

## Santé mentale et personnes en fuite

Réflexions / recommandations sur différents domaines dérivées de l'expérience de Psy4Asyl

L'association Psy4Asyl s'engage pour l'amélioration de la santé psychique des requérants d'asile, des réfugiés reconnus et des réfugiés déboutés qui vivent dans le canton d'Argovie. Plus d'infos sur [www.psy4asyl.ch](http://www.psy4asyl.ch).

### Introduction

La guerre et les expériences de fuite ont des conséquences profondes pour les personnes concernées. Environ la moitié des personnes (enfants, adolescents et adultes) qui ont fui vers la Suisse ces dernières années souffrent de ce que l'on appelle des troubles de stress post-traumatiques. Les symptômes n'apparaissent souvent qu'avec un certain retard, lorsque la situation immédiate d'hébergement et de prise en charge s'est stabilisée et que les personnes ont pu faire leurs premières expériences en étant en sécurité.

Il est important de proposer des offres sur l'ensemble de la pyramide des soins : Cela signifie investir dans le maintien et la promotion de la santé, identifier les risques et intervenir de manière préventive, mais aussi proposer des offres de traitement. En effet, la santé mentale a des répercussions sur tous les domaines de la vie.

Pour les personnes réfugiées, des facteurs supplémentaires doivent être pris en compte. En effet, il existe des obstacles financiers, linguistiques et culturels à l'accès qui sont également liés à une autre compréhension de la maladie. La sensibilisation et l'information autour de la santé mentale et des facteurs de stress post-migratoires font défaut. En outre, le tabou est souvent plus prononcé au sein de ces populations.

### Recommandations

Au niveau des autorités et des services spécialisés, il est recommandé de :

#### a) Créer une task force

Tous les acteurs concernés devraient être intégrés dans une task force, à savoir : les services spécialisés dans le domaine de l'asile et de l'intégration, les services cantonaux de promotion de la santé, les services sociaux cantonaux et communaux, le service du médecin cantonal, le Careteam / la psychiatrie d'urgence, les services psychiatriques, les services spécialisés pour les victimes de traumatismes, de la guerre et de la torture, le département de la formation et les ONG (Caritas, EPER, CRS, réseaux dans le domaine de l'asile, etc.) ainsi que les Églises nationales.

#### b) Créer un poste de coordination et un poste d'orientation

La coordination et la mise en réseau des acteurs facilitent une orientation efficace des personnes ayant fui leur pays.

- Un service de coordination peut aider les institutions et les professionnel-le-s à conclure des accords de collaboration.
- La mise en place de canaux d'informations spécifiques aux groupes cibles peut également faire partie des tâches de ce service (y compris l'implication de pairs ou des communautés concernées).

L'implication de professionnel-le-s est importante pour rediriger rapidement les réfugié-e-s vers le service spécialisé approprié en fonction de leurs différents besoins (par ex. des douleurs peuvent être d'origine psychosomatique, mais aussi avoir des causes mettant la vie en danger).

Au niveau des offres destinées aux personnes réfugiées, l'accent est mis sur les points suivants :

**c) Mettre en œuvre des mesures de sensibilisation et de renforcement de la santé psychique**

Les recommandations en matière de promotion de la santé psychique, telles que les "10 pas pour la santé psychique", sont également valables pour les personnes en fuite. Des informations sur les réactions naturelles de stress liées à la fuite et des conseils pour y faire face sont également nécessaires.

**d) Développer et mettre en place des offres de soins à bas seuil**

- Encourager les services spécialisés à partager activement avec d'autres services cantonaux les outils d'urgence existants ou nouvellement développés pour l'entraide.
- Proposer des offres de groupe avec psychoéducation et exercices de stabilisation.
- Mettre en place des consultations dans la langue maternelle et faisant preuve de sensibilité culturelle. A cet effet, il est possible de faire appel à des conseillers/ères de langue maternelle et issu-e-s du contexte culturel correspondant, dans le but de renforcer et de stabiliser les personnes en fuite.

**e) Créer des structures favorables dans tous les domaines de la vie des réfugié-e-s**

La santé psychique dépend de nombreux facteurs. Ainsi, il est prouvé que l'hébergement, la possibilité de travailler, l'accès à l'école, la participation des personnes réfugiées et la culture d'accueil contribuent largement à une stabilisation de la santé psychique. Il convient de faire preuve de vigilance vis-à-vis de la situation de toute personne réfugiée, et ce, quel que soit le pays d'origine.

Toutes ces mesures nécessitent des ressources supplémentaires, du moins à court terme - afin de réaliser des économies massives à plus long terme.

Des ressources sont nécessaires en termes de personnel spécialisé, de bénévoles, de locaux, de matériel pour la sensibilisation / la psychoéducation, de traductions ainsi que pour la coordination et l'orientation.

En raison de la charge actuelle du système de soins, il faut en outre impérativement des ressources supplémentaires dans le domaine du conseil et des soins à bas seuil.

## Dimensions centrales dans la promotion de la santé

**Les dimensions suivantes doivent être prises en compte** (explications ci-dessous) :

- a) Distinguer les différents groupes cibles.  
Il faut garder à l'esprit qu'il existe différents groupes cibles. **Investir** dans ce que l'on appelle des **multiplicateurs** a du sens.
- b) Distinguer les interventions à court terme et à long terme pour renforcer la santé mentale et prévenir la chronicisation.  
**Investir dans des offres préventives précoces** permet d'éviter la chronicisation, les conséquences à long terme et les coûts consécutifs dans d'autres domaines (p. ex. coûts médicaux, car les personnes présentant des douleurs se rendent aux urgences).
- c) Distinguer différents niveaux d'intervention.  
Sensibiliser aux traumatismes sans pour autant considérer que toutes les personnes qui ont fui leur pays sont des victimes. Renforcer l'efficacité personnelle ainsi que l'entraide.  
**Des offres sont nécessaires tout au long de la pyramide des soins** (des soins primaires aux soins tertiaires / à la psychiatrie). Il faut :
  - 1. une **orientation rapide et bien organisée**, afin que les personnes en fuite reçoivent l'aide adéquate,
  - 2. **plus de ressources** pour que les offres déjà existantes puissent être mises en œuvre et que les offres nécessaires puissent être mises en place,
  - 3. en particulier un **développement d'offres à bas seuil** :
    - a. Partage d'outils d'urgence pour l'entraide.
    - b. Offres de groupe avec psychoéducation et exercices de régulation des émotions
    - c. Consultations dans la langue maternelle et respectueuses de la culture.
- d) La santé mentale dépend de nombreux facteurs. Ainsi, il est prouvé que **l'hébergement, les possibilités d'emploi et le fait d'être bien accueilli contribuent** largement à la santé psychique.

## Réactions au stress et santé mentale

Face à un stress massif et menaçant (traumatisme), les réactions de stress telles que les problèmes de sommeil, les cauchemars, le désespoir, la peur, l'abattement, les symptômes psychosomatiques sont typiques. Les enfants présentent en outre des réactions telles que l'attachement, la recherche de proximité, l'anxiété, la nervosité ou encore des troubles du comportement tels qu'une nouvelle énurésie ou un comportement agressif.

Il est utile d'expliquer aux personnes concernées (psychoéducation) que **ces symptômes sont une réaction normale à une situation exceptionnelle** et comment elles peuvent apprendre à y faire face.

- La transmission de **compétences utiles pour s'aider soi-même** et se calmer, comme des exercices de respiration, de relaxation et des exercices physiques, est essentielle<sup>1</sup>. Ils renforcent l'efficacité personnelle et la santé psychique.
- L'enseignement des 10 étapes de la santé mentale est également utile<sup>2</sup>.
- Pour réduire les obstacles à l'accès, les offres à bas seuil, si possible sur place (hébergements cantonaux et communaux) ou dans les lieux de rencontre des requérants d'asile, ont fait leurs preuves.

## Regard sur les différents groupes cibles / personnes concernées

Chaque groupe cible a des besoins spécifiques et pose ses propres exigences en matière de santé psychique.

### Personnes en fuite

Les personnes réfugiées ont besoin :

- a) d'un environnement stable dans le domaine du logement, de l'école, de l'emploi, de personnes de référence
- b) d'un accès à **des outils de psychoéducation et de régulation des émotions** (en ligne, dépliants, etc.), dans les langues maternelles des personnes concernées.
- c) des mesures à bas seuil, stabilisantes et favorisant la résilience, (par ex. **offres de groupe** "Gutes für die Seele und den Körper" de Psy4Asyl)
- d) d'un **dépistage**, par exemple de symptômes de traumatisme / monitoring de la santé psychique
- e) de **conseil psychosocial**
- f) de **psychothérapie et / ou traitement psychopharmacologique** en cas de maladies diagnostiquables, sans longs délais d'attente.

### Aidants tels que familles d'accueil, bénévoles, accompagnateurs\*.

Les bénévoles / familles d'accueil / mentors\* et accompagnateurs\* ont besoin :

- a) d'une intervention préventive par le biais de la **formation continue** : prévention des traumatismes secondaires, transmission de l'impuissance à l'ensemble du système : les bénévoles, les personnes de référence des personnes traumatisées ont besoin de soutien, de possibilités d'échange, de renforcement de leur propre santé psychique par des programmes de gestion du stress.

---

<sup>1</sup> <https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/angebote-fuer-die-oeffentlichkeit-kampagnen/tipps-ideen-und-angebote-fuer-fremdsprachige?galleryPic=4>

<sup>2</sup> <https://www.ag.ch/media/kanton-aargau/dgs/bilder/gesellschaft/solidaritaetsangebote/10pas-sante-psych-corona-print-fr-versionprelim.pdf>

- b) des **personnes de contact** / des plates-formes pour les questions relatives au traitement des personnes traumatisées / souffrant de troubles psychiques<sup>3</sup>
- c) En outre, la **mise à disposition d'outils** de soutien et de conseils concrets, par exemple des outils d'urgence en ligne, qu'ils peuvent transmettre ou communiquer.
- d) Les accompagnateurs\* en particulier ont besoin d'avoir la possibilité d'être **supervisés et de discuter entre eux**.

#### Professionnels

Les professionnels ont besoin :

- a) d'une **formation continue** sur des thèmes tels que les traumatismes, l'asile, la communication transculturelle, le travail avec des interprètes professionnels
- b) d'un **accès à des outils de psychoéducation et de gestion des émotions** dans les langues les plus fréquemment utilisées par les requérants d'asile (en ligne, dépliants, etc. cf. ci-dessus)
- c) d'un **aperçu** des offres cantonales et locales pour les réfugiés et les personnes en fuite
- d) d'un **service de coordination** qui conseille les professionnels et coordonne la demande et l'offre.
- e) d'un **accès et de financement des frais d'interprétation**
- f) de groupes d'intervision (groupes de travail sur le thème)

#### Multiplicateurs

Les multiplicateurs ont besoin :

- a) de **formation continue** sur le traumatisme, l'asile, la communication transculturelle, en particulier l'enseignement d'Emergency tools, d'exercices de régulation des émotions, de psychoéducation, etc.
- b) d'un **accès à des outils de psychoéducation et de régulation des émotions** (en ligne, dépliants, etc.)
- c) Des **discussions de cas et une supervision** avec un spécialiste sont recommandées.

Pour que les personnes des groupes cibles puissent être identifiées et que les offres puissent être mises en œuvre, il est urgent de disposer de **ressources sous forme de poste(s) de coordination, de locaux, d'administration et de frais généraux**.

---

<sup>3</sup> <https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/angebote-fuer-die-oeffentlichkeit-kampagnen/tipps-ideen-und-angebote-fuer-fremdsprachige?galleryPic=4>

## Interventions à court terme vs. à long terme et différents niveaux d'intervention.

### Offres préventives à bas seuil

La psychologie d'urgence et le traitement des personnes traumatisées ont montré qu'une intervention rapide sous forme de psychoéducation et de régulations des émotions peut réduire les problèmes consécutifs à long terme et renforcer l'auto-efficacité et la résilience des personnes.

Il existe des offres à bas seuil qui ont fait leurs preuves. Par exemple : [canton d'Argovie : offres de promotion de la santé de Psy4Asyl](https://www.appartenances.ch/activites/consultation-psychotherapeutique-pour-migrant-e-s) ;  
<https://www.appartenances.ch/activites/consultation-psychotherapeutique-pour-migrant-e-s>

Des ressources sont nécessaires pour ces offres à bas seuil : **Interprètes, rémunération des professionnels, coordination des offres, possibilité de collaboration avec les centres d'hébergement, etc.**

### Interventions le long de la pyramide des soins

Pour évaluer qui a besoin de quelle intervention, il faut mettre en place un **service d'orientation** qui évalue de manière professionnelle l'état des personnes en fuite, qui peut prendre en charge directement certaines consultations / thérapies / médications et qui effectue l'orientation vers d'autres services spécialisés (PDAG, consultation en matière de toxicomanie, traitement de la douleur, services ambulatoires pour victimes de guerre et de torture, etc.)

Le recours à des conseillers formés (counselors), qui parlent leur langue maternelle et connaissent le contexte culturel, s'est avéré utile et a fait ses preuves au niveau international.

Le [projet ComPaxion](#), conseil psychosocial des réfugiés pour les réfugiés, souhaite former des conseillers psychosociaux transculturels. Ces conseillers travaillent à bas seuil selon une intervention à court terme qui a fait ses preuves au niveau international. Cette intervention à court terme qui se déroule sous forme d'entretien permet aux personnes en fuite souffrant de troubles psychiques de se stabiliser, de réduire significativement leurs symptômes et de retrouver leur efficacité personnelle. En cas de besoin, l'orientation vers des services psychiatriques spécialisés peut être effectuée.

### Attention :

1. il n'est pas possible de recourir simplement aux structures ordinaires, car celles-ci sont surchargées (suite à la pandémie de Covid-19) et ont de longs délais d'attente (4 à 8 mois). Sans la mise à disposition de ces ressources, les délais d'attente pour les soins médicaux / psychiatriques / thérapeutiques de base et les cliniques spécialisées seront encore plus longs, ce qui pèsera encore plus sur le système de santé dans son ensemble et n'est pas conforme à l'objectif posé pour les personnes en fuite. En effet, les longs

délais d'attente entraîneront une chronicisation et d'autres coûts consécutifs et transferts de coûts.

2. les professionnels de la santé sont très importants, mais ne peuvent pas tout prendre en charge. Les personnes qui n'ont pas de formation médicale ne doivent pas faire d'évaluation médicale, car cela peut conduire à des erreurs de jugement dangereuses (les douleurs peuvent avoir différentes causes, y compris des causes mortelles). En cas de douleurs physiques, un professionnel de la santé doit évaluer si et quand une visite chez un médecin est nécessaire.

#### Recommandations / suggestions :

- **Les grands centres d'hébergement ou le regroupement de centres d'hébergement disposent d'un médecin psychiatre consultant.**  
ou
- **Il existe un service d'orientation ou un service spécialisé géré par le canton.**  
ou
- **La collaboration avec des spécialistes (psychiatres\*, thérapeutes en traumatologie) est recherchée, réglée par contrat et financée.**

#### Environnement : hébergement et prise en charge

Lors de l'aménagement de l'environnement social et matériel, l'objectif premier est de **créer autant de normalité que possible**. Il est essentiel d'écouter les personnes en fuite et leurs besoins, de les considérer comme des personnes autonomes et, dans ce sens, de les impliquer autant que possible (participation). Les personnes en fuite ne sont pas (seulement) des victimes, ce sont des personnes avec des ressources et des capacités qu'elles souhaitent mettre à profit. **Cela vaut pour toutes** les personnes réfugiées, et pas seulement pour celles qui viennent d'arriver.

- a) Pour la santé psychique des personnes en fuite, il est optimal qu'elles puissent vivre dans des logements privés ou dans des familles d'accueil. En cas d'hébergements collectifs, il faut éviter les chambres à plusieurs lits et il est indispensable de séparer les chambres/étages par sexe.
- b) Il s'est avéré efficace de travailler avec moins de personnel de sécurité et plus d'encadrement social et de professionnels de la santé. Les agents de sécurité, surtout s'ils sont en uniforme, peuvent provoquer un nouveau traumatisme et contribuent parfois davantage à l'escalade qu'à la désescalade.
- c) Les personnes en fuite ont besoin d'espaces adaptés à leurs besoins.
- d) Les enfants ont besoin d'espaces intérieurs et extérieurs où ils peuvent jouer, être bruyants et libres.
- e) Les élèves ont besoin d'espaces et d'infrastructures où ils peuvent étudier dans le calme.
- f) Les femmes ont besoin d'espaces où elles peuvent se retrouver entre elles.

- g) Les personnes particulièrement vulnérables (personnes souffrant de graves maladies psychiques, personnes handicapées, etc.) ont besoin d'espaces adaptés à leurs besoins.
- h) Les personnes en fuite doivent pouvoir assumer la responsabilité de leur vie et de leur quotidien en fonction de leurs possibilités. Les ressources des personnes en fuite doivent être intégrées et encouragées car ces dernières apportent des compétences personnelles et professionnelles non-négligeables. Cela peut signifier, par exemple, que les possibilités d'emploi sont recherchées en fonction des compétences (enseignant, informaticien) ou que les individus gèrent leurs médicaments de manière autonome (et qu'ils ne sont pas remis par la direction du centre).
- i) Il est nécessaire de former le personnel sur des sujets tels que les traumatismes, la communication interculturelle et les stratégies de désescalade.
- j) Dans le domaine des soins de santé en particulier, il est nécessaire de disposer d'interprètes formés professionnellement et de ne pas recourir à des membres de la famille. Les interprètes font partie intégrante des traitements médicaux et thérapeutiques.
- k) Souvent, il n'est pas facile d'informer correctement les groupes cibles ou de les atteindre. Il y a des obstacles à l'accès et des questions telles que l'accessibilité et les coûts. Il est judicieux de mettre en place des canaux d'information bien pensés, qui peuvent être utilisés conjointement par différents services spécialisés / autorités.

### En conclusion

Il est **essentiel** de garder à l'esprit la souffrance et les besoins de **tous les réfugiés et de toutes les personnes victimes de violence**, afin d'éviter que les personnes déjà défavorisées ne soient (encore plus) désavantagées. L'aide aux uns ne doit pas se faire au détriment d'autres personnes ! Les différentes autorisations de séjour entraînent des différences extrêmes dans les droits et les possibilités des personnes réfugiées. Ces différences de traitement ne sont pas acceptables sur le plan humain, ni sur le plan de la santé mentale, et ont des conséquences négatives à long terme pour tous et pour la solidarité entre les personnes. Il est donc essentiel que les gens soient plus attentifs et plus sensibles à la souffrance de **tous les êtres humains**, indépendamment de leur origine, de leur couleur de peau ou de leur religion.

Aarau, le 10.4.2022, adaptation française par Marion Forel

Pour l'association Psy4Asyl

**Lic. phil. Sara Michalik,**

psychologue spécialisée en psychothérapie

CAS en psychotraumatologie

Présidente de l'association des psychologues argoviens (VAP)

Fondatrice et directrice de Psy4Asyl, Présidente de Paxion