

MIGRATION ET TRAUMATISME: CHEMINER DE LA PERTE À LA RÉSILIENCE

Mireille Délèze

psychologue FSP

psychothérapeute reconnue au niveau fédéral

superviseuse INTERPRET

Journée cantonale de promotion de la santé

25 avril 2023 à l'IUKB



CENTRE ISTÒS, SION.

- Psychothérapies
- Supervisions
- Formations

3 psychologues-psychothérapeutes, 1 médecin-psychiatre

2 personnes spécialisées en soin psychique aux migrants

Collaboration avec différents acteurs liées à la population migrante en Valais:
OAsi, CSI, AVIC, PSV...



PLAN.

Qu'est-ce que la migration?

Migration, traumatisme intentionnel et émotions politiques

Histoire singulière et histoire collective

Pertes et deuils

Comment agir dans ces situations?



BIBLIOGRAPHIE.

- Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience : Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59 (1), 20-28
- Maalouf, A. (2001), *Les identités meurtrières*. Le livre de poche
- Métraux, J.-C. (2011), *La migration comme métaphore*, La Dispute
- Piedfort-Marin, O. & Reddemann, L. (2016), *Psychothérapie des traumatismes complexes*, Satas
- Sironi, F. (2007), *Psychopathologie des violences collectives*, Odile Jacob



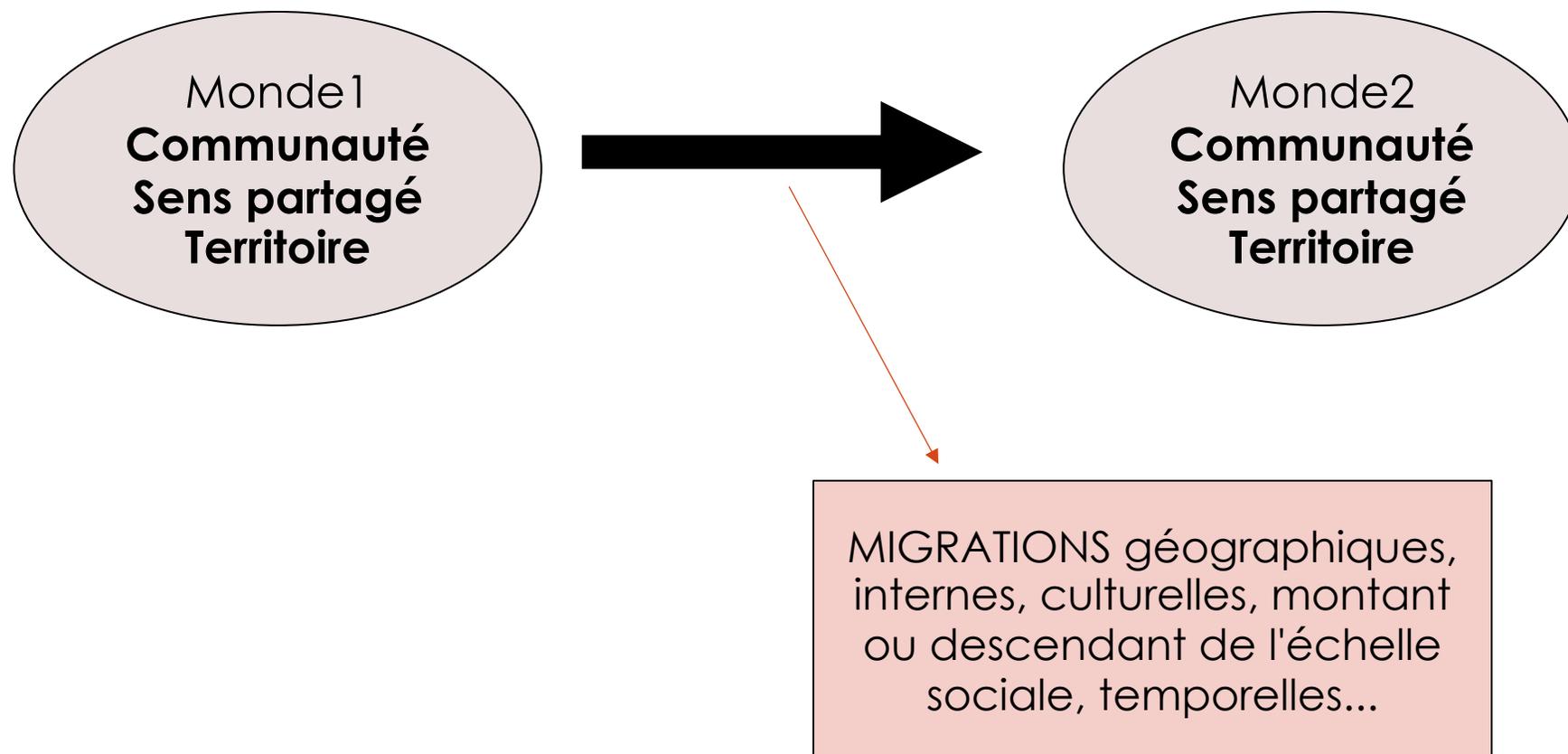
QU'EST-CE QUE LA MIGRATION?

- Étymologie: du latin *migratio*, passage d'un lieu à un autre



« NOUS SOMMES TOUS DES MIGRANTS »

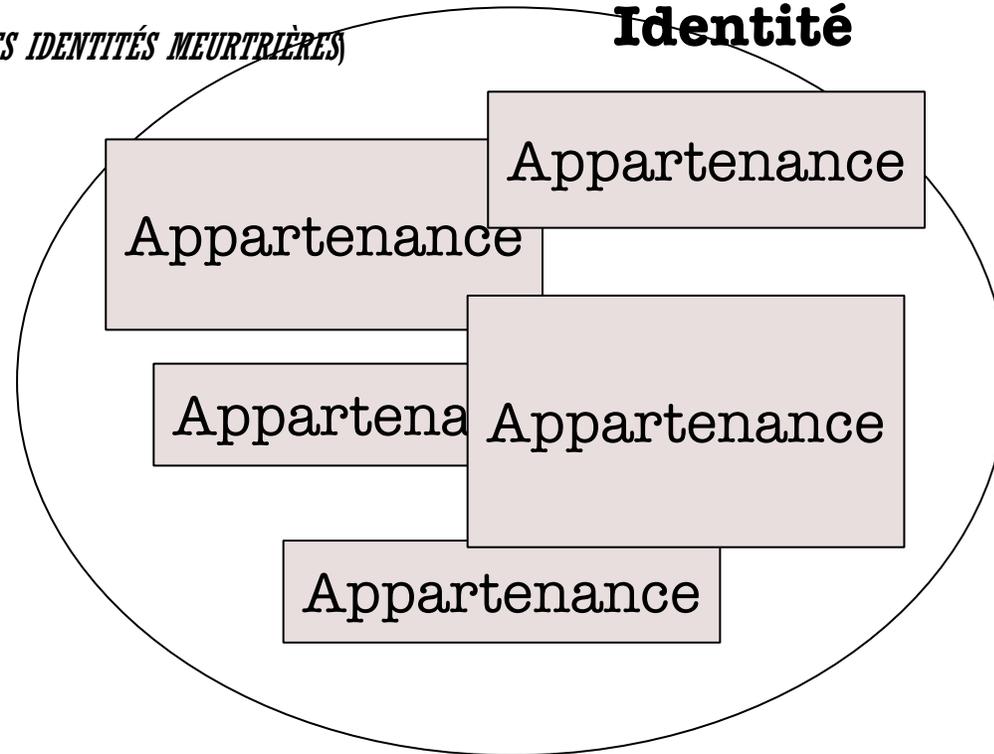
Bibliographie : J.-C. Métraux (2011), *La migration comme métaphore*



IDENTITÉ ET APPARTENANCES

(AMIN MAALOUF, *LES IDENTITÉS MEURTRIÈRES*)

Identité



Risque ? Réduire son identité à une seule appartenance



Qu'est-ce que le traumatisme ?

- Étymologie: du latin *traumatismos*, action de blesser
- Expérience vécue
- Conséquences physiques et/ou psychiques
- Diagnostics, selon la CIM-10 :
 - F43.1 : Etat de stress post-traumatique
 - F62.0 : Modification durable de la personnalité

Trauma psychique



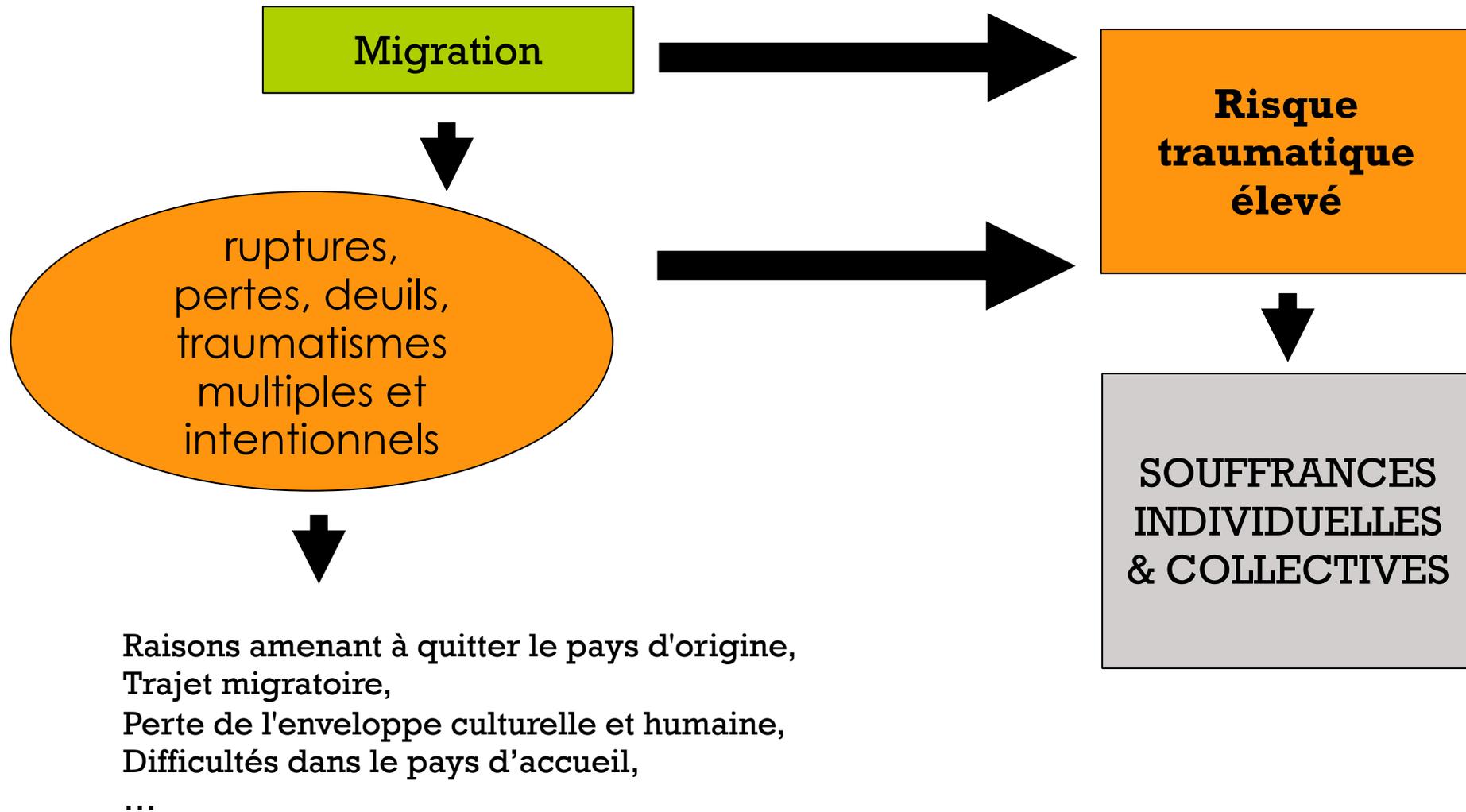
insécurité



peur



Migration et potentiel traumatique



> l'individu & les collectivités sont touché.e.s

PERTES ET DEUILS

> VÉCŪ INDIVIDUEL & COLLECTIF

(MÉTRAUX, 2011)

■ Pertes

- PRÉSENCE MNÉSIQUE DES PERTES
 - Le souvenir se recrée à chaque remémoration, selon nos valeurs, humeurs... du moment
 - Enregistrement automatique!
- RÉALITÉ ÉVANOUIE DE L'ABSENCE

■ Deuils > POTENTIEL CRÉATEUR

- «Remède» du trauma
- Processus complexe
- Le travail de deuil crée de la mémoire (vs envahissements traumatiques)
 - Reconnaissance de la perte et de son irréversibilité
 - Construction d'une narration (sens vs chaos traumatique)

> ***Tout événement doit être intégré a posteriori dans l'histoire de vie pour assurer l'enchaînement narratif.*** (Métraux, 2011, p.49)



LE TRAUMATISME INTENTIONNEL (CF. SIRONI, 2007)

- Définition

DÉLIBÉRÉMENT INDUITS PAR DES HUMAINS SUR D'AUTRES HUMAINS. CES TRAUMATISMES INTENTIONNELS PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE INDUITS PAR DES NON-HUMAINS (QUE SONT PAR EXEMPLE LES IDÉOLOGIES, LES CROYANCES, UN SYSTÈME OU UNE ORGANISATION,...), LA CIBLE ÉTANT UN SUJET SINGULIER OU UN GROUPE. (Sironi, 2007)

- Organiser la terreur en système psychologique collectif
- Instaurer la peur au sein de chaque individu singulier
- Fabrication d'un désordre pensé et élaboré en amont, par des humains qui veulent délibérément produire un impact collectif et singulier, de nature pathogène
- Mis en oeuvre par des techniques traumatiques tels que la torture
- "on ne naît pas tortionnaire, on le devient" (Sironi, 2007)
- Accident d'avion VS Attentat terroriste



LE TRAUMATISME INTENTIONNEL

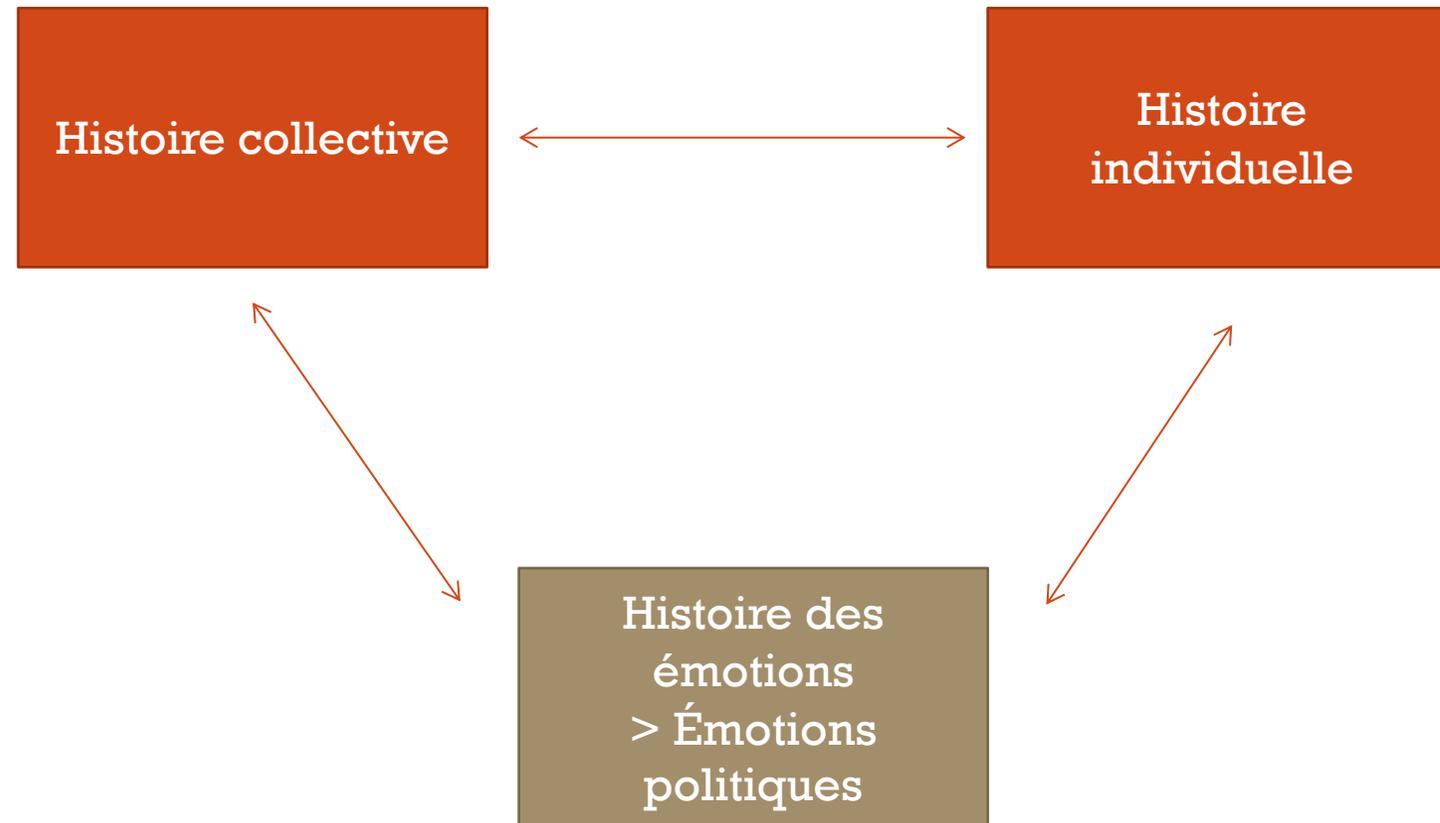
SIRONI, F. (2007), *PSYCHOPATHOLOGIE DES VIOLENCES COLLECTIVES*, ODILE JACOB

- *« Ce n'est pas de troubles intrapsychiques dont souffrent les victimes de traumatismes intentionnels, mais des effets des constructions politiques pathogènes et malveillantes. »*

(Sironi, 2007, p.31)



HISTOIRE COLLECTIVE & HISTOIRE SINGULIÈRE: RAPPORTS DE COMPLÉMENTARITÉ



LES ÉMOTIONS POLITIQUES (1)

(CF. SIRONI, 2007)

- Déf. Émotions déclenchées par une catégorie d'événements directement liés à un contenu politique (terrorisme, idéologies, guerres, conflits sociaux, ...)
- Structurent fortement les modes de penser et d'agir même longtemps après l'exposition aux éléments déclencheurs.
- Peuvent se manifester sous forme de colère, tristesse, culpabilité... +/-
- Naissent de l'articulation entre histoire singulière et collective (et nous sommes tous traversés par l'histoire collective). Ex. existence d'une possibilité d'attentats terroristes en Europe > réactions émotionnelles face à cette insécurité collective naissante
- Empêchent une paix durable!
- Nécessitent des interventions individuelles et collectives...



LES ÉMOTIONS POLITIQUES (2)

(CF. SIRONI, 2007)

MANIFESTATIONS D'UNE SOUFFRANCE ÉMANT D'ÉMOTIONS POLITIQUES INTENSES:

- Recours fréquent aux toxiques
 - Risque de violence conjugale et de maltraitance intrafamiliale
 - Forme de victimisation (ex. réactions paranoïaques face à l'administration)
 - Désirs de vengeance
 - Impact de l'histoire collective sur un individu ou tout un groupe
 - Rejet absolu de l'altérité, risque de passage à l'acte violent
 - Peut être instrumentalisée, devenir une construction culturelle et politique, un mode de «fabrication» de la cohésion de gp culturels ou de nation, guerres
 - «La vengeance est l'expression de ce que les morts non apaisés (suite aux génocides, aux massacres, à la torture...) font faire aux vivants» (Sironi, 2007, p.163)
 - + L'aveu, le pardon, et la réintégration dans la communauté. (justice et religion)
 - + Statut de victime et réparation (reconnaissance sociale, mais risque de psychopathologisation)
- > Besoin de réparation et de justice chez les victimes > RECONNAISSANCE



COMMENT AGIR AVEC DES PERSONNES MIGRANTES TRAUMATISÉES?

- Faculté naturelle de l'esprit et du corps à surmonter les blessures par eux-mêmes (TEMPS, RESSOURCES)
- Importance du LIEN (présence, écoute, non jugement) > difficultés à faire CONFIANCE, besoin de RECONNAISSANCE
- Recherche de SENS
- Sentiment de SÉCURITÉ
- STABILISATION psychocorporelle > ressources et émotions positives, exercices accessibles
- Prendre en compte les facteurs limitants de la réalité (situation sociale et juridique) et les verbaliser
- Ne pas rester seul.e (interdisciplinaire). Exclure les autres causes (somatiques)
- Gérer sa propre IMPUISSANCE
- Ne pas faire décrire en détail des scènes traumatiques (**risque de retraumatisation**)



- Bonanno (2004) suggère que pour certains individus, une stratégie d'évitement se révèle plus efficace. Selon lui, nous tendons, dans les cultures occidentales, à penser que si quelqu'un ne veut pas parler d'un vécu traumatique, quelque chose ne va pas. Mais les résultats de ses études montrent que, dans certains cas, fuir, refouler et privilégier des expériences et des émotions positives permettent de moins souffrir et de se réadapter plus rapidement.
- Stratégie d'évitement tout en privilégiant les expériences et émotions positives (Bonanno, 2004)

LA DANSE DES SIOUX :
CÉRÉMONIE DE DANSE
EN REGARDANT LE SOLEIL

- > **AUTOUR DU TRAUMATISME**
- > **ANCRÉ.E DANS LE PRÉSENT**



- APRÈS LA SURVIE, LE
CONTRÔLE. RIEN NE PEUT
ÊTRE LAISSÉ DANS
L'INCERTITUDE > BESOIN DE
SÉCURITÉ

- LE CHOIX DE LA
CONFIANCE DANS LE
LIEN

- PRÉSENCE TOUT EN
RESTANT À SA PLACE



Les sites WEB ressources

L'OSAR

<http://www.fluechtlingshilfe.ch/>

AMNESTY

<http://www.amnesty.ch/fr>

SEM

<https://www.sem.admin.ch/sem/fr/home.html>

CROIX ROUGE SUISSE

<http://www.migesplus.ch>





ÉCHANGES & QUESTIONS

