyen et à long terme ;
- Produire et transmettre la liste de tous les protagonistes intervenant dans le projet 72h avant leur descente sur le terrain ;
- Déterminer la cible et mettre en œuvre des actions conséquentes ;
- Organiser des campagnes de sensibilisation sur la santé mentale au sein des populations ;
- Faire des diagnostics et des évaluations psychologiques des populations du département de la Mefou et Afamba ;
- Organiser des campagnes de consultation Psychologiques ;
- Gérer et assurer la prise en charge des patients dans le strict respect de la déontologie médicale ;
- Organiser des formations du personnel des volontaires et animateurs communautaires.
- Hand On Heart s'engage à requérir et prendre en charge les animateurs communautaires et les volontaires

Article 3 - Durée de la convention

La présente convention est conclue pour une durée indéterminée sous réserve pour les parties, d'un commun accord et en fonction des circonstances ultérieures de procéder à des modifications subséquentes.

Article 4- Résiliation

La présente convention pourra être résiliée par l'une ou l'autre des parties moyennant le respect d'un préavis dument notifié par écrit à l'autre partie.

Article 5 - Règlement des litiges

Tout litige relatif à l'interprétation ou à l'exécution de la présente convention sera soumis à la compétence d'un arbitre pour un règlement amiable.

NB : Les parties s'engagent à garder confidentielles toutes les informations qu'elles se communiqueront dans le cadre de la présente convention.

Fait en 02 exemplaires originaux,

Signature du Directeur de L'hôpital de District de Mfou

Dr Emmanuel Guisse Mfon
Chirurgien Oculophtalmique et Ophtalmologue
HÔPITAL DE DISTRICT DE MFOU
MINISTÈRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Signature de la représentante de Hand On Heart



Signature Représentant de la société civile

CHRY ROUGE CAMEROUN
Le Président
Président: Gracine Lolitu
Secouriste en Urgences

Convention de partenariat avec M. Noah



CONVENTION DE PARTENARIAT

Et à Mfou l'an 2024

Et le **06 DEC 2024**

Entre :

Le Chef de District de Mfou, représenté par Monsieur Léon NOAH AWONO, en sa qualité d'Administrateur Principal de la Santé Publique, diplômé de l'ENAM,

Et

L'**Association Hand On Heart** dont le siège social est situé à Yaoundé-Mimboman sous le récépissé de déclaration N° 002028/RDA/J06/BAPP représentée par **TCHOUAMOU MAGWA épouse KAMENI Sandrine** en sa qualité de Présidente-Fondatrice.

Il a été convenu ce qui suit :

PREAMBULE

Hand On Heart dans son ambition de mener à bien ses missions, a obtenu la collaboration du Chef de District de Mfou afin de mutualiser leurs efforts caritatifs dans le but, d'humaniser les soins de santé mentale des populations. Il a donc été décidé de conclure un partenariat afin d'optimiser les actions en faveur des personnes atteintes de maladie mentale.

Article 1- Objet de la convention

La présente convention a pour objet de définir les modalités de collaboration entre le Chef de district de Mfou et Hand On Heart dans le cadre de la mise sur pied d'un projet de santé mentale en faveur des populations du département de la Mefou et Afamba.

Article 2- Engagements des parties

2.1 Engagements du Chef de District de Mfou

Le Chef de District s'engage à :

- ..
- Accompagner et assurer l'encadrement de Hand On Heart
- Permettre à Hand On Heart de travailler avec les personnes ressources dans l'intérêt de la communauté pendant leur séjour

2.2- Engagements de Hand On Heart

Hand On Heart s'engage à :

- Agir de façon concrète en faisant un planning d'activités réalisables à court, à moyen et à long terme ;
- Produire et transmettre la liste de tous les protagonistes intervenant dans le projet 72h avant leur descente sur le terrain ;
- Déterminer la cible et mettre en œuvre des actions conséquentes ;
- Organiser des campagnes de sensibilisation sur la santé mentale au sein des populations ;
- Faire des diagnostics et des évaluations psychologiques des populations du département de la Mefou et Afamba ;
- Organiser des campagnes de consultation psychologique ;
- Gérer et assurer la prise en charge des patients dans le strict respect de la déontologie médicale ;
- Organiser des formations du personnel, des volontaires et animateurs communautaires ;

Article 3- Durée de la convention

La présente convention est conclue pour une durée indéterminée sous réserve pour les parties, d'un commun accord et en fonction des circonstances ultérieures de procéder à des modifications subséquentes.

Article 4- Résiliation

La présente convention pourra être résiliée par l'une ou l'autre des parties moyennant le respect d'un préavis dûment notifié par écrit à l'autre partie.

Article 5- Règlement des litiges

Tout litige relatif à l'interprétation ou à l'exécution de la présente convention sera soumis à la compétence d'un arbitre pour un règlement amiable.

NB : Les parties s'engagent à garder confidentielles toutes les informations qu'elles se communiqueront dans le cadre de la présente convention.

Fait en 03 exemplaires originaux

Signature du Chef de District



Noah Awono Léon
Administrateur Principal de la Santé Publique
Diplômé de l'ENAM



Signature de la représentante de Hand On Heart



Suivi des patients tableau anonymisé

Désignation	Diagnostic	Type de traitement ou thérapie	Durée des séances	Psychologue traitant	Intervention réalisée	Statut du traitement	Nombre de séances effectuées
Patient 1	Anxiété Transitoire.	séances de relaxation Tests HADS & PCL-5 Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC)	45mn, 1h30mn et 50mn	Jules	Bilan psychologique complémentaire et séances psychothérapeutiques effectuées	En cours	3
Patient 2	Anxiété Transitoire: induit ici par le stress ressenti dans sa situation, où IL a des moyens limités d'agir.	séances de relaxation Tests HADS & PCL-5 Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC)	1h20mn, 45mn, 1h	Jules	séance psychothérapeutique effectuée	En cours	3
Patient 3	Trouble bipolaire de type I avec détresse anxieuse moyennement grave.	Thérapie EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION REPROCESSING)	40mn et 1h10mn	Jules	Entretien et psychoéducation	En cours	2
Patient 4	Troubles anxieux non spécifiés	séances de relaxation Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC)	40mn, 45mn, 45mn, 50mn	Jules	Entretien et séance psychothérapeutique	En cours	4
Patient 5	Dysphorie de genre sans trouble du développement sexuel	TCC	35mn et 1h10mn	Jules	Entretien et psychoéducation	terminé	2
Patient 6	Éjaculation retardée	séances de relaxation Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC)	50mn, 1h10mn 45mn, 45mn	Jules	Entretien et psychoéducation	terminé	4

Patient 7	Trouble de l'orgasme.	Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC)	35mn et 1h10mn	Odilon	Entretien et psychoéducation	terminé	2
Patient 8	Stress permanent	Thérapie EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION REPROCESSING)	50mn et 1h30mn	Odilon	Entretien et séance psychothérapeutique	En cours	2
Patient 9	Troubles de la personnalité	TCC	1h,45 mn	Odilon	Entretien et séance psychothérapeutique	En cours	2
Patient 10	Troubles de l'usage de l'alcool	TCC	40mn et 1h10mn	Odilon	Entretien et psychoéducation	En cours	2
Patient 11	Trouble obsessionnel compulsif	TCC	1h20mn 45mn, 45mn	Odilon	Entretien et séance psychothérapeutique	En cours	3
Patient 12	Trouble de l'humeur	séances de relaxation Thérapie Cognitivo-comportementale (TCC)	50mn, 1h, 45mn, 45mn	Jules	Entretien et séance psychothérapeutique	terminé	4
Patient 13	Trouble dépressif	séances de relaxation et TCC	1h,50mn, 45mn	Odilon	Entretien et séance psychothérapeutique	terminé	3
Patient 14	RAS	RAS	35 mn	Odilon	RAS	terminé	1
Patient 15	Anxiété de séparation	séances de relaxation	40mn, 45mn	Odilon	Entretien et psychoéducation	terminé	2
Patient 16	Troubles de l'usage de l'alcool	TCC	40mn et 1h	Odilon	Entretien et psychoéducation	En cours	2
Patient 17	Obsession d'une dysmorphie corporelle	TCC	40mn et 1h	Jules	Entretien et psychoéducation	terminé	2
Patient 18	RAS	RAS	50 mn	Jules	RAS	terminé	1

Patient 19	Trouble psychotique bref	Thérapie EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION REPROCESSING)	45mn et 50mn	Odilon	Entretien et psychoéducation	En cours	2
Patient 20	Troubles anxieux/ type:Anxiété de séparation	séances de relaxation	45mn, 45mn	Odilon	Entretien et psychoéducation	terminé	2
Patient 21	Troubles anxieux/ type:Anxiété de séparation	séances de relaxation	35mn, 1h	Odilon	Entretien et psychoéducation	terminé	2
Patient 22	Trouble psychotique bref	Thérapie EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION REPROCESSING)	45mn et 50mn	Odilon	Entretien et psychoéducation	En cours	2
Patient 23	RAS	RAS	50 mn	Jules	RAS	terminé	1

Exemples de messages de personnes dans le besoin qui nous ont contactés

Message

Bonsoir

Je me dis avoir besoin d'aide parceque je n'ai aucun sentiment, je ne ressens rien (tristesse, joie, bonheur, malheur, amour) et que je ne pense presque jamais a rien, aucune penser rien et cela me trouble beaucoup . Je vous contacte parceque je ne trouve pas cela normale . Svp aidez moi !

Message

Bonjour s'il vous j'ai urgemment besoin de vos conseils et d'une assistance j'ai l'impression que si rien n'est fait je deviendrai folle .

Message

Je suis vraiment dépassé par la situation de mon petit frère qui souffre de la maladie mentale depuis l'université à goakelé depuis 1988. Nos défunts parents ont essayé tout sur lui sans succès. Je souhaite bs rencontrer et si vs accueillez les malades mentaux et que vs les prenez en charge je souhaite avoir les modalités. Aux cas où vs les gardez et les soignez. Reponse attendue.

Message

Bonjour à vous ,

J'ai ma sœur qui souffre depuis quelques jours des troubles mentaux et j'ai peur de la perdre j'aimerais avoir une aide venant de vous svp

Fichier comptable détaillé

2024

Date	Account	Payee	Project category	Description	Category	Receipt link	Financing pot	Income money (IN) XAF	Income money (IN) EUR	Expenses (OUT) XAF	Expenses (OUT) EUR	Overall Balance XAF	Overall Balance EUR	XAF to EUR Conversion
01.07.2024	Ecobank Account			Solde initial en banque	Initial HoH Ecobank Account Balance			3336	5,00			3336	5,00	0.00126
07.09.2024	Cash				HoH Cash Account									0.00126
			Headquarter	Dons privé compte HOH	Donations		private donations	45637	68,46			45637	68,46	0.00126
					HOH Ecobank Account Since MFC Start Funding			6059570	9839,36			6595570	9839,36	0.00126
06.07.2024	Ecobank Account		MCF	Starting grant for Mbu project	Grant		https://drive.google.com/			5000	6,25	6595570		0.00126
06.07.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			1059	1,29	653011	9831,11	0.00126
06.07.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			5000	6,25		9831,27	0.00126
06.07.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			1059	1,29	6546452	9819,68	0.00126
01.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			5000	6,25	6545393	9818,09	0.00126
01.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			1059	1,29	6545393	9809,94	0.00126
12.09.2024	Ecobank Account		MFC	Headquarter: Filing-out of the premises (office + hospitalization) & Office Layout	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			300000	375,00	6219693	9159,84	0.00126
14/09/2024	Ecobank Account		Wolart Koncord	Patient care: Kit of psychological consultation tests	Material		https://drive.google.com/			150000	187,50	6989693	9134,84	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		Wolart Koncord	Training of professionals: Office supplies: Conference board (50000), 40cm x 160cm	Material		https://drive.google.com/			5000	6,25	6989693	9127,36	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		PAPETERIE BELLA	Training of professionals: Office supplies: Conference board (50000), 40cm x 160cm	Material		https://drive.google.com/			102500	128,13	5982343	8973,51	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		PAPETERIE LEBEAU SARL	Headquarter: TRANSPORT COSTS FOR MATERIAL PURCHASE (20) Material	Material		https://drive.google.com/			29100	36,38	5953143	8939,86	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		HH	Headquarter: TRANSPORT COSTS FOR MATERIAL PURCHASE (20) Material	Material		https://drive.google.com/			105000	131,18	5912643	8865,11	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		SIS KAVIS SARL	Patient care: Material de consultation: 04 Blouses infirmiers (10) Material	Material		https://drive.google.com/			24000	30,00	5912643	8869,11	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		CON MARKET	Patient care: 02 CONSULTATION CHAIRS	Material		https://drive.google.com/			60000	75,00	5837143	8779,11	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		HOME SOLUTION SARL	Headquarter: Garage(5000), Water plants (2100), Fence (5500), Material	Material		https://drive.google.com/			29700	37,13	5832643	8724,36	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		TRANSPORT COSTS FOR M	Headquarter: TRANSPORTATION	Transport		https://drive.google.com/			7100	8,88	5815943	8725,91	0.00126
25.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account creation		https://drive.google.com/			954	1,19	5814659	8722,44	0.00126
25.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account creation		https://drive.google.com/			12	0,02	5814647	8722,42	0.00126
25.09.2024	Ecobank Account		LIBRAIRIE PAPETERIE INFO	Training of professionals: AD PACKAGE COVER	Salary / staff costs		https://drive.google.com/			900	1,13	5814647	8721,07	0.00126
30/09/2024	Ecobank Account		HH	Salary: Salary: Hospital contribution, accountant, project m	Salary / staff costs		https://drive.google.com/			900000	1125,00	484047	726,07	0.00126
30.09.2024	Ecobank Account		HH	Communication fees	Communication		https://drive.google.com/			40000	50,00	484047	726,07	0.00126
02.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			1059	1,29	482588	7234,48	0.00126
02.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			5000	6,25	4817388	7226,23	0.00126
02.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			1059	1,29	4817388	7216,48	0.00126
04.09.2024	Ecobank Account		ETS LA CONFANCE	Headquarter: Vachette for office	Material		https://drive.google.com/			6000	7,50	4792388	7189,58	0.00126
04.09.2024	Ecobank Account		HOME SOLUTION SARL	Headquarter: NOTEPAQ (200), SOCKET (5000), LED CANDELEU Material	Material		https://drive.google.com/			15200	19,00	4792388	7189,58	0.00126
05.09.2024	Ecobank Account		APPRENANTS	Headquarter: HOME SOLUTION BAG	Material		https://drive.google.com/			400	0,50	4754388	7131,58	0.00126
05.09.2024	Ecobank Account		APPRENANTS	Training of professionals: TRANSPORT OF PARTICIPANTS IN THE BENISIT Transport	Transport		https://drive.google.com/			35000	43,75	4754388	7079,08	0.00126
05.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Training of professionals: TAXES FOR THE TRANSPORT OF TRAINING MA Transport	Transport		https://drive.google.com/			5000	6,25	4719388	7096,58	0.00126
05.09.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Training of professionals: PERIEM FORMATOR FOR THE SENSITIZATION Transport	Transport		https://drive.google.com/			30000	37,50	4719388	7074,88	0.00126
05.09.2024	Ecobank Account		FORMATEUR	Headquarter: PURCHASE OF PILES FOR REMOTE CONTROL	Material		https://drive.google.com/			1000	1,25	4718388	7077,58	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		HH	Headquarter: POCEAU (1000), BERPILLERE (500) Material	Material		https://drive.google.com/			1000	1,25	4716388	7074,88	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		HH	Headquarter: POCEAU (1000), BERPILLERE (500) Material	Material		https://drive.google.com/			2500	3,13	4709388	7063,63	0.00126
23.09.2024	Ecobank Account		HH	Training of professionals: TAXES FOR THE TRANSPORT	Transport		https://drive.google.com/			5000	6,25	4709388	7063,63	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		LIBRAIRIE PAPETERIE INFO	Training of professionals: PACK OF UNDERWEAR	Material		https://drive.google.com/			32500	40,63	4656388	6984,88	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		APPRENANTS	Training of professionals: PERIEM PARTICIPANTS IN THE FORMATION O Periem	Periem		https://drive.google.com/			52500	65,63	4604388	6966,13	0.00126
24.09.2024	Ecobank Account		APPRENANTS	Training of professionals: PERIEM PARTICIPANTS IN THE FORMATION O Periem	Periem		https://drive.google.com/			52500	65,63	4551388	6827,38	0.00126
25.09.2024	Ecobank Account		APPRENANTS	Training of professionals: PERIEM PARTICIPANTS IN THE FORMATION O Periem	Periem		https://drive.google.com/			52500	65,63	4496388	6748,63	0.00126
26.09.2024	Ecobank Account		APPRENANTS	Training of professionals: PERIEM PARTICIPANTS IN THE FORMATION O Periem	Periem		https://drive.google.com/			52500	65,63	4446388	6669,88	0.00126
27.09.2024	Ecobank Account		FORMATEUR	Training of professionals: PERIEM FORMATEUR IN THE FORMATION O Periem	Periem		https://drive.google.com/			125000	156,25	4321388	6482,38	0.00126
27.09.2024	Ecobank Account		PHI Multiservices	Training of professionals: IMPRESSION ATTEST (17x300) IMPRESSION SU Material	Material		https://drive.google.com/			10100	12,63	4311388	6467,23	0.00126
30.09.2024	Ecobank Account		HH	Training of professionals: TAXES FOR THE TRANSPORT OF TRAINING MA Transport	Transport		https://drive.google.com/			5000	6,25	4306388	6459,73	0.00126
30.09.2024	Ecobank Account		HH	Internet fees: communication credit for HOH staff	Communication		https://drive.google.com/			40000	50,00	4266388	6399,73	0.00126
01.10.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Salary: Salary: Hospital contribution, accountant, project m	Salary / staff costs		https://drive.google.com/			900000	1125,00	3316488	4973,14	0.00126
01.10.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			1059	1,29	3315429	4973,14	0.00126
01.10.2024	Ecobank Account		ECOBANK	Regular bank fees	Monthly account maintenance		https://drive.google.com/			5000	6,25	3309929	4964,89	0.00126
01.10.2024	Ecobank Account		PHI Multiservices	Sensibilisation campaign: PRINTED SHEETS (100x100), PRINTED COPY AT Material	Material		https://drive.google.com/			15000	18,75	3261929	4917,89	0.00126
03.10.2024	Ecobank Account		ANIMATEURS COMMUNAUT	Sensibilisation campaign: BANDEROLING AND ASSEMBLY	Material		https://drive.google.com/			30000	37,50	3261929	4902,89	0.00126
04.10.2024	Ecobank Account		ANIMATEURS COMMUNAUT	Sensibilisation campaign: HE COST OF COMMUNITY ANIMATORS FOR CO Problem	Problem		https://drive.google.com/			130000	162,50	3136929	4690,39	0.00126
05.10.2024	Ecobank Account		ANIMATEURS COMMUNAUT	Sensibilisation campaign: HE COST OF COMMUNITY ANIMATORS FOR CO Problem	Problem		https://drive.google.com/			49000	61,25	3077929	4616,89	0.00126
07.10.2024	Ecobank Account		HH	Sensibilisation campaign: T-SHIRT AND FLOC JACKET	Material		https://drive.google.com/			70000	87,50	3007929	4511,89	0.00126
07.10.2024	Ecobank Account		PSYCHOLOGUES	Sensibilisation campaign: TRANSPORT EQUIPMENT PSYCHOLOGICAL CO Transport	Transport		https://drive.google.com/			15000	18,75	2992929	4489,39	0.00126
07.10.2024	Ecobank Account		PSYCHOLOGUES	Sensibilisation campaign: PSYCHOLOGICAL COUNSELLING CAMPAIGN (3 Problem	Problem		https://drive.google.com/			30000	37,50	2962929	4444,39	0.00126
08.10.2024	Ecobank Account		PSYCHOLOGUES	Sensibilisation campaign: PSYCHOLOGICAL COUNSELLING CAMPAIGN (4 Problem	Problem		https://drive.google.com/			40000	50,00	2922929	4343,39	0.00126
08.10.2024	Ecobank Account		PSYCHOLOGUES	Sensibilisation campaign: PSYCHOLOGICAL COUNSELLING CAMPAIGN (4 Problem	Problem		https://drive.google.com/			40000	50,00	2882929	4243,39	0.00126
10.10.2024	Ecobank Account		PSYCHOLOGUES	Sensibilisation campaign: PSYCHOLOGICAL COUNSELLING CAMPAIGN (3 Problem	Problem		https://drive.google.com/			30000	37,50	2852929	4203,39	0.00126
11.10.2024	Ecobank Account		PSYCHOLOGUES	Sensibilisation campaign: PSYCHOLOGICAL COUNSELLING CAMPAIGN (3 Problem	Problem		https://drive.google.com/			30000	37,50	2822929	4143,39	0.00126

Date	Account	Payee	Project category	Description	Category	Receipt link	Funding pot	Income money (IN) XAF	Income money (IN) EUR	Expenses (OUT) XAF	Expenses (OUT) EUR	Overall Balance XAF	Overall Balance EUR	XAF to EUR Conversion
25.10.2024	Ecobank Account	HoH	Salary	Salary, accountant, project manager, two psycholog	Salary / staff costs	https://drive.google.com/...	MCF start financing			500000	1275.00	1972929	2950.39	0.00190
25.10.2024	Ecobank Account	HoH	Communication fees	communication credit for HOH staff	Communication	https://drive.google.com/...	MCF start financing			400000	60.00	1932929	2899.39	0.00190
01.11.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			1009	1.59	1931870	2897.81	0.00190
01.11.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			5000	8.25	1926370	2889.56	0.00190
15.11.2024	Ecobank Account	AQRP	Training for two staff members	Payment for training Pair aidant famille	Staff training	https://drive.google.com/...	MCF start financing			110139	165.21	1816231	2774.15	0.00190
25.11.2024	Ecobank Account	Sandrine Magwa	Training for two staff members	Short-term deposit Sandrine M. to pay transfer for 2 staff training	Staff training	https://drive.google.com/...	MCF start financing			-1100000	-165.75	1926731	2890.10	0.00190
26.11.2024	Ecobank Account	MCF, Prof. Herzog	Donation money	Donation money and additional money from MCF (2 Donations)	Material	https://drive.google.com/...	Private money (not HOH)	757145	1180.72	400000	600.00	2713879	4070.82	0.00190
27.11.2024	Ecobank Account	ETS LA FALAISE	Patient care	MOTOR	Material	https://drive.google.com/...	private donations			25000	37.50	228879	3433.12	0.00190
27.11.2024	Ecobank Account	PHY Multiservices	Patient care	Designing and printing Etiquette	Material	https://drive.google.com/...	private donations			20000	3.00	226879	3430.12	0.00190
27.11.2024	Ecobank Account	ETS MOTOR GARGA AD II	Patient care	Roue, vachette and alarm on the motorcycle	Material	https://drive.google.com/...	private donations			21000	31.50	224879	3398.82	0.00190
29.11.2024	Ecobank Account	HOME SOLUTION SARL	Patient care	02 CASQUES MOTO	Material	https://drive.google.com/...	private donations			22000	33.00	222879	3365.82	0.00190
02.12.2024	Ecobank Account	HoH	Salary	Salary, accountant, project manager, two psycholog	Salary / staff costs	https://drive.google.com/...	MCF start financing			500000	1275.00	193879	2890.82	0.00190
02.12.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			1009	1.59	192820	2889.23	0.00190
02.12.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			5000	8.25	187320	2880.98	0.00190
08.12.2024	Ecobank Account	Wlad Koncept	Training of professionals	Photocopies documents projet	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			2500	4.25	184870	2861.71	0.00190
08.12.2024	Ecobank Account	HoH	Patient care	Forfait carburant pour les deplacement de l'equipe 1 Transport	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			10000	15.00	174870	2652.71	0.00190
08.12.2024	Ecobank Account	LA GRACE SARL	Training of professionals	ACHAT PALETTE D'EAU POUR LES ELEVES LOF Food	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			6000	9.00	168870	2552.71	0.00190
11.12.2024	Ecobank Account	RESTAURANT	Staff food	Repas equipe projet activite du lycee bilingue de MT Food	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			15000	22.50	153870	2300.21	0.00190
16.12.2024	Ecobank Account	Wlad Koncept	Training for two staff members	Photocopies documents projet	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			16000	24.00	137870	2066.21	0.00190
23.12.2024	Ecobank Account	HoH	Salary	Salary, accountant, project manager, two psycholog	Salary / staff costs	https://drive.google.com/...	MCF start financing			1200	1.80	136220	2043.13	0.00190
31.12.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			654500	951.75	681720	1022.58	0.00190
31.12.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			5000	8.25	676220	1014.33	0.00190
31.12.2024	Ecobank Account	ECOBANK	Regular bank fees	Regular Bank fees	Material	https://drive.google.com/...	MCF start financing			1009	1.59	675161	1012.74	0.00190
Balance Ecobank Account Since MFC Start Funding								7346718	11020.08	6671557	10007.34	675161	1012.74	
HoH Overall Income and Expenses Across Accounts 31.12.2024														
Without Initial Ecobank Balance								7393355	11088.53	6671557	10007.34			
With Initial Ecobank Balance								7395601	11093.54	6671557	10007.34			
HoH Total Balance 31.12.2024														
Initial HOH Ecobank Account Balance												3336	5.00	
HOH Cash Account Balance												45637	68.46	
HOH Ecobank Account Balance												675161	1012.74	
HoH Total Balance Across Accounts												724134	1086.20	
of which 329400 FCFA are reserved for a 2nd motorcycle														

Relevés de compte



Name: ASSOCIATION HAND ON HEART

Date: 27-Mar-2025, 12:55

Address: MIMBOMAN
null
YAOUNDE
CAMEROON

Account Summary

Account Number	30830050284	Branch	ECM AGENCE YAOUNDE HIPPODROME
Account Type	Current Account	Currency	XAF
Total Debit	XAF3,107,629.00	Total Credit	XAF897,648.00
Opening Balance	XAF2,934,115.00	Closing Balance	XAF724,134.00
Statement From Date	01-10-2024	Statement To Date	31-12-2024

Account Statement

Transaction Date	Description	Reference Number	Value Date	Payments	Deposits	Balance
31-Dec-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	02-Jan-2025	XAF1,059.00		XAF724,134.00
31-Dec-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	02-Jan-2025	XAF5,500.00		XAF725,193.00
23-Dec-2024	RETRAIT PAR CHEQUE-RET CHQ N°0000008 ASSOCIATION HAND ON HEART FAV TCHOUAMOU MAGWA EPSE KAMENI SANDRINE AT HIP	S11CQWL243580041	23-Dec-2024	XAF726,500.00		XAF730,693.00
29-Nov-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	02-Dec-2024	XAF5,500.00		XAF1,457,193.00
29-Nov-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	02-Dec-2024	XAF1,059.00		XAF1,462,693.00
27-Nov-2024	RETRAIT PAR CHEQUE-RET CHQ 0000007 AT HIPPO FV TCHOUAMOU MAGWA SANDRINE	S11CQWL243320518	27-Nov-2024	XAF1,250,000.00		XAF1,463,752.00
26-Nov-2024	3423419648 : 3477181049 trf b/o 1/MINDFUL-CHANGE-FOUNDATION iro FUE DEN KAUF VON 2 MOTORAEDERN FUE R DAS AUFSUCHEN PSYCHISCH KRANKER M ENSCHEN iro 1/ ASSOCIACION HAND ON HEART	S11INFT243310510	26-Nov-2024		XAF787,148.00	XAF2,713,752.00
25-Nov-2024	VERSEMENT ESPECES-VERS ESP TCHOUAMOU BV2451490 A HIPPO	S11CHDP243301029	25-Nov-2024		XAF110,500.00	XAF1,926,604.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4185234190 CA	928CNVR2432600IK	21-Nov-2024	-XAF212.00		XAF1,816,104.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4185234190 CA	928CNVR2432600IK	21-Nov-2024	-XAF1,101.00		XAF1,815,892.00

Transaction Date	Description	Reference Number	Value Date	Payments	Deposits	Balance
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4185234190 CA	928CNVR2432600IK	21-Nov-2024	- XAF110,139.00		XAF1,814,791.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4029357733 CA	928CNVR2432600IL	21-Nov-2024	XAF212.00		XAF1,704,652.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4029357733 CA	928CNVR2432600IL	21-Nov-2024	XAF1,101.00		XAF1,704,864.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4029357733 CA	928CNVR2432600IL	21-Nov-2024	XAF110,139.00		XAF1,705,965.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4185234190 CA	928CNVR2432600IK	21-Nov-2024	XAF212.00		XAF1,816,104.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4185234190 CA	928CNVR2432600IK	21-Nov-2024	XAF1,101.00		XAF1,816,316.00
21-Nov-2024	PAYPAL AQRP 4185234190 CA	928CNVR2432600IK	21-Nov-2024	XAF110,139.00		XAF1,817,417.00
31-Oct-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	01-Nov-2024	XAF5,500.00		XAF1,927,556.00
31-Oct-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	01-Nov-2024	XAF1,059.00		XAF1,933,056.00
29-Oct-2024	RETRAIT PAR CHEQUE- RET CHQ N° 0000006 ASSOCIATION HAND ON HEART FAV TCHOUAMOU MAGWA EPSE KAMENI SANDRINE AT HIP	S11CQWL243030056	29-Oct-2024	XAF1,000,000.00		XAF1,934,115.00

Please examine this statement immediately. If there is any query with above entries, please bring to the attention of the bank, using the contact information below

Name: ASSOCIATION HAND ON HEART

Date: 27-Mar-2025, 12:56

Address: MIMBOMAN
null
YAOUNDE
CAMEROON

Account Summary

Account Number	30830050284	Branch	ECM AGENCE YAOUNDE HIPPODROME
Account Type	Current Account	Currency	XAF
Total Debit	XAF3,628,791.00	Total Credit	XAF6,559,570.00
Opening Balance	XAF3,336.00	Closing Balance	XAF2,934,115.00
Statement From Date	01-07-2024	Statement To Date	30-09-2024

Account Statement

Transaction Date	Description	Reference Number	Value Date	Payments	Deposits	Balance
30-Sep-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	01-Oct-2024	XAF5,500.00		XAF2,934,115.00
30-Sep-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	01-Oct-2024	XAF1,059.00		XAF2,939,615.00
25-Sep-2024	RETRAIT PAR CHEQUE-RET CHQ 0000005 AT HIPPO FV TCHOUAMOU MAGWA SANDRINE	S11CQWL242690519	25-Sep-2024	XAF1,300,000.00		XAF2,940,674.00
04-Sep-2024	RETRAIT PAR CHEQUE-RET CHQ N°0000004 ASSOCIATION HAND ON HEART FV TCHOUAMOU MAGWA EPSE KAMENI A HIPPO	S11CQWL242480525	04-Sep-2024	XAF600,000.00		XAF4,240,674.00
30-Aug-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	02-Sep-2024	XAF5,500.00		XAF4,840,674.00
30-Aug-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	02-Sep-2024	XAF1,059.00		XAF4,846,174.00
29-Aug-2024	PP 3725CODE 4029357733 LU	928CNVR2424200IS	29-Aug-2024	XAF12.00		XAF4,847,233.00
29-Aug-2024	PP 3725CODE 4029357733 LU	928CNVR2424200IS	29-Aug-2024	XAF984.00		XAF4,847,245.00
29-Aug-2024	PAYPAL 4029357733 LU	928CNVR2424200IQ	29-Aug-2024	-XAF6.00		XAF4,848,229.00
29-Aug-2024	PAYPAL 4029357733 LU	928CNVR2424200IQ	29-Aug-2024	-XAF650.00		XAF4,848,223.00
29-Aug-2024	PAYPAL 4029357733 LU	928CNVR2424200IQ	29-Aug-2024	XAF6.00		XAF4,847,573.00
29-Aug-2024	PAYPAL 4029357733 LU	928CNVR2424200IQ	29-Aug-2024	XAF650.00		XAF4,847,579.00
29-Aug-2024	RETRAIT PAR CHEQUE-RET CHQ 0000003 HIPO TCHOUAMOU 0000003 PAID	S11CQWL242420005	29-Aug-2024	XAF895,000.00		XAF4,848,229.00

Transaction Date	Description	Reference Number	Value Date	Payments	Deposits	Balance
	TO SELF @ ECM AGENCE YAOUNDE HIPPODROME					
23-Aug-2024	RETRAIT PAR CHEQUE- RET CHQ N°0000002 ASSOCIATION HAND ON HEART FAV	S11CQWL242360507	23-Aug-2024	XAF300,000.00		XAF5,743,229.00
09-Aug-2024	RETRAIT PAR CHEQUE- RET CHQ 0000001 AT HIPPO FV TCHOUAMOU MAGWA SANDRINE 0000001 PAID TO SELF @ ECM AGENCE YAOUNDE HIP	S11CQWL242220511	09-Aug-2024	XAF500,000.00		XAF6,043,229.00
31-Jul-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	01-Aug-2024	XAF5,500.00		XAF6,543,229.00
31-Jul-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	01-Aug-2024	XAF1,059.00		XAF6,548,729.00
08-Jul-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	08-Jul-2024	XAF1,059.00		XAF6,549,788.00
08-Jul-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	08-Jul-2024	XAF5,500.00		XAF6,550,847.00
08-Jul-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00002	08-Jul-2024	XAF1,059.00		XAF6,556,347.00
08-Jul-2024	COMMISSIONS SUR PACKAGE ECOBANK	S11FRG1XAFL00001	08-Jul-2024	XAF5,500.00		XAF6,557,406.00
08-Jul-2024	3413462955 : 3444264764 trf b/o 1/MINDFUL-CHANGE- FOUNDATION iro MENTAL HEALTH PROJEKT 2024-2025 ifo 1/NGO HAND ON HEART	S11INFT241900504	08-Jul-2024		XAF6,559,570.00	XAF6,562,906.00

Please examine this statement immediately. If there is any query with above entries, please bring to the attention of the bank, using the contact information below