

Les maux qui se cachent derrière les traumatismes de la migration

MIGRATION Les traumatismes liés à la migration forcée sont multiples. Mieux comprendre leurs manifestations, et identifier dès que possible leurs symptômes, améliore la santé des individus concernés et le vivre-ensemble.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Nous connaissons tous une personne issue de la migration. Leurs enfants côtoient les nôtres à l'école, ce sont nos voisins ou nos collègues de travail. Leur parcours de migration diffère, qu'ils soient des réfugiés politiques, économiques ou climatiques, fuyant la famine ou une guerre. Derrière ces visages arrivés en Suisse depuis quelques semaines, ou depuis plusieurs années, il y a un vécu propre à chacun qui révèle des traumatismes psychiques parfois complexes. Certains de leurs comportements nous paraissent difficiles à cerner, c'est qu'il nous manque bien souvent des clés de compréhension. Mireille Délèze, psychologue FSP et psychothérapeute, est spécialisée dans le domaine de la migration et des traumatismes: «Il faut être conscient que dans leur parcours, les personnes migrantes font face à des contextes violents, des pertes et des deuils qui s'expriment au travers de nombreux symptômes traumatiques. On les regroupe sous le diagnostic de trouble de stress post-traumatique.»

Qu'est-ce que le stress post-traumatique?

Lorsque l'exposition aux traumatismes se répète sur la durée, le système nerveux se dérègle. «Les personnes migrantes vivent des réminiscences d'événements douloureux, des flash-back, des cauchemars et des émotions envahissantes, telle que la peur ou la colère. Une hypervigilance s'installe, caractérisée par un état de qui-vive, comme si la menace existait encore», explique Mireille Délèze. Afin de ne pas être confronté à des souvenirs éprouvants, la personne met souvent en place

L'IMPACT DE LA MIGRATION SUR LA SANTÉ



Troubles du sommeil



Repli, solitude, ruminations



Manque d'appétit



Stratégie d'évitement



Angoisse, anxiété



Pensées suicidaires



Flash back des traumas



BESOIN D'AIDE?
Espace Écoute
 De l'Office de l'asile (Sion)
 Sur RDV 027 607 19 47/33

CCPP (Hôpital du Valais)
 Centre de compétences
 En psychiatrie et psychothérapie
 0800 012 210

Psychothérapeutes et psychiatres privés

Femmes-Tische / Hommes-Tische
 Groupe de paroles entre pairs

Croix-Rouge Valais
 Assistance aux réfugiés/migrants

«LES PERSONNES MIGRANTES VIVENT DES RÉMINISCENCES DE TRAUMATISMES, DES FLASH-BACK, DES CAUCHEMARS ET DES ÉMOTIONS ENVAHISSANTES.»

MIREILLE DÉLÈZE
PSYCHOLOGUE FSP ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

des stratégies d'évitement. Par exemple, elle refusera des soins ou fuira les environnements trop bruyants. Sur le plan somatique, ce stress peut engendrer des tensions musculaires, des pertes de mémoire, des maux de tête et des insomnies qui impactent la santé. Avec les traumatismes dits intentionnels, soit

provoqués volontairement par des personnes sur d'autres personnes (attentats, torture), la confiance en l'humain est perdue. Elle induit des difficultés relationnelles et émotionnelles qui altèrent l'estime de soi. L'individu peut ressentir de la honte ou de la culpabilité, par exemple quand elle met plus de temps à apprendre la langue du pays d'accueil. «Rétablir cette confiance prend du temps, et nécessite parfois des traitements, afin de gérer ses émotions et retrouver un calme intérieur», précise Mireille Délèze.

L'Espace Écoute au service de la résilience

Comment réagir et interagir avec ces personnes migrantes sans connaître leur histoire et leurs traumatismes? Mireille Délèze insiste: «Il convient d'entrer en contact avec bien-

veillance et respect, afin de créer un lien de confiance mutuelle.» La psychologue suggère de ne pas questionner frontalement la personne sur son parcours migratoire. Cela pourrait raviver des souvenirs douloureux, et aggraver un état de santé précaire. Il vaut mieux attendre que la personne en parle d'elle-même. Ecouter sans juger est la meilleure des postures.

Educatrice sociale, Cynthia Favre travaille au sein de l'Espace Écoute, une ressource de l'Office de l'asile, à disposition de tous les requérants d'asile du canton. «Nous offrons une écoute active et un soutien sur rendez-vous, à toutes les personnes qui ont besoin de parler de leurs difficultés ou d'être orientées vers un professionnel de la santé.» Le stress post-traumatique perdure avec l'incertitude liée aux demandes d'asile, ou le souci d'une famille restée au pays. «Les personnes s'expriment parfois mieux sans les mots, nous leur proposons des thérapies psycho-corporelles, des exercices de relaxation, et nous les aidons à se reconnecter à leurs propres ressources internes. Le défi est de les accompagner là où elles se trouvent.» ●

UN MIGRANT TÉMOIGNE

«Je voulais me suicider, l'Espace Écoute m'a aidé à vivre mieux»

Moussa* est arrêté par les autorités suisses et demande l'asile en 2022, après un parcours migratoire difficile via la Serbie, la Croatie et l'Italie. Dans son pays natal, le Burundi, des tensions politiques le conduisent à manifester avec des milliers d'autres jeunes. Emprisonné par l'armée, il subit la torture et décide à sa sortie de quitter le pays pour un monde meilleur. «Depuis le centre de requérants de Boudry, je suis allé à Fribourg, puis je suis arrivé en Valais en janvier 2023, je n'avais jamais vu la neige.» Au foyer de Vernamiège, le jeune homme de 35 ans peine à communiquer avec les autres. Il souffre de solitude, et a des idées suicidaires. «Je me souvenais de tout, je n'arrivais plus à dormir. J'avais la tête gonflée,

des vertiges, et j'avais perdu l'appétit.» Moussa peine à trouver la bonne médication, et cherche de l'aide. «C'est grâce au soutien de l'Espace Écoute, à Sion, que j'ai pu me soigner autrement, et mon bien-être a



augmenté de 50%.» Aujourd'hui, Moussa vit dans un studio, avec un autre requérant d'asile qui ne parle ni français ni anglais. «C'est devenu mon seul véritable ami, on mange tous les week-ends ensemble. En dehors, c'est difficile de communiquer. En Afrique, tout le monde te parle dans le bus ou dans les bars, ici c'est différent, les gens sont plus réservés.» Moussa a obtenu un contrat de travail de six mois comme aide-cuisinier, mais sa requête d'asile n'a toujours pas abouti. «Je panique à l'idée qu'elle soit refusée, je ne sais pas où j'irais. J'ai encore ma famille au Burundi mais je ne veux pas inquiéter ma mère. Je leur dis que tout va bien en Suisse.» ●

* Prénom d'emprunt, nom connu de la rédaction

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

