



RAPPORT ANNUEL 2023 – Association OPSYCOURS



SOMMAIRE

<u>I. Mot de la Présidente</u>	<u>2</u>
<u>II. Présentation d'OPSYCOURS</u>	<u>4</u>
<u>III. Activités réalisées en 2023</u>	<u>9</u>
<u>1. Formations</u>	<u>9</u>
<u>2. Interventions et projets</u>	<u>14</u>
<u>3. Vie associative</u>	<u>16</u>
<u>IV. Rapport financier</u>	<u>18</u>
<u>1. Compte de résultat</u>	<u>18</u>
<u>2. Bilan</u>	<u>24</u>
<u>3. Budget prévisionnel 2024</u>	<u>24</u>
<u>V. Plan d'action 2024</u>	<u>27</u>
<u>VI. Difficultés et perspectives</u>	<u>30</u>
<u>VII. Conclusion</u>	<u>34</u>

I. MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres, partenaires et sympathisants,

C'est avec une immense fierté et une profonde gratitude que je vous présente le bilan de l'année 2023 pour notre association. Les pages qui suivent témoignent de l'étendue des réalisations menées par nos équipes tout au long de l'année, tant sur les terrains d'intervention que via les nombreuses formations que nous avons dispensées. Chaque chiffre, chaque événement, chaque témoignage dans ce rapport reflète une aventure humaine et solidaire, inscrite dans le contexte exigeant de l'action humanitaire en Afrique.

L'année 2023 restera gravée comme une année charnière pour OPSYCOURS. Elle a marqué un tournant décisif dans l'affirmation de notre association en tant qu'acteur incontournable de la santé mentale d'urgence au Cameroun. Nos réalisations démontrent l'engagement sans faille de nos équipes pour apporter un soutien psychologique vital aux populations affectées par les crises dans la région de l'Extrême-Nord. **Que ce soit auprès de familles déplacées par le conflit ou de communautés frappées par des catastrophes, nous avons été présents dès les premiers instants**, incarnant nos valeurs de solidarité et d'accessibilité pour ceux qui en ont le plus besoin.

Parallèlement, nous avons poursuivi avec vigueur nos efforts de renforcement des capacités locales – un élément clé de notre stratégie de pérennisation. Le point d'orgue a été atteint avec le projet d'envergure **ASPUR III**, mené grâce au soutien précieux des Hôpitaux Universitaires de Genève. Cette initiative a permis de former des dizaines de professionnels camerounais aux techniques de la psychologie d'urgence, un accomplissement majeur qui porte en lui l'espoir d'une meilleure prise en charge des traumatismes dans la durée. Dans le même esprit, nous avons déployé un vaste programme de **formations certifiantes**, en présentiel et à distance, touchant des centaines d'intervenants aux profils variés. Transmettre notre expertise selon les normes internationales les plus exigeantes est au cœur de notre mission, et 2023 a prouvé que nous pouvions le faire avec succès.

Sur le plan institutionnel, 2023 a également été une étape cruciale. Nous avons approfondi nos partenariats stratégiques aux niveaux académique, humanitaire et auprès des autorités publiques. Cette crédibilité nouvellement acquise a valu à OPSYCOURS d'être pleinement reconnue et intégrée au sein des instances de coordination du secteur de la santé mentale au Cameroun. Être désignés co-lead du Sous-Groupe Technique en Santé Mentale et Soutien Psychosocial (aux côtés du Ministère de la Santé) a été un

honneur qui consacre notre expertise et notre professionnalisme. C'est là le fruit de notre approche collaborative : en travaillant main dans la main avec les institutions locales et nos partenaires internationaux, nous démultiplions notre impact tout en renforçant notre ancrage local.

Forts de ces solides réalisations en 2023, je suis convaincue que nous abordons l'année 2024 avec l'énergie, la détermination et l'ambition nécessaires pour poursuivre notre noble mission. Ensemble, continuons à œuvrer sans relâche pour un meilleur accès aux soins de santé mentale auprès des populations vulnérables du Cameroun. Qu'OPSYCOURS poursuive son essor et son rayonnement, portée par la foi inébranlable de tous ses membres en une société plus résiliente et véritablement solidaire face à l'adversité.

Mme Monique Mélanie NGO BAHA, Présidente d'OPSYCOURS



II. PRÉSENTATION D'OPSYCOURS

Historique et mission de l'association

OPSYCOURS est une **association camerounaise de professionnels de la santé mentale**, spécialisée dans les interventions d'urgence psychologique. Créée officiellement en janvier 2021 à la suite de réflexions menées par ses fondateurs, l'association s'est donné pour mission d'offrir une réponse rapide, professionnelle et humaine aux besoins de soutien psychosocial des victimes de crises et catastrophes. Elle est aujourd'hui la **seule association au Cameroun dédiée spécifiquement aux interventions d'urgence psychologique**, comblant un vide important dans l'écosystème humanitaire du pays.

L'idée de fonder OPSYCOURS est née de plusieurs constats issus de l'expérience de terrain de ses co-fondateurs. Premièrement, la région de l'Extrême-Nord du Cameroun est régulièrement frappée par des crises diverses (conflits armés, catastrophes naturelles, accidents majeurs), générant des traumatismes psychologiques profonds au sein des communautés. Deuxièmement, il existait un manque criant de professionnels qualifiés en psychologie d'urgence, et aucune structure locale n'était véritablement outillée pour fournir des **cellules d'urgence psychologique** opérationnelles lors de ces situations critiques. Enfin, le **soutien psychologique aux victimes** faisait défaut aux moments les plus décisifs : non seulement dans les heures qui suivent un drame, mais aussi sur le moyen et long terme pour accompagner les survivants. Face à ces défis, OPSYCOURS s'est construite autour d'une conviction forte : **apporter une assistance psychologique rapide, non-stigmatisante et culturellement adaptée** peut sauver des vies et favoriser une résilience durable des populations.

Aujourd'hui, la mission d'OPSYCOURS s'articule autour de deux axes complémentaires. D'une part, **intervenir directement auprès des populations affectées** par des crises pour leur prodiguer premiers secours psychologiques, écoute et accompagnement post-traumatique. D'autre part, **former et outiller les acteurs locaux** (psychologues, travailleurs sociaux, secouristes, etc.) afin de renforcer les capacités endogènes en santé mentale et garantir la pérennité des services offerts. Cette double mission – intervention d'urgence et renforcement de compétences – reflète l'ADN d'OPSYCOURS et sa volonté d'agir à la fois sur l'urgence immédiate et sur la préparation à long terme.

Vision, objectifs stratégiques et valeurs

La vision d'OPSYCOURS repose sur un principe simple : intégrer la dimension psychologique dans chaque réponse humanitaire permet de réduire les conséquences néfastes des crises sur le long terme. Ainsi, nous aspirons à **un Cameroun plus**

résilient où chaque victime de catastrophe bénéficie d'un soutien psychosocial adapté, sans délai et sans barrière. Pour concrétiser cette vision, l'association s'est fixé plusieurs objectifs stratégiques clés :

- **Former des professionnels locaux** de la santé mentale aptes à intervenir en situation de crise, et ce de manière continue (formations initiales et continues) ;
- **Superviser et coordonner les interventions psychologiques d'urgence** menées au Cameroun, afin d'en garantir la qualité, l'éthique et l'efficacité sur le terrain ;
- **Prévenir ou atténuer les troubles mentaux** chez les populations affectées, que ce soit par des actions de sensibilisation en amont ou par une prise en charge post-critique appropriée, contribuant ainsi à la guérison des traumatismes ;
- **Assurer la durabilité des services de santé mentale** au sein des communautés locales, en pérennisant les acquis (création de cellules locales, transfert de compétences, accompagnement des structures partenaires).

Ces objectifs s'inscrivent dans le respect de nos **valeurs fondatrices**, qui guident chacune de nos actions. OPSYCOURS promeut d'abord la **solidarité** – nous croyons fermement à l'entraide et au soutien mutuel face à l'adversité. Nous nous battons pour l'**accessibilité** des soins psychologiques d'urgence – chaque personne en détresse doit pouvoir recevoir un secours psychologique, quelle que soit son origine ou sa condition. Notre engagement envers la "**priorité zéro étiquette**" illustre notre combat contre la stigmatisation : aucune détresse psychique ne doit être ignorée ou minorée par peur du jugement. Enfin, nous plaçons le **professionnalisme** au cœur de notre démarche : nos intervenants sont formés aux meilleures pratiques internationales et agissent selon une éthique rigoureuse et humaniste. Ces valeurs de solidarité, d'accessibilité, d'urgence, de non-stigmatisation et de professionnalisme sont le socle sur lequel repose la réputation et la légitimité d'OPSYCOURS sur le terrain.

Services proposés et modèle d'intervention

OPSYCOURS a développé un **modèle d'intervention global** en santé mentale d'urgence, couvrant un large spectre de services pour répondre aux différents besoins identifiés lors des crises. Concrètement, lors d'une catastrophe ou d'un conflit, nos équipes peuvent déployer **une Cellule d'Intervention Psychologique d'Urgence (CIPU)** mobile sur le terrain. Cette unité, composée de psychologues et travailleurs sociaux formés, est en mesure d'offrir immédiatement :

- **Des premiers secours psychologiques** : un accompagnement psychosocial d'urgence visant à sécuriser la personne en détresse, l'écouter activement et répondre à ses besoins immédiats (techniques d'intervention brève, **approche SAFER** par exemple) ;

- **Des interventions de débriefing et de defusing** : dans les heures ou jours suivant l'événement traumatique, nous facilitons la verbalisation de l'expérience vécue (individuellement ou en groupe), afin de prévenir l'installation de troubles post-traumatiques. Des groupes de parole sont animés pour normaliser les réactions de stress et orienter vers des suivis si nécessaire ;
- **Des consultations psychosociales individuelles ou familiales** : pour les cas qui nécessitent un soutien plus approfondi, OPSYCOURS organise des séances de suivi psychologique (gratuites) dans les semaines et mois après la crise, en collaboration avec les structures de santé locales ;
- **Des activités communautaires de réhabilitation** : reconnaissant l'importance du tissu social dans la guérison, nous participons à des activités de développement communautaire post-crise (par exemple, création d'espaces sûrs pour les enfants, ateliers de résilience, programmes de soutien au deuil) et nous militons pour l'implantation de centres de formation en psychologie d'urgence directement au cœur des zones vulnérables ;
- **Des téléconsultations** : dans une région où l'éloignement géographique est un frein majeur, OPSYCOURS innove avec la télépsychologie. Grâce aux outils numériques, nos psychologues peuvent assurer un suivi à distance des personnes en souffrance se trouvant dans des zones enclavées ou trop dangereuses pour un accès physique, garantissant ainsi qu'aucune victime n'est laissée sans soutien.

En dehors des périodes de crise aiguë, l'association offre également des **services de soutien aux acteurs humanitaires et aux professionnels de première ligne**. En effet, nous savons que les intervenants eux-mêmes sont soumis à un stress important. OPSYCOURS propose donc :

- **Des activités de gestion du stress au travail** (ateliers de relaxation, séances de soutien psychologique pour le personnel humanitaire après des missions éprouvantes) ;
- **Des formations spécifiques sur la gestion du stress et des émotions** en contexte de crise, destinées aux secouristes, personnels de santé, pompiers, forces de l'ordre, etc., afin qu'ils disposent d'outils pour prendre soin de leur propre santé mentale et de celle de leurs collègues ;
- **Des groupes de parole et analyses de pratiques** réguliers pour les professionnels partenaires (par exemple dans les hôpitaux, ONG locales), permettant de partager les expériences, d'évacuer les tensions liées au terrain et de renforcer les compétences par l'échange de bonnes pratiques.

Organisation et équipe d'OPSYCOURS

OPSYCOURS tire sa force de l'engagement de son équipe et de la solidité de son organisation interne. **L'association est gouvernée par un Conseil des Fondateurs**, instance dirigeante composée des membres ayant initié le projet et apportant une vision stratégique à long terme. Ce conseil – équivalent à un conseil d'administration – définit les grandes orientations et veille au respect des valeurs fondatrices. À la tête de l'association se trouve une **Présidente** (élue par le conseil), garantissant la mise en œuvre opérationnelle de la mission et représentant OPSYCOURS auprès des partenaires et du public. La Présidente s'appuie sur une **Coordonnatrice** exécutive qui supervise le déploiement quotidien des activités sur le terrain.

Pour assurer ses multiples missions, OPSYCOURS s'est structurée en plusieurs **départements opérationnels**. Chaque département est animé par des responsables dédiés, tous bénévoles ou salariés à temps partiel de l'association, qui apportent leur expertise spécifique :

- Un **Département Interventions d'urgence**, chargé de la préparation et de la conduite des missions de terrain (mobilisation des équipes CIPU, élaboration des protocoles d'intervention, coordination logistique lors des crises). Ce département encadre les psychologues volontaires lors des déploiements d'urgence et assure également un suivi de qualité après chaque mission pour tirer des leçons et améliorer en continu nos méthodes.
- Un **Département Formation & Renforcement des capacités**, responsable de l'organisation des formations certifiantes, des ateliers et séminaires. Il élabore le contenu pédagogique en s'assurant qu'il est adapté au contexte camerounais et en phase avec les standards internationaux. C'est ce département qui a piloté en 2023 les programmes comme *"De l'action à la réaction"*, *ASPUR II/III*, ou encore la caravane de formation en ligne.
- Un **Département Partenariats & Communication**, dont la mission est double : tisser des liens avec les partenaires institutionnels (ministères, universités, ONG internationales, bailleurs) et assurer la visibilité d'OPSYCOURS. En 2023, ce département a joué un rôle clé dans l'intégration d'OPSYCOURS aux plateformes de coordination humanitaire et a commencé à professionnaliser notre communication (présence sur les réseaux sociaux, création de supports visuels, etc.).
- Un **Département Administratif & Financier**, garant de la transparence et de la bonne gestion des ressources de l'association. Ce département gère la comptabilité, le suivi des budgets des projets, ainsi que les tâches administratives (rapportage, ressources humaines bénévoles, rédaction des rapports officiels). Il

a veillé en 2023 à ce que chaque franc CFA soit utilisé à bon escient pour nos bénéficiaires, comme le détaille le rapport financier plus loin.

Au total, OPSYCOURS compte aujourd'hui **une quinzaine de psychologues formés en psychologie d'urgence** dans son noyau dur, entourés d'un réseau élargi de membres et volontaires aux compétences variées (médecins, infirmiers, travailleurs sociaux, logisticiens, etc.). Cette équipe jeune et dynamique partage la même passion pour l'action humanitaire et la santé mentale. Chacun des membres est formé aux meilleures pratiques, mais aussi sensibilisé à la culture locale, ce qui permet à nos interventions d'être à la fois **professionnelles et humaines**. L'organigramme en annexe présente la structuration précise de cette équipe ainsi que les contacts clés.



III. ACTIVITÉS RÉALISÉES EN 2023

En 2023, OPSYCOURS a déployé un large éventail d'**activités** pour remplir sa mission de soutien psychologique d'urgence auprès des populations affectées par les crises dans l'Extrême-Nord du Cameroun. Cette année a été rythmée par des **formations innovantes**, des **interventions de terrain** au plus près des communautés, mais aussi par la **vie associative** qui a continué de souder nos membres autour de nos objectifs communs. Retour sur une année riche en réalisations, que l'on peut retracer comme une véritable **chronique d'engagement humanitaire**.

1. Formations et renforcement des capacités locales

L'un des piliers de l'action d'OPSYCOURS réside dans le **renforcement des capacités** des acteurs locaux en matière de santé mentale et de soutien psychosocial en situation d'urgence. Dans cette optique, de nombreux événements et programmes de **formation** ont été organisés tout au long de l'année 2023. Ces formations, qu'elles soient en présentiel ou en virtuel, visaient non seulement à transmettre des compétences techniques pointues, mais aussi à créer une communauté de praticiens partageant les mêmes référentiels et prêts à intervenir ensemble lors de futures crises.

Formation en ligne “De l'action à la réaction” (18 mars 2023). Le 18 mars, OPSYCOURS a lancé sa première formation 100% en ligne, intitulée « *De l'action à la réaction : comment faire face aux situations d'urgence* ». Cet événement virtuel a rassemblé **138 participants**, issus de plusieurs pays d'Afrique, preuve que l'offre de formation a rayonné au-delà du Cameroun. Pendant cette session interactive d'une journée, deux membres expérimentés d'OPSYCOURS ont partagé des exemples concrets de situations d'urgence rencontrées en Afrique (catastrophes naturelles, attaques armées, accidents de grande ampleur) et les stratégies d'intervention psychologique mises en œuvre pour stabiliser les victimes. L'accent a été mis sur l'importance d'une **prise en charge rapide** pour prévenir l'installation de troubles à long terme, avec notamment un rappel des principes de base du soutien psychosocial immédiat. La formation, très participative, a vu de riches échanges **questions-réponses** qui ont permis aux participants de mieux comprendre les enjeux spécifiques de l'intervention d'urgence et d'identifier les bonnes pratiques à adopter sur le terrain. Nombre d'entre eux ont exprimé, via le chat en direct, combien ce partage d'expériences leur donnait confiance pour agir efficacement en première ligne lors de prochaines crises.

Projet ASPUR 2 – Atelier pratique de psychologie d’urgence (10–15 avril 2023). Du 10 au 15 avril, OPSYCOURS a organisé à Maroua la deuxième phase du projet de renforcement des capacités intitulé **ASPUR 2 (Atelier de Soutien Psychologique d’Urgence Renforcé, 2^e édition[^])**. Ce grand atelier de 5 jours s’est tenu dans la salle de réunion du Centre d’Information et d’Orientation Professionnelle (CIOP) de la Délégation Régionale du Ministère de l’Emploi et de la Formation Professionnelle (MINEFOP) pour l’Extrême-Nord. Douze participants (4 femmes et 8 hommes) – principalement des psychologues et travailleurs sociaux locaux – ont suivi **la formation de bout en bout** durant la semaine. En point d’orgue, une **journée de séminaire ouverte** a été organisée le sixième jour, réunissant 35 participants supplémentaires issus d’organisations diverses (Ministère de la Santé, Sapeurs-pompiers, OMS, OCHA, Plan International, MSF, ACF, etc.), venus s’informer des avancées du projet et échanger sur les bonnes pratiques.

Au cours de cette semaine intensive, plusieurs **modules spécialisés** ont été abordés : le débriefing psychologique post-incident, la prise en charge des traumatismes chez l’enfant, l’identification et l’accompagnement des victimes de violences sexuelles en situation de crise, ou encore la gestion des crises suicidaires en contexte humanitaire. Les participants ont apprécié la diversité des méthodes pédagogiques employées – alternant exposés théoriques, études de cas, mises en situation et jeux de rôle. Par exemple, lors d’un exercice pratique, un scénario simulant une attaque de village a permis aux apprenants de s’entraîner en temps réel à la **coordination d’une cellule d’urgence psychologique** : installation d’un poste d’accueil des victimes, déroulement d’une session de *defusing* de groupe sous supervision, etc. À l’issue de la formation, un débriefing collégial a conduit à formuler plusieurs **recommandations** pour la suite : maintien d’un groupe WhatsApp dédié pour prolonger les échanges et l’entraide entre participants, organisation de séances de suivi régulières au centre OPSYCOURS afin de consolider les acquis, et création d’un répertoire commun de ressources (guides, fiches techniques) alimenté par tous.





Formation aux premiers secours et à la gestion des incendies (1-3 juin 2023). Du 1^{er} au 3 juin, OPSYCOURS a co-organisé avec le 40^{ème} Groupement des Sapeurs-Pompiers de Maroua une formation de 3 jours consacrée aux **gestes de premiers secours** et à la **lutte contre les incendies**. Cette formation un peu particulière,



orientée plus largement vers les techniques de secourisme, a réuni X participants (pompiers en formation, personnels de santé et quelques bénévoles d'OPSYCOURS désireux de parfaire leurs compétences de premiers intervenants). Les modules abordés couvraient des aspects très pratiques : les positions d'attente en secourisme (telle que la position latérale de sécurité, la demi-assise pour les détresses respiratoires, ou la position allongée avec jambes surélevées en cas de choc), la gestion des hémorragies **externes** comme **internes**, et la distinction entre les différentes classes de feux avec les agents extincteurs adaptés à chaque type d'incendie. Sous la conduite d'instructeurs sapeurs-pompiers aguerris, de nombreux exercices



pratiques ont été réalisés : simulations d'évacuation de blessés, manipulation d'extincteurs sur feux réels contrôlés, etc. Ces mises en situation ont créé une **forte émulation de groupe** et ont permis aux participants d'acquérir des réflexes concrets en un laps de temps réduit. Bien que centrée sur le secourisme physique, cette formation s'inscrit dans la droite ligne de la mission d'OPSYCOURS : améliorer la réponse d'urgence globale (physique et psychologique) lors des crises, en dotant les intervenants de bases solides.



Caravane de formation en ligne (25–27 septembre 2023). À la fin du mois de septembre, OPSYCOURS a innové en organisant une “**caravane de formation**” en ligne de trois jours, du 25 au 27/09. Il s’agissait d’une série de webinaires intensifs via Google Meet, destinée à un petit groupe de 12 participants répartis dans différentes régions du Cameroun (y compris des personnes de zones rurales, grâce à l’option en ligne). Chaque journée était consacrée à **deux thématiques clés**, soit un total de six thèmes couverts. Un focus particulier a été mis sur le **trouble de stress post-traumatique (TSPT)** et sa prise en charge en contexte camerounais : les étapes clés d’une intervention auprès d’une personne présentant un TSPT ont été détaillées (depuis l’accueil et l’alliance thérapeutique, l’évaluation et l’anamnèse, jusqu’à la psychoéducation, l’activation des ressources et la clôture de l’entretien). D’autres thèmes abordés incluaient la **gestion de l’anxiété aiguë**, la **prise en charge du deuil collectif** après une catastrophe, ou encore les techniques d’**autoprotection du psychologue** en mission (comment prévenir son propre épuisement compassionnel).



Les formateurs – des psychologues seniors d’OPSYCOURS – ont alterné exposés théoriques appuyés de supports visuels et moments d’échanges interactifs. Malgré la distance, les participants ont activement participé via les discussions et les études de cas proposées en ligne. Cette caravane a démontré la capacité d’OPSYCOURS à innover dans ses formats de formation pour toucher un **public dispersé géographiquement**, tout en maintenant un haut niveau de qualité pédagogique.

2. Interventions de terrain et projets psychosociaux

Si les formations ont occupé une place importante en 2023, le **cœur de métier d’OPSYCOURS** reste l’intervention psychosociale directe auprès des populations affectées par les crises sécuritaires et humanitaires dans l’Extrême-Nord. Cette année, nos équipes se sont fortement mobilisées sur le terrain à travers plusieurs actions, tout en préparant l’avenir via le montage de nouveaux projets.

Projets montés en 2023 : L’équipe d’OPSYCOURS a travaillé en 2023 à l’élaboration de deux projets d’intervention psychologique d’urgence, identifiés en réponse à des appels à projets et opportunités de financement. Ces projets, soumis à l’approbation de bailleurs, devraient se concrétiser courant 2024 si les financements correspondants sont obtenus. L’un de ces projets vise notamment à **institutionnaliser notre dispositif de réponse d’urgence** en créant une **Cellule d’Intervention Psychologique d’Urgence (CIPU)** permanente au niveau régional. Cette CIPU – une première au Cameroun – permettrait de disposer d’une équipe formée prête à être déployée immédiatement dès qu’une crise survient, améliorant ainsi considérablement la rapidité et l’efficacité de la prise en charge psychosociale. Le second projet s’inscrit dans la continuité de nos efforts de formation : il vise à étendre nos programmes certifiants à une échelle nationale, en **douze modules étalés sur un an**, afin de créer un vivier encore plus large de psychologues d’urgence dans tout le pays. Ces projets ambitieux reflètent la volonté d’OPSYCOURS de **passer à la vitesse supérieure** en 2024 et de capitaliser sur les leçons de 2023.

Interventions d’urgence auprès des victimes de crises en 2023 : En parallèle des projets en gestation, OPSYCOURS a maintenu une présence régulière sur le terrain pour répondre aux besoins immédiats des populations en détresse. Tout au long de l’année, **des permanences hebdomadaires d’accueil et d’écoute psychologique** ont été assurées au siège d’OPSYCOURS à Maroua. Chaque mercredi, nos psychologues ouvraient les portes du centre à toute personne affectée directement ou indirectement par les conflits ou catastrophes dans la région. Au total, **une trentaine de bénéficiaires** (victimes de violences, déplacés internes, parents de victimes, etc.) ont pu profiter de séances de soutien individuel gratuit et confidentiel. Derrière ce chiffre modeste se cachent des parcours de vie transformés : par exemple, une jeune mère ayant

fui une attaque de village a pu, au fil de plusieurs entretiens, extérioriser son angoisse, retrouver le sommeil et commencer à se reconstruire ; un secouriste local traumatisé par une intervention difficile a bénéficié d'un debriefing psychologique et d'un suivi qui l'ont aidé à reprendre son travail sereinement. Ces accompagnements discrets mais impactants font partie intégrante de la mission d'OPSYCOURS : **être là, au quotidien, pour ceux qui en ont besoin**, même en dehors des grands projets médiatisés.

Par ailleurs, OPSYCOURS a organisé tout au long de l'année des **actions de sensibilisation du grand public** aux questions de santé mentale. À l'occasion des grandes journées internationales – Journée Mondiale de la Santé (7 avril), Journée Mondiale de la Prévention du Suicide (10 septembre), Journée Mondiale de la Santé Mentale (10 octobre) – l'association a mené des campagnes locales à Maroua et dans ses environs. Concrètement, cela s'est traduit par des **conférences-débats**, des stands d'information en centre-ville, et des interventions dans des radios communautaires. Par exemple, pour la Journée de la Santé Mentale en octobre, OPSYCOURS a tenu un stand au marché central de Maroua où nos volontaires distribuaient des flyers pédagogiques sur les troubles psychiques les plus courants (dépression, stress post-traumatique...) et les ressources disponibles pour se faire aider. En parallèle, une conférence-débat ouverte au public a eu lieu à l'hôtel de ville, réunissant plus de 80 personnes autour du thème "Briser la stigmatisation en santé mentale". Au total, on estime que plus de **500 personnes** ont été directement sensibilisées lors de ces événements publics, sans compter l'audience indirecte touchée via les médias locaux. Ces activités de sensibilisation relèvent de ce qu'on peut appeler la "**vie associative externe**" d'OPSYCOURS : elles renforcent notre visibilité, affirment notre message de "*priorité zéro étiquette*", et créent un lien de confiance avec les communautés.



3. Vie associative et partenariats stratégiques


La vie d'OPSYCOURS en 2023 ne se résume pas aux formations et interventions : c'est aussi une aventure associative faite de rencontres, de partenariats et d'évolutions internes qui ont jalonné l'année.

Renforcement des collaborations et partenariats. Depuis sa création, OPSYCOURS a misé sur une approche partenariale pour démultiplier son impact. L'année 2023 a été riche en collaborations, consolidant notre intégration dans l'écosystème humanitaire local. Au niveau stratégique, l'association a activement participé aux **instances de coordination humanitaire** dans l'Extrême-Nord : nos représentants ont pris part aux réunions mensuelles du Sous-Groupe Technique Santé Mentale et Soutien Psychosocial (SGT SMSPS), du Groupe de Travail sur la Protection de l'Enfance (GTPE) et du Groupe de Travail sur les Violences Basées sur le Genre (VBG). Ces espaces d'échange nous ont permis de partager nos bonnes pratiques, d'identifier les lacunes dans la prise en charge psychosociale et de définir des stratégies concertées avec les partenaires onusiens et les ONG internationales présentes (OMS, UNICEF, UNFPA, IMC, INTERSOS, etc.). OPSYCOURS a d'ailleurs été désignée co-lead du SGT SMSPS aux côtés du Ministère de la Santé, un signe fort de reconnaissance de notre expertise technique.

Notre ancrage dans le tissu **académique et scientifique** s'est lui aussi renforcé : une convention-cadre a été signée avec l'Université de Maroua, prévoyant l'accueil de stagiaires du Master de Psychologie Clinique au sein de nos programmes et l'organisation de formations continues conjointes. En fin d'année, OPSYCOURS a noué un partenariat prometteur avec les **Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)** et l'organisation suisse **AYULEN**. Grâce à ce partenariat international, une psychologue membre de l'association a pu bénéficier d'un stage d'immersion d'un mois à Genève, auprès d'équipes spécialisées en psychotraumatologie, afin de parfaire ses compétences. Réciproquement, en novembre 2023, deux psychologues suisses sont venues à Maroua pour une mission d'appui technique : ils ont co-animé des ateliers cliniques avec notre équipe et ont apporté un regard neuf sur nos protocoles d'intervention, dans une démarche d'**échange de savoir-faire Nord-Sud** très enrichissante.

En ce qui concerne les **alliances stratégiques** pour le futur, il faut noter qu'en décembre 2023, OPSYCOURS et AYULEN ont posé les bases d'une initiative conjointe baptisée "**Alliance Solidaire**". Ce projet vise à renforcer les compétences en santé mentale d'urgence en Afrique centrale tout en finançant la création de la première **cellule psychologique d'urgence** opérationnelle au Cameroun. Concrètement, l'Alliance Solidaire prévoit une série de formations internationales (dispensées par des experts de divers pays, y compris via la plateforme *minds* à Genève), dont les bénéficiaires financiers

seront alloués à OPSYCOURS pour mettre en place la fameuse CIPU permanente. La première formation de cette Alliance, prévue début 2024, sera offerte gratuitement pour marquer le lancement du projet. Cette alliance illustre la capacité d'OPSYCOURS à mobiliser un **réseau de solidarité** au-delà des frontières camerounaises, et augure d'une nouvelle phase de développement pour notre association (nous y reviendrons dans le plan d'action 2024).



Association OPSYCOURS

PSYCOURS

**"Priorité zéro étiquette
en santé mentale**

Notre But:
Apporter des solutions concrètes aux lacunes de la pratique clinique en psychologie d'urgence dans le contexte humanitaire

Nos Missions:

- Intervention immédiate et/ou post-immédiate lors des catastrophes (micro & macro);
- Création et gestion des cellules d'urgence psychologique;
- Formation et interventions psychosociales;
- Formation et accompagnement en psycho traumatologie;
- Recherche clinique en psychologie humanitaire;
- Actions de plaidoyer au niveau national et international;
- Organisation des stages et supervisions nationaux et/ou internationaux;
- Suivi et évaluation des projets de santé mentale;
- Montage, mise en œuvre et supervision des projets;
- Organisation des conférences, séminaires et colloques;
- Organisation des sessions cliniques et formations continues.

IV. RAPPORT FINANCIER 2023

L'année 2023 a été marquée par une intensification des activités d'OPSYCOURS, ce qui s'est traduit sur le plan financier par une augmentation notable des ressources mobilisées et des dépenses effectuées. Le présent rapport financier vise à présenter de manière transparente les **comptes de l'exercice 2023**, à analyser le bilan et le résultat de l'association, et à exposer le **budget prévisionnel 2024** qui accompagnera notre plan d'action futur. Afin d'améliorer la lisibilité, nous avons synthétisé les informations sous forme de tableaux explicatifs, et nous proposerons également des graphiques visuels pour illustrer les données clés.

1. Compte de résultat 2023 (Entrées et sorties)

Le compte de résultat 2023 d'OPSYCOURS fait apparaître **un volume financier en forte hausse** par rapport à l'exercice précédent, reflet des nouveaux partenariats et du succès de certaines de nos formations. Les **entrées (recettes)** se sont élevées à **6 691 504 FCFA** au total, tandis que les **sorties (dépenses)** ont atteint **5 641 504 FCFA**. Le tableau ci-dessous détaille la composition de ces entrées et sorties par catégorie, accompagnées de commentaires pour mieux comprendre chaque poste.

Tableau des entrées 2023

Catégorie de recettes	Montant (FCFA)	Commentaires
Report de solde (année précédente)	105 400	Montant du solde disponible en début d'année 2023, reporté de l'exercice 2022. Ce fonds de roulement initial a servi de base de trésorerie pour démarrer les activités de l'année.
Soutiens et dons de la Coordination et des membres sympathisants	1 573 000	Contribution exceptionnelle. ces dons personnels ont financé une part substantielle des activités et formations, témoignant de son engagement décisif.
Inscriptions aux formations (ASPUR, etc.)	603 500	Recettes générées par les frais d'inscription aux différentes formations proposées (ateliers ASPUR, formations en ligne, etc.). Ces revenus, même s'ils restent modiques, contribuent à l'autofinancement de nos actions de renforcement de capacités.
Revenus des activités OPSYCOURS	70 000	Petits revenus complémentaires issus d'autres activités menées par OPSYCOURS (par exemple, prestations de service ponctuelles, ventes de supports pédagogiques). Ce poste reste encore faible mais pourrait être développé à l'avenir.
Fonds HUG (Hôpitaux Univ. de Genève) – projet ASPUR III	4 302 604	Financement octroyé par les Hôpitaux Universitaires de Genève pour la réalisation du projet de formation d'envergure ASPUR III. Ce soutien considérable a été déterminant pour couvrir les frais importants de cet événement (déplacement des formateurs, logistique, etc.).
Contributions des membres (cérémonies)	37 000	Participation financière des membres d'OPSYCOURS lors de diverses cérémonies ou événements internes. Ces contributions volontaires témoignent de l'implication des membres dans la vie associative.

Total Entrées 2023	6 691 504	L'ensemble des recettes pour 2023 s'élève à environ 6,69 millions de FCFA, un montant remarquable porté notamment par le soutien des HUG et l'apport de la Coordinatrice.
---------------------------	------------------	---

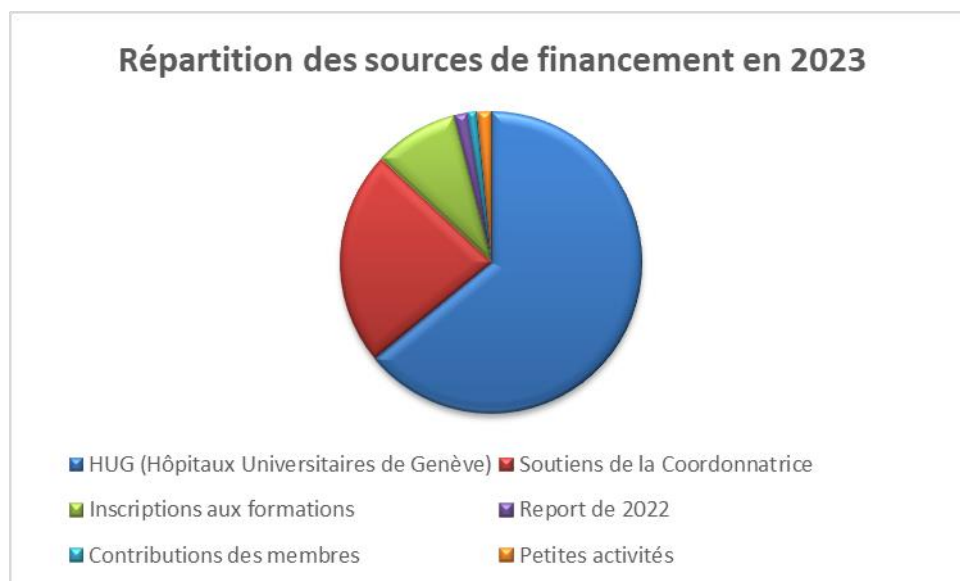
Tableau des sorties 2023

Catégorie de dépenses	Montant (FCFA)	Commentaires
Frais liés aux formations (ASPUR, en ligne, 1ers secours...)	5 058 971	Premier poste de dépenses en 2023. Il comprend tous les frais associés à l'organisation des formations : location de salle, indemnités ou défraiements des formateurs, matériel pédagogique, déplacements des participants, etc. L'investissement majeur réalisé pour ASPUR III et les autres formations (plus de 5 millions FCFA) reflète l'ampleur de nos programmes de renforcement de capacités.
Loyers et frais du centre OPSYCOURS	305 000	Loyer du bureau et du centre d'accueil de Maroua, ainsi que les charges de fonctionnement de base (eau, électricité, entretien). Ces coûts, incompressibles , sont restés raisonnables et sous contrôle grâce à une gestion économe des ressources.
Frais généraux (impressions, communication, transport)	47 860	Divers petits frais de fonctionnement : impression de documents, crédit de communication téléphonique, consommables de bureau, frais de transport local pour nos volontaires. Ce poste demeure modeste en valeur absolue (moins de 1% des dépenses totales), traduisant notre souci de limiter les frais généraux.
Cadeaux, repas et cérémonies	207 600	Dépenses liées à l'organisation d'événements conviviaux ou protocolaires : par exemple, organisation de cérémonies de fin de formation (rafraîchissements, collations), petits cadeaux

		de remerciement aux formateurs ou partenaires, etc. Ces dépenses, bien que non négligeables, ont contribué à renforcer la cohésion d'équipe et le réseau relationnel d'OPSYCOURS.
Dépenses d'antenne et besoins divers	5 075	Ce poste regroupe quelques dépenses ponctuelles imprévues (achats d'urgence de petit matériel, réparations mineures). Leur montant est resté très faible, signe d'une bonne planification générale de nos activités.
Frais bancaires et retraits	16 998	Coûts associés aux opérations bancaires (frais de tenue de compte, commissions sur transferts, frais de retrait d'espèces). Montant relativement contenu, obtenu grâce à une limitation des opérations et une optimisation de l'usage des services bancaires.
Total Sorties 2023	5 641 504	L'ensemble des dépenses pour 2023 totalise environ 5,64 millions de FCFA. Ce niveau élevé de dépenses a été rendu possible et justifié par l'augmentation des recettes, permettant à OPSYCOURS de mettre en œuvre ses nombreux projets tout en maintenant une rigueur dans la gestion.

En comparant le total des recettes et des dépenses, **l'exercice 2023 se solde par un excédent positif d'environ 1 050 000 FCFA**. Autrement dit, les recettes de l'année ont légèrement dépassé les charges, ce qui est un signe encourageant de **soutenabilité financière**. Ce surplus, bien que modeste au regard du budget global, démontre une gestion saine et équilibrée : OPSYCOURS a su intensifier ses actions sans pour autant dépenser au-delà de ses moyens. Cet excédent sera intégralement **reporté** en 2024 afin de renforcer notre fonds de roulement initial et de couvrir les premiers mois d'activités en attendant les prochains financements.

Globalement, le bilan financier de 2023 est très positif. D'une part, l'association a réussi à mobiliser des entrées exceptionnelles (notamment grâce au partenaire HUG et à l'engagement de la Coordonnatrice) qui ont fortement accru sa capacité d'action. D'autre part, les dépenses engagées ont été en ligne avec nos objectifs opérationnels : l'essentiel des ressources a été investi directement dans la **mission sociale** (formations, interventions), tandis que les frais structurels ont été maintenus à un niveau raisonnable. Ce rapport dépenses/mission est un indicateur de l'efficacité de notre modèle.



Graphique : Répartition des sources de financement en 2023.

Ce diagramme illustre la part relative de chaque source dans les recettes totales de 2023. Il met en évidence

la **prépondérance des fonds obtenus auprès des HUG (Hôpitaux Universitaires de Genève)**, qui représentent environ 64% des entrées totales – confirmant l'importance de ce partenariat pour nos activités. La seconde source la plus importante provient des **soutiens de la Coordonnatrice** (environ 23% des recettes), démontrant le rôle moteur de l'engagement individuel dans notre équilibre financier. Les inscriptions aux formations contribuent à près de 9% des recettes, un pourcentage non négligeable qui valide la stratégie d'autofinancement partiel par nos activités de renforcement de capacités. Les autres sources (report de 2022, contributions des membres, petites activités) constituent chacune des parts plus modestes (inférieures à 2% chacune),

comme le montre le graphique, mais additionnées elles complètent utilement le financement global. Cette visualisation aide à **mieux appréhender la dépendance** actuelle d’OPSYCOURS à quelques grands pourvoyeurs de fonds, tout en soulignant la diversité des apports.



Graphique : Répartition des dépenses 2023 par poste.

Ce graphique offre une vue d’ensemble de l’allocation des dépenses d’OPSYCOURS en 2023. On y

constate immédiatement que la part du **poste “Formations”** est très largement majoritaire (environ 90% du total des dépenses). Cela s’explique par le caractère même de 2023, année axée sur le renforcement des capacités avec plusieurs formations d’envergure nécessitant des ressources importantes. Les autres postes apparaissent proportionnellement très réduits : les frais de structure (loyer, fonctionnement courant) représentent environ 5% des dépenses, tandis qu’aucun des autres postes (frais généraux, événements, divers, bancaires) ne dépasse 2–3%. Ce profil de dépenses souligne qu’OPSYCOURS consacre l’essentiel de ses moyens **directement aux activités de terrain et de formation**, et très peu aux frais administratifs. Un tel ratio est généralement gage d’efficacité pour une association humanitaire – mais il faut garder à l’esprit qu’il est rendu possible notamment par le bénévolat de la plupart des membres et par des dons en nature (locaux mis à disposition, etc.) qui permettent de minimiser les coûts fixes. En 2024, il conviendra de surveiller l’évolution de cette structure de dépenses, car des investissements dans le renforcement institutionnel (p.ex. recrutement d’un personnel de coordination salarié) pourraient devenir nécessaires et faire mécaniquement augmenter la part des charges de structure.

2. Bilan et situation financière de fin 2023

Du point de vue du **bilan comptable**, l'association termine l'année 2023 sur une situation financière saine. Grâce à l'excédent dégagé, notre **trésorerie de clôture** (fonds disponibles fin décembre) est en légère hausse par rapport à l'année précédente. Concrètement, OPSYCOURS dispose au 31/12/2023 d'une réserve d'environ 1,05 million FCFA en banque, qui servira de matelas financier pour débiter 2024 et absorber d'éventuels décalages de trésorerie en attendant la réception de nouveaux financements.

Par ailleurs, aucun endettement notable n'est à signaler : l'association n'a contracté ni emprunt bancaire ni dette fournisseur significative. Les éventuels paiements à recevoir (subventions approuvées en fin d'année par exemple) sont en cours de versement sans retard préoccupant. Les amortissements d'éventuels équipements (achat de quelques matériels de bureau ou logistique en 2023) sont négligeables au regard du budget. En somme, le **patrimoine** d'OPSYCOURS en fin d'exercice se compose essentiellement de sa trésorerie disponible, de quelques immobilisations de faible valeur (un ordinateur portable, des kits de premiers secours, etc.) et d'un petit stock de fournitures/manuel de formation restant.

Il convient de noter que ce bilan positif est le fruit d'une gestion prudente. En 2023, face à l'afflux de financements, nous avons pris soin de **budgetiser chaque dépense au plus près** et d'éviter tout gaspillage, afin de maximiser l'impact par franc dépensé. Les quelques économies réalisées sur certains postes (par exemple, négociation de tarifs préférentiels pour les salles ou la restauration lors des formations) ont permis de compenser de légères dérives sur d'autres (coûts de transport plus élevés que prévu pour faire venir certains participants d'aires éloignées). Le résultat a été une utilisation optimale des ressources, saluée par nos partenaires lors des restitutions financières.

3. Budget prévisionnel 2024

En préparation de l'année 2024, un budget prévisionnel a été élaboré, tenant compte des **perspectives de nouveaux financements** et des orientations stratégiques définies dans le plan d'action. Ce budget prévisionnel, présenté dans le tableau ci-dessous, reste volontairement prudent tout en reflétant notre ambition de croissance.

Recettes 2024 (prévisions)	Montant (FCFA)	Dépenses 2024 (prévisions)	Montant (FCFA)
1. Cotisations et adhésions des membres	350 000	1. Charges d'exploitation (loyer, fonctionnement courant)	300 000
2. Prestations de services (formations, consultances)	9 000 000	2. Achats de fournitures et matériels pédagogiques	600 000
3. Subventions et aides diverses (bailleurs, dons)	300 000	3. Charges externes (déplacements, communication, événements)	3 650 000
<i>(Autres recettes potentielles...)</i>	<i>(à préciser)</i>	4. Frais de personnel (si recrutement)	900 000
		5. Investissements matériels et équipements	500 000
		6. Imprévus et charges exceptionnelles	400 000
Total Recettes prévisionnelles	9 650 000	Total Dépenses prévisionnelles	6 350 000

Du côté des **recettes**, nous anticipons principalement deux grandes sources en 2024 : d'une part, une montée en puissance de nos **prestations de service** (formations payantes, consultances en psychosocial pour des ONG partenaires), évaluées à 9 millions FCFA – ce montant inclut notamment les revenus attendus des formations du programme *Alliance Solidaire* à venir. D'autre part, nous prévoyons un renforcement des **cotisations des membres** à hauteur de 350 000 FCFA, grâce à une politique d'adhésion plus soutenue et à l'intégration de nouveaux membres. Les **subventions externes** ne sont pour l'instant estimées qu'à 300 000 FCFA (montant sécurisé à date sous forme de promesses de dons ou subventions locales), mais ce chiffre pourrait augmenter en cours d'année si nos démarches de mécénat aboutissent. En parallèle, nous n'excluons pas d'autres recettes (mentionnées en italique, à préciser) comme de possibles financements exceptionnels pour des projets spécifiques, qui restent encore incertains à l'heure actuelle.

Du côté des **dépenses**, le budget prévisionnel 2024 reste dominé par les **charges opérationnelles** liées à nos activités de terrain et de formation. Nous estimons à 3,65 millions FCFA les charges externes (qui incluent les frais de déplacement importants prévus pour atteindre des zones plus reculées, l'organisation d'événements de sensibilisation de plus grande ampleur, etc.) et à 600 000 FCFA les achats de fournitures (impression de nouveaux manuels de formation, achat de kits de soutien psychosocial à distribuer). Une nouveauté pour 2024 est l'introduction d'une ligne "**frais de personnel**" de 900 000 FCFA, reflétant la possible création d'un poste de coordinateur ou de comptable à temps partiel pour accompagner la croissance de nos activités (ce recrutement dépendra bien sûr de l'obtention des financements adéquats, mais il est anticipé dans le budget). Par ailleurs, nous envisageons d'investir environ 500 000 FCFA en matériel et équipements : par exemple, l'achat d'une tente et de fournitures pour installer un espace d'écoute mobile lors des interventions (ce qui renforcerait notre capacité logistique), ainsi que du matériel informatique pour améliorer la qualité des formations en ligne. Enfin, une réserve de 400 000 FCFA est prévue pour les **imprévus et charges exceptionnelles**, afin de pouvoir faire face à d'éventuelles urgences (par nature imprévisibles dans notre domaine) sans mettre en péril l'équilibre budgétaire.

En synthèse, ce budget prévisionnel 2024 dégage un **excédent potentiel** (recettes prévues de 9,65 M contre dépenses prévues de 6,35 M), ce qui est volontaire de notre part pour demeurer prudents. Il n'intègre pas encore certains projets en attente de financement (qui viendraient augmenter à la fois les recettes et les dépenses si réalisés). Ce budget sera bien sûr ajusté en cours d'année en fonction des réalisations effectives et des nouveaux engagements financiers contractés.

V. PLAN D'ACTION 2024

Fort des enseignements et succès de 2023, OPSYCOURS aborde l'année 2024 avec un **plan d'action ambitieux et structuré**. Ce plan vise à consolider nos acquis tout en développant de nouvelles initiatives, afin de poursuivre notre mission avec encore plus d'impact. Il s'articule autour de plusieurs axes stratégiques et projets phares. Ci-dessous, nous présentons les principales actions programmées pour 2024 :

- **Lancement de la Cellule d'Intervention Psychologique d'Urgence (CIPU)** : Il s'agit sans doute du projet le plus emblématique pour 2024. OPSYCOURS compte établir, en collaboration avec les autorités locales, **une unité pilote de réponse psychologique d'urgence** basée à Maroua et pouvant intervenir rapidement dans toute la région de l'Extrême-Nord. Cette CIPU comprendra une équipe pluridisciplinaire d'environ 5 à 8 intervenants (psychologues, assistants sociaux, animateurs) prêts à être déployés sous 24 heures en cas de crise majeure. En 2024, nos actions porteront sur : la formalisation du protocole d'intervention de la CIPU, la constitution et la formation spécifique de l'équipe (notamment à travers des simulations grandeur nature), et la dotation en matériel de terrain (kits de premiers secours psychologiques, tentes d'accueil, véhicules de transport si possible). **Objectif** : être opérationnels pour une première mission de la CIPU d'ici la fin du premier semestre 2024.
- **Mise en œuvre du programme "Alliance Solidaire"** : Suite à sa phase de conception en fin 2023, le programme de formation *Alliance Solidaire* démarre concrètement en 2024. Ce programme, mené en partenariat avec Ayulen et d'autres experts internationaux, consistera en une série de formations en ligne et hybrides visant un public international francophone de professionnels de l'urgence et de la santé mentale. Le calendrier prévisionnel inclut au moins 5 sessions de formation thématiques (sur la psychologie de crise, le deuil et la spiritualité, l'autoprotection des intervenants, etc.) étalées sur l'année. **Objectifs** : former plus de 200 personnes aux bonnes pratiques en santé mentale d'urgence, tout en **générant des fonds** via les frais d'inscription pour soutenir financièrement la création de la CIPU. Une attention particulière sera portée à l'accessibilité tarifaire (tarifs dégressifs selon les pays, bourses éventuelles) afin de respecter l'esprit solidaire du projet.
- **Poursuite et extension des formations certifiantes nationales** : OPSYCOURS continuera en 2024 à proposer ses formations certifiantes existantes, telles que l'atelier ASPUR (dont une possible édition IV en fin d'année), et le module "De l'action à la réaction" qui pourrait être reproposé compte tenu de son succès. De plus, nous prévoyons de développer un **nouveau curriculum modulaire** de formation continue en psychologie d'urgence, en partenariat avec l'Université de Maroua, pour institutionnaliser la filière. **Objectifs** : toucher de nouvelles régions

du Cameroun (par exemple organiser un atelier de formation à Garoua ou Ngaoundéré pour inclure le Nord et l'Adamaoua), et augmenter de 50% le nombre de professionnels formés par rapport à 2023. Nous ambitionnons également que ces formations soient officiellement reconnues (obtention d'agréments du Ministère de la Santé ou de l'Éducation, ce qui est en cours de demande).

- **Interventions de terrain élargies et innovantes** : Sur le volet opérationnel, en 2024 OPSYCOURS compte **étendre son rayon d'action géographique**. En plus de notre base à Maroua, nous projetons d'organiser des missions mobiles vers des zones plus reculées de l'Extrême-Nord (Mayo-Sava, Logone-et-Chari) qui jusqu'ici ont reçu peu de soutien psychosocial. Pour ce faire, nous chercherons à mettre en place des **équipes mobiles** (en binôme ou trinôme) se déplaçant sur quelques jours pour apporter écoute et soutien dans des villages affectés par le conflit ou des déplacés internes isolés. Par ailleurs, nous souhaitons innover dans nos modalités d'intervention en testant la **télépsychologie de crise** : par exemple, tenir des permanences de soutien par téléphone ou WhatsApp pour des communautés difficiles d'accès, avec l'aide de points focaux locaux qui relaient les cas vers nous. **Objectif** : augmenter d'au moins 30% le nombre de bénéficiaires directs de nos interventions de terrain en 2024, et atteindre des localités encore jamais couvertes par le soutien psychosocial.
- **Renforcement organisationnel et communication** : Conscients que la croissance de nos activités exige une base interne plus solide, nous avons intégré dans le plan 2024 plusieurs mesures de renforcement organisationnel. Tout d'abord, le **recrutement** (ou détachement) d'un **chargé de communication** (même à temps partiel/bénévole) afin d'alimenter régulièrement nos plateformes médiatiques, de préparer des supports de plaidoyer, et de professionnaliser notre image. Ensuite, l'élaboration d'**outils de suivi et d'évaluation** plus robustes : mise en place de formulaires d'évaluation standardisés après chaque formation ou intervention (pour recueillir les retours des bénéficiaires), développement d'une base de données pour suivre le parcours des personnes prises en charge, etc. Par ailleurs, nous prévoyons d'organiser au moins **deux sessions de formation interne** pour nos membres : l'une sur la gestion financière associative (afin que plus de membres soient à l'aise avec les budgets, ce qui facilitera la transparence et le relais des responsabilités), et l'autre sur la **sécurité en intervention humanitaire** (notre zone d'action comportant des risques, il est crucial de former l'équipe aux protocoles de sécurité, probablement en faisant appel à un expert externe). **Objectif** : faire d'OPSYCOURS une structure mieux outillée en interne, capable de soutenir l'augmentation de ses activités sans perdre en efficacité ni en cohésion.

- **Recherche de financements et partenariats** : Enfin, un axe primordial du plan d'action 2024 est la diversification de nos sources de financement. Nous allons intensifier la **prospection de partenariats financiers** : dépôt de dossiers auprès de fondations internationales œuvrant en santé mentale, participation aux appels à projets du PNUD/OCHA pour le relèvement communautaire, sensibilisation d'entreprises camerounaises pour du mécénat local (notamment sur des actions de sensibilisation en entreprise sur la santé mentale au travail). De plus, nous lancerons probablement une **campagne de crowdfunding** en milieu d'année, axée sur l'équipement de la CIPU (ce qui parlera au grand public), en nous appuyant sur les réseaux sociaux et nos relais dans la diaspora camerounaise. **Objectif** : assurer un financement pérenne à nos programmes, en augmentant de 25% le nombre de bailleurs ou donateurs actifs en 2024 par rapport à 2023, réduisant ainsi la dépendance à un seul grand partenaire. Dans le même temps, nous renforcerons les partenariats techniques : renouvellement de la convention avec l'Université de Maroua, élargissement des collaborations avec d'autres ONG locales (échanges de formations croisées par exemple), afin de consolider l'ancrage d'OPSYCOURS dans son environnement professionnel.

Ce plan d'action 2024, articulé autour des points ci-dessus, sera bien entendu **suivi de près par le Conseil des Fondateurs**. Des points d'étape trimestriels sont prévus pour évaluer l'avancement de chaque axe, permettre d'ajuster les activités si nécessaire, et garantir que nous restons alignés sur nos valeurs et notre mission sociale. L'association toute entière aborde ces projets avec enthousiasme et détermination, consciente que 2024 peut être une année de **nouveau palier** dans son développement au service de la santé mentale en contexte de crise.

VI. DIFFICULTÉS RENCONTRÉES ET PERSPECTIVES D'AMÉLIORATION

Malgré un bilan globalement positif, OPSYCOURS a dû faire face à plusieurs **difficultés en 2023**, inhérentes à la fois au contexte d'intervention et à la phase de croissance rapide de l'association. Identifier ces obstacles nous a permis d'engager des **pistes d'amélioration** pour l'avenir. Par ailleurs, en dépit des défis, OPSYCOURS dispose de solides **atouts** qui laissent envisager l'avenir avec confiance. Cette section propose un tour d'horizon des principaux points de vigilance et des perspectives pour y répondre.

Difficultés rencontrées en 2023 :

- *Mobilisation inégale des bénéficiaires lors de certaines formations.* Malgré nos efforts de communication, nous avons constaté une participation parfois en-deçà de nos attentes pour certaines sessions – en particulier des formations en présentiel nécessitant le déplacement de participants. Les raisons varient : contraintes logistiques, disponibilités limitées des professionnels ciblés, ou encore faible sensibilisation préalable à l'importance de ces formations dans quelques institutions partenaires.
- *Coûts élevés de certaines activités.* L'organisation de projets de formation de grande ampleur (comme ASPUR III) ou le déploiement sur le terrain impliquent des dépenses conséquentes, notamment pour la logistique dans une région enclavée. Même bien budgétés, ces coûts pèsent lourdement sur nos finances et nous obligent à arbitrer en permanence entre ambition des actions et ressources disponibles.
- *Concurrence accrue sur les appels à projets.* Le champ de la santé mentale humanitaire, autrefois peu investi, commence à attirer davantage d'ONG nationales au Cameroun. En 2023, OPSYCOURS s'est retrouvé en concurrence sur certains appels à financement avec d'autres structures émergentes. Cette saine émulation nous pousse à sans cesse améliorer nos propositions, mais elle complexifie l'accès aux ressources externes, d'autant que nous manquons encore de **visibilité** par rapport à des ONG plus anciennes.
- *Turnover et disponibilité des bénévoles.* Comme beaucoup d'associations, OPSYCOURS dépend de l'engagement bénévole de ses membres. En 2023, nous avons enregistré le départ (ou la mise en retrait) de quelques volontaires clés en raison de contraintes personnelles ou professionnelles. Par ailleurs, concilier les emplois du temps (souvent chargés) de psychologues exerçant par ailleurs en

hôpital ou cabinet n'est pas aisé, ce qui a parfois limité la disponibilité de l'équipe pour certaines activités.

- *Incertitudes sur les financements à moyen terme.* Si 2023 a bénéficié de soutiens importants, ceux-ci restent ponctuels (subvention unique, don exceptionnel). L'absence de financement pluriannuel garanti fait peser une incertitude sur la pérennité de nos actions : à ce stade, nous devons recommencer chaque année un travail de recherche de fonds pour boucler le budget, ce qui mobilise du temps et rend la planification à long terme délicate.

Pistes d'amélioration engagées :

- *Professionnalisation de la communication.* Conscients que la mobilisation passe par une meilleure visibilité, nous avons recruté en 2023 un community manager bénévole dont la mission va se poursuivre et s'intensifier (post plus réguliers, storytelling autour de nos succès, création d'un site web plus interactif). Nous envisageons également de nouer des partenariats avec des médias locaux pour diffuser nos messages. L'objectif est de toucher un public plus large (potentiels bénéficiaires, volontaires, donateurs) et de mieux expliquer l'utilité de nos interventions, afin d'augmenter la participation à nos programmes et le soutien général autour de la cause de la santé mentale.
- *Recherche proactive de financements diversifiés.* Le Conseil d'Administration a décidé de créer une cellule "Financements" au sein de l'association. Celle-ci a commencé fin 2023 à prospecter de nouveaux canaux : contacts avec des entreprises pour du sponsoring, identification de fondations internationales peu sollicitées au Cameroun, montage de dossiers de mécénat avec l'aide de nos partenaires suisses, etc. Nous passons ainsi d'une attitude attentiste (répondre aux appels d'offres) à une attitude proactive (aller chercher nous-mêmes les appuis), ce qui devrait, on l'espère, sécuriser davantage de ressources dans les années à venir.
- *Mutualisation des moyens avec d'autres acteurs.* Pour réduire les coûts, nous explorons la voie de la mutualisation. Par exemple, le partage de locaux : en 2024, nous avons l'intention de co-héberger certaines de nos activités (formations, groupes de parole) dans les salles d'autres ONG partenaires à Maroua, et en échange mettre à disposition notre centre pour leurs besoins ponctuels – une logique de "centre communautaire" partagé pour réduire les frais de location de chacun. De même, nous envisageons de mutualiser des véhicules lors des missions terrain ou de coordonner les achats de matériel en groupant nos commandes avec d'autres associations, afin d'obtenir de meilleurs tarifs.
- *Renforcement et fidélisation des bénévoles.* Plusieurs actions sont lancées pour améliorer la **réten**tion des membres actifs : offrir plus de formations internes

(pour que chacun continue à se former et trouve un intérêt à rester), organiser des séances de *team-building* et de reconnaissance (par exemple, valoriser l'engagement de nos volontaires lors d'une cérémonie annuelle, délivrer des attestations d'implication), et améliorer la planification en amont des activités pour donner de la visibilité sur le calendrier (ainsi, nos bénévoles peuvent s'organiser plus facilement pour être disponibles). L'idée maîtresse est de créer un **sentiment d'appartenance fort** à OPSYCOURS, de sorte que chaque bénévole se sente partie intégrante d'une aventure collective et ait envie de s'y inscrire dans la durée.

Atouts et perspectives pour l'avenir :

Malgré les défis ci-dessus, OPSYCOURS aborde le futur avec des forces indéniables dans son jeu :

- *Une expertise pointue et une expérience de terrain reconnue.* En l'espace de trois ans, l'association a accumulé un savoir-faire unique en psychologie d'urgence au Cameroun. Nos interventions réussies et nos programmes de formation de qualité nous valent aujourd'hui la reconnaissance de nos pairs et partenaires. Cette crédibilité technique, fruit d'un travail acharné, est notre principal atout pour nous positionner sur de nouveaux projets et devenir un référent national en la matière.
- *Un réseau de partenaires fidèles et engagés.* OPSYCOURS a su fédérer autour d'elle un réseau riche : qu'il s'agisse de partenaires institutionnels (ministères, universités), d'ONG internationales ou d'associations sœurs (comme nos alliés dans l'Alliance Solidaire), nous bénéficions du soutien et de la confiance de nombreux acteurs. Ce réseau multiplie nos opportunités (co-création de projets, partages de ressources) et nous donne une capacité de plaidoyer plus forte pour intégrer la santé mentale dans l'action humanitaire globale.
- *Une base de membres en croissance, motivés et qualifiés.* Notre jeune association attire de plus en plus de volontaires prêts à s'investir, en particulier de jeunes professionnels de la psychologie ou de la santé sensibilisés à la cause humanitaire. Chaque nouvelle recrue apporte son énergie, ses idées et permet d'élargir le champ d'action. La diversité des profils au sein d'OPSYCOURS – psychologues cliniciens, mais aussi enseignants, infirmiers, logisticiens – fait notre richesse. Et tous partagent la même motivation profonde, ce qui constitue un moteur puissant pour surmonter les obstacles.
- *Des outils et approches éprouvés.* Au fil de nos interventions, nous avons développé et affiné des outils méthodologiques (protocoles d'urgence, modules de formation standardisés, techniques d'évaluation de l'impact) qui renforcent

l'efficacité de nos actions. Cette capitalisation de nos pratiques nous permet d'être réactifs et de maintenir un niveau de qualité constant même en terrain inconnu. Par exemple, disposer d'un kit de premiers secours psychologiques "prêt à l'emploi" et d'une trame de debriefing adaptable nous fait gagner un temps précieux lorsque nous déployons la CIPU sur un nouvel incident.

En conclusion de cette analyse, on peut affirmer qu'OPSYCOURS, forte de **ses acquis de 2023**, est mieux armée que jamais pour affronter l'avenir. Les difficultés identifiées sont prises à bras-le-corps avec des solutions concrètes, tandis que les perspectives de développement s'appuient sur nos nombreux atouts. L'association aborde donc ce nouveau chapitre de son développement avec humilité (en tirant les leçons du passé), mais aussi avec **confiance et détermination**, convaincue de la justesse de sa mission et du potentiel immense qu'il reste à exploiter pour améliorer durablement la santé mentale des populations affectées par les crises au Cameroun.

VII. CONCLUSION

L'année 2023 a été à la fois dense et fructueuse pour OPSYCOURS. Dense, par l'intensité des activités menées : des formations innovantes ont permis de **renforcer les compétences** de centaines d'acteurs locaux, tandis que des interventions psychosociales sur le terrain ont apporté un **soulagement concret** à des personnes durement éprouvées par les crises. Fructueuse, car chaque défi relevé a fait grandir l'association : OPSYCOURS a su faire preuve de résilience et d'adaptation malgré un contexte sécuritaire et logistique parfois difficile, et en ressort plus solide et crédible que jamais.

Ce rapport annuel nous montre le chemin parcouru : en l'espace d'une année, OPSYCOURS est passée d'une jeune structure encore en quête de reconnaissance à un **acteur clé de la santé mentale d'urgence** dans l'Extrême-Nord camerounais. Les retours positifs des bénéficiaires, l'adhésion de nouveaux partenaires et l'atteinte (voire le dépassement) de nombreux objectifs fixés en début d'année, tout cela vient confirmer la pertinence de notre action et l'importance de continuer sur cette lancée.

Pour 2024, notre ambition est de **consolider ces acquis et d'amplifier notre impact**. Concrètement, cela signifie toucher davantage de bénéficiaires, dans davantage de localités, avec des méthodes toujours plus adaptées. Nous souhaitons également gagner en visibilité et en influence, afin de porter haut le plaidoyer pour une meilleure intégration du soutien psychologique dans toute réponse humanitaire au Cameroun – et pourquoi pas servir de modèle pour d'autres régions en Afrique centrale confrontées aux mêmes enjeux.

Un tel programme ne pourra se réaliser qu'avec l'**engagement sans faille** de nos membres et le soutien renouvelé de nos partenaires. C'est pourquoi nous tenons ici à remercier très chaleureusement tous ceux qui ont rendu nos réalisations 2023 possibles :

- Les membres du Conseil d'Administration et l'ensemble des bénévoles d'OPSYCOURS, pour leur dévouement et le temps immense qu'ils investissent en plus de leurs obligations personnelles ou professionnelles.
- Les psychologues et formateurs vacataires qui ont partagé leur expertise sur le terrain ou lors des ateliers, contribuant à la qualité technique de nos interventions.
- Les partenaires institutionnels et opérationnels (Ministères, ONG amies, agences des Nations unies, autorités locales) qui nous ont fait confiance et nous ont ouvert la voie vers des collaborations porteuses de sens.
- Les donateurs, sponsors et sympathisants, du Cameroun et d'ailleurs, dont la générosité – qu'elle soit financière, matérielle ou morale – nous a permis de concrétiser nos projets et de rêver plus grand.

Gardons le cap, restons unis et maintenons le lien qui nous rassemble autour de cette cause commune ! OPSYCOURS ne cesse de grandir et d'essaimer son savoir-faire, et c'est ensemble que nous pourrions **franchir de nouvelles étapes**. Plus que jamais, nous réaffirmons notre engagement : *“priorité zéro étiquette en santé mentale”*, pour qu'aucune détresse psychologique ne soit ignorée ou stigmatisée. Continuons à œuvrer solidairement pour un meilleur accès aux soins de santé mentale pour toutes les populations affectées par les crises – au Cameroun et au-delà.

Ensemble, faisons de 2024 une nouvelle année d'espoir, de progrès et d'humanité partagée.



Association OPSYCOURS – *“Offrir une réponse rapide, professionnelle et humaine aux besoins de santé mentale en situation de crise”*

Récépissé de dépôt de déclaration d'association n° 001/RDDA/K44/SASC du 25 janvier 2021 (Préfecture du Diamaré).

Siège social : Igagoua II, Mora, Cameroun. Bureau central : Marché Abattoir, Maroua.

Contacts : Tél. (+237) 661 53 13 79 / (+237) 655 06 91 16 –

Email : opsycours@gmail.com