



DOSSIER - MIGRATIONS

En tant que personnes exilées, nous avons pour la plupart vécu des événements traumatisants, parfois déclencheurs d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Fuyant déjà les violences dans nos pays d'origine, notre parcours migratoire, parfois étalé sur plusieurs années, est souvent jalonné de périls, allant de la captivité aux tortures, en passant par les violences sexuelles, voire à la mort de compagnons.

[1 personne sans titre de séjour sur 6 souffrirait ainsi de stress post-traumatique en France.](#)

Une fois arrivés dans un pays que nous considérons comme «sûr», comme la France, les violences ne disparaissent pas ; elles prennent d'autres formes. Ne pas s'effondrer nous demande alors, à nous comme à nos enfants, beaucoup d'énergie d'autant plus que l'accès aux soins peut être long et compliqué.

Les professionnels et bénévoles qui nous accompagnent dans ce périple peuvent également être touchés par cette violence. Ils peuvent alors souffrir d'un TSPT vicariant, c'est-à-dire un trouble de stress post-traumatique provoqué par un événement non pas vécu directement mais à travers la souffrance d'un autre. Dans ce dossier, nous verrons qu'il existe des ressources pour repérer d'éventuelles blessures psychiques, chez soi et chez les autres, mais surtout pour les prendre en compte et vivre mieux.



➤ Sommaire

[Le trouble de stress post-traumatique \(TSPT\), kézako ?](#)

[Santé des personnes exilées : quelques repères](#)

[Comment l'exil nous affecte ?](#)

[Reconnaître les signes de TSPT](#)

[Comment aider un enfant](#)

[Travailleurs sociaux, bénévoles : comment aider ?](#)

[Ressources culturelles](#)

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT), KÉZAKO ?

Le trouble de stress post-traumatique, qu'on désigne parfois par son abréviation TSPT, est un trouble qui survient à la suite d'un événement traumatisant dans lequel on est ou on se sent confronté à la mort (un conflit armé, un attentat, un accident de voiture...) ou on est attaqué dans son intégrité physique (une agression physique et/ou sexuelle, un viol etc.). C'est une réaction à un stress intense, qui survient en général un mois après l'événement, mais qui peut aussi se manifester plusieurs mois voire plusieurs années après le traumatisme. Il touche davantage de femmes que d'hommes, et aussi les enfants.

➤ Reconnaître les symptômes du TSPT

On retrouve quatre grands types de symptômes qui persistent au moins un mois et occasionnent une gêne¹:

- ➔ **De l'évitement** : lorsqu'on évite de passer par telle rue, de faire telle activité, etc. En clair, on évite tout ce qui peut nous rappeler l'événement traumatisant.
- ➔ **Des reviviscences** : malgré nous, on va « revivre » l'événement traumatisant et les émotions ressenties à ce moment-là. Ce sont des moments particulièrement violents qui peuvent paralyser la personne en proie à ces reviviscences. Elles peuvent prendre la forme de flashbacks, de cauchemars...
- ➔ **De l'hypervigilance** : on va sursauter au moindre bruit, être tout le temps sur le qui-vive, se retourner tout le temps dans la rue pour voir si personne ne nous suit, etc.
- ➔ **Des émotions ou idées négatives de soi** : on va ressentir de la colère, de la peur, de la culpabilité ou de la honte en lien avec l'événement. Cela peut aussi être une incapacité de se souvenir d'éléments importants de sa vie du ou des événements traumatiques (typiquement en raison d'une amnésie dissociative et non pas à cause d'autres facteurs comme un traumatisme crânien, ou la consommation d'alcool ou de drogues).



Le diagnostic du trouble de stress post-traumatique est assez complexe et ne peut être réalisé que par un professionnel de santé. En cas de doute, consultez votre médecin généraliste qui vous orientera vers un psychiatre ou un psychologue. Dans tous les cas, il existe des solutions pour aller mieux.

➤ Les facteurs de risque pour le TSPT

Il est important de comprendre que **le TSPT n'est pas une faiblesse**. Le TSPT est un trouble psychique qui peut apparaître chez toute personne ayant été exposée à des événements extraordinaires et menaçants. Dans les prochains chapitres, nous verrons comment identifier, gérer et surmonter le TSPT. **Tout le monde ne développe pas nécessairement un TSPT après un événement traumatisant, mais il y a des facteurs qui augmentent le risque.** Ces facteurs comprennent :

- La gravité de l'événement ;
- La proximité de la personne par rapport à l'événement ;
- Le manque de soutien social ;
- Les antécédents de traumatismes passés ;
- Des antécédents d'autres troubles psychiques.

PTSD in English and other languages (Fiches cliquables)

In English / en anglais	në shqip / en albanais	En arabe / بالعربية
ქართულად / en géorgien	বাংলায় / en bengali	En pachto / په پښتو
kwa Kiswahili / en swahili	En dari / دری	Нохчийн / en tchéchène

¹ APA (2015). DSM-5 Classification. *American Psychiatric Publishing*.

SANTÉ DES PERSONNES EXILÉES : QUELQUES REPERES

Naviguer dans le système de santé en France peut être complexe, mais les personnes en situation de migration, qu'elles aient ou non un titre de séjour, peuvent bénéficier d'un accès aux soins.

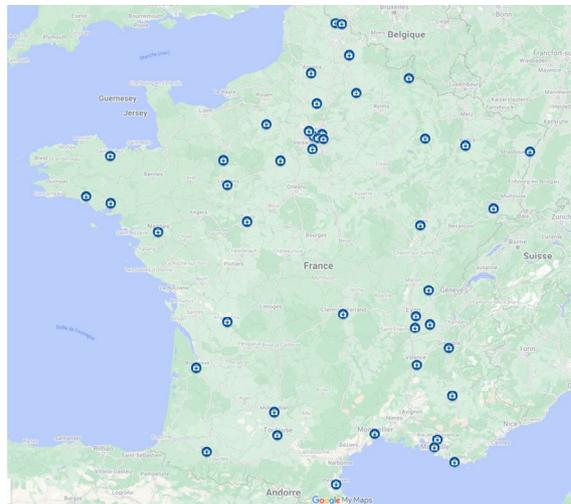
- ➔ Après trois mois de séjour sur le sol français, vous pouvez demander l'**Aide Médicale d'État (AME)**, qui permet une prise en charge à 100% des soins de santé – vous n'aurez ainsi pas à avancer les frais.
- ➔ Les **Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS)** sont des services spécialement conçus pour proposer des soins aux personnes en situation de précarité, y compris aux personnes migrantes. Dans ces services, même si vous ne bénéficiez pas de l'AME, ou si vous êtes en situation irrégulière, vous pourrez bénéficier de consultations médicales et de soins gratuitement.



➤ Les dispositifs spécifiques en santé mentale

Différents professionnels de santé mentale peuvent venir en aide aux personnes exilées :

- ➔ En dehors des urgences, certains centres hospitaliers proposent des **PASS spécialisés en psychiatrie** (lien cliquable également sur la carte).
- ➔ On peut également se tourner vers les **Équipes Mobiles Psychiatrie Précarité (EMPP)**, qui se déplacent en général sur les lieux de vie des personnes concernées, et les **Centres Médico-Psychologiques (CMP)**, des centres dédiés à la santé mentale partout en France (pour trouver le plus proche de chez vous, tapez CMP + le nom de la grande ville la plus proche de chez vous dans n'importe quel moteur de recherche).



- ➔ En libéral, c'est-à-dire en dehors des structures hospitalières, des psychologues et des psychiatres sont spécialisés dans la prise en charge des psychotraumatismes.

Pour comprendre la différence entre « psychiatre » et « psychologue » et en savoir plus sur les traitements > [Chercher de l'aide](#) (site du Cn2r)

- ➔ Des consultations sont possibles dans les **centres régionaux du psychotraumatisme (CRP)** mais l'attente peut être longue avant d'obtenir un rendez-vous.

➤ Est-ce que je risque quelque chose à demander de l'aide ?



Il est courant, lorsque l'on a vécu un événement violent, de réagir à celui-ci et de se sentir mal. Quand on se casse une jambe, il est normal de ressentir de la douleur et de chercher à l'amoindrir. Il en est de même pour les traumatismes psychologiques !

Demander de l'aide quand on pense souffrir d'un trouble de stress post-traumatique **n'est pas le signe d'une faiblesse**. Ça ne veut pas dire, non plus, qu'on est « fou ». Il existe des thérapies pour aller mieux et vivre plus sereinement, même quand on a vécu des choses horribles.

Si vous demandez de l'aide à un médecin, à une infirmière, ou à un psychologue :

- Vous ne serez pas jugé ;
- Votre famille ne sera pas impactée ;
- Vous ne serez pas hospitalisé de force ;
- On ne vous forcera pas à prendre des médicaments ;
- Personne d'autre ne sera au courant si vous souhaitez que cela reste entre le soignant et vous.

Dans tous les cas, **les professionnels de santé mentale se doivent de respecter la confidentialité des échanges**. Ce que vous leur direz n'aura aucun impact sur votre demande d'asile éventuelle et votre situation administrative en général, sauf si vous en faites la demande.

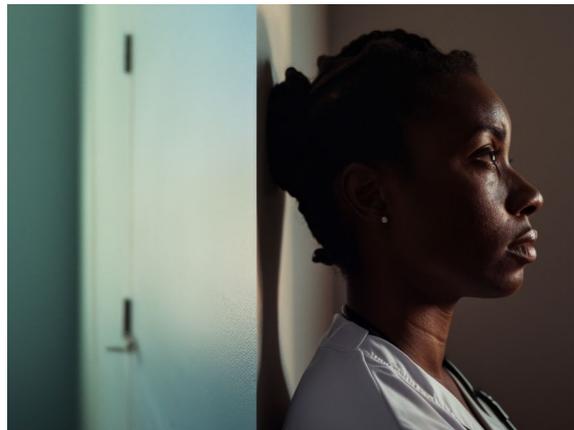
Pour en savoir plus sur la santé mentale et l'accompagnement des personnes exilées en France, n'hésitez pas à consulter [ce guide pratique](#) très complet réalisé par l'Orspere-Samdarra.

COMMENT L'EXIL NOUS AFFECTE ?

L'expérience de l'exil est souvent marquée par des traumatismes qui vont au-delà des violences directes subies par exemple dans son pays d'origine. Les pertes, les séparations familiales, et les changements radicaux dans notre environnement peuvent provoquer des blessures psychiques profondes, ou accentuer les blessures existantes.

➤ Les violences faites aux femmes en migration

Les femmes subissent des violences supplémentaires en raison de leur genre tout au long de leur parcours d'exil. Il est difficile de déterminer des chiffres, mais on estime que la quasi-totalité d'entre elles subissent des violences sexuelles durant leur trajet migratoire. En 2019, [une enquête réalisée par la Commission des Femmes Réfugiées](#) pointait du doigt le passage en Libye, où de nombreuses femmes en migration subissaient des agressions sexuelles allant jusqu'au viol, ayant pour conséquence des grossesses non désirées et parfois des suicides².



Les témoignages font état de violences sexuelles, viol, mariages forcés, exploitation sexuelle, torture, etc.

Au-delà du tabou qui entoure les questions de violences sexuelles, le phénomène de **dissociation** inclut des réactions de **sidération** et d'**amnésie** qui empêchent souvent les femmes victimes de témoigner de leur vécu, encore moins dans un temps court.

Selon une étude suédoise publiée en 2017, **70 % des victimes de violences sexuelles seraient concernées par la sidération**³. Cette incapacité a une influence sur leur demande d'asile, durant laquelle on leur demande de raconter dans le détail les violences qu'elles ont vécues et d'être crédibles, ce que la dissociation rend impossible (voir plus bas « les conditions d'accueil »).

Le phénomène de dissociation explique pourquoi de nombreuses femmes ne parviennent pas à réagir, à dire non, à se défendre, lors d'une agression sexuelle. Pour en savoir plus sur ce mécanisme psychologique fréquent, vous pouvez consulter [cette vidéo](#) (attention, contient des témoignages).

Ces violences de genre exacerbent les risques de troubles de stress post-traumatique (TSPT) chez les femmes exilées. Les conséquences psychologiques de telles expériences sont profondes et la stigmatisation sociale associée à ces violences peut entraver l'accès à un soutien adéquat.

² Si vous êtes inquiet pour un proche ou si vous avez des idées suicidaires, vous pouvez appeler le 3114. Gratuit, ce service propose une écoute professionnelle et confidentielle, 24h/24 et 7j/7, par des infirmiers et psychologues spécifiquement formés.

³ Möller, A., Söndergaard, H. P., & Helström, L. (2017). [Tonic immobility during sexual assault – a common reaction predicting post-traumatic stress disorder and severe depression](#). Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, 96(8), 932-938.

➤ Les conditions d'accueil

Au-delà des violences commises dans le pays d'origine des demandeurs d'asile et de celles vécues tout au long du parcours migratoire, les conditions d'accueil en France peuvent également avoir un impact sur la santé mentale des personnes exilées. Parmi les éléments qui affectent les personnes exilées et peuvent constituer un frein au rétablissement on trouve :

- Un sentiment d'incertitude face à l'avenir ;
- Des faibles ressources financières ;
- Un défaut de protection maladie
- La barrière de la langue ;
- Le labyrinthe des démarches administratives ;
- Des difficultés du quotidien pour se nourrir, se loger et travailler ;
- De l'isolement ;
- La crainte d'être enfermé(e) en Centre de Rétention Administrative (CRA) et expulsé(e) etc.

Ces facteurs de vulnérabilité sont fréquents et se cumulent. D'après une étude publiée en 2017, **un quart des personnes exilées cumulaient au moins 5 critères de vulnérabilité**⁴.



Vidéo Youtube - Cn2r

La procédure de demande d'asile déclenche également beaucoup de stress. Lorsqu'on a vécu des expériences traumatiques dans son pays d'origine, telles que la violence physique, la persécution politique, la guerre etc., **la procédure d'asile peut raviver ces traumatismes**, car nous devons souvent raconter en détail ces expériences traumatisantes pour étayer notre demande.

En outre, les procédures d'asile peuvent être longues et incertaines. Cette **attente prolongée peut générer un stress chronique**, d'autant qu'elle s'ajoute à la crainte d'être à nouveau confronté à des situations dangereuses et violentes si la demande d'asile est refusée.

Les procédures d'asile, en remettant en question le passé traumatique des demandeurs, peuvent réactiver les souvenirs d'événements traumatisants, entraînant des symptômes tels que des flashbacks, des cauchemars, de l'anxiété et de l'évitement des stimuli liés au trauma.

⁴ Article - Bulletin épidémiologique hebdomadaire. (s. d.). http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2017/19-20/2017_19-20_5.html

➤ Les autres mots du trauma

Vous ne décrivez peut-être pas le trouble que vous ressentez à la suite de situations traumatiques de la même manière, en parlant de trouble de stress post-traumatique, ou « PTSD », en anglais. Dans certaines cultures non-occidentales, les manifestations de détresse psychologique peuvent être interprétées et décrites différemment. Parfois encore, vous attribuez l'origine de votre douleur à d'autres éléments. Voici quelques exemples de concepts qui peuvent renvoyer au trauma et que vous pouvez mentionner dans le cadre d'une consultation transculturelle.

Nervios

En Amérique latine, une «attaque de nervios» est souvent caractérisée par des réactions émotionnelles intenses, telles que pleurer, crier, ou perdre temporairement la conscience, en réponse à un stress émotionnel. Certains épisodes de dissociation et d'anxiété extrême observés dans une attaque de nervios peuvent être comparables à des réactions observées chez certaines personnes à l'épreuve de TSPT.

Jinn

Dans la culture du Maghreb, le concept de «Jinn» représente des entités spirituelles, et certaines affections sont parfois attribuées à leur influence. Bien que le concept de Jinn ne soit pas directement comparable au TSPT, des manifestations psychologiques peuvent être interprétées différemment en fonction des croyances culturelles.

Susto

Le «susto» est un terme d'origine espagnole qui signifie «effroi» ou «choc». Il est utilisé en Amérique du Sud pour décrire une situation au cours de laquelle une personne peut ressentir une détresse psychologique après avoir vécu un événement traumatisant. Les symptômes du susto, tels que les cauchemars, présentent des similitudes avec ceux du TSPT. Les deux troubles peuvent résulter d'événements traumatisants et partagent des aspects de détresse psychologique.

Khal'a

Le «khal'a» est un terme utilisé dans certaines cultures du Maghreb pour décrire un état de peur intense ou de choc résultant souvent d'une expérience traumatisante. Il est parfois associé à des manifestations physiques et émotionnelles, telles que des tremblements, des cauchemars, et des troubles du sommeil. Le khal'a peut être interprété comme une réaction au trauma, et ses symptômes peuvent se chevaucher avec ceux du TSPT. Les deux troubles impliquent une réponse prolongée au stress.

Ces quelques exemples de concepts culturels soulignent la **diversité des réponses au trauma** à travers le monde et la manière dont différentes sociétés conceptualisent et comprennent ces expériences.

Dans tous les cas, ne craignez pas d'expliquer au soignant face à vous l'origine de votre souffrance, même si elle lui est inconnue ou non-familière. Des consultations sont par ailleurs spécialisées en **psychiatrie transculturelle** (> « À qui demander de l'aide ? » dans la page suivante), pour prendre en compte ces différences et proposer des accompagnements adaptés.

RECONNAITRE LES SIGNES DE TSPT

Il n'est pas toujours évident de reconnaître les signes de trouble de stress post-traumatique chez soi ou chez un proche. Il est tout à fait normal de ressentir une forme de stress aiguë dans les jours et les semaines qui suivent un événement dramatique et d'autant plus lorsque les événements traumatiques se cumulent.

C'est la raison pour laquelle il faut que des symptômes gênants soient présents **depuis au moins un mois** pour qu'on puisse poser un diagnostic de TSPT. Seul un professionnel de santé peut réaliser un diagnostic, mais nous avons tous un rôle à jouer dans le repérage du trouble (voir plus haut > Reconnaître les symptômes du TSPT).

En tant que proche d'une personne concernée, nous pouvons **reconnaître certains signes évocateurs du trouble de stress post-traumatique** :

- ➔ **Des changements de comportement** : si nous observons des changements marqués dans le comportement d'un proche après les événements vécus dans notre pays d'origine ou au cours du parcours d'exil, comme l'isolement social, il est nécessaire d'être attentif ;
- ➔ **Cauchemars et troubles du sommeil** : si quelqu'un nous parle de cauchemars fréquents ou de problèmes de sommeil, il peut être en proie au TSPT ;
- ➔ **Symptômes physiques inexplicables** : les personnes atteintes de TSPT peuvent également ressentir des maux de tête, des douleurs corporelles ou d'autres symptômes physiques sans cause apparente.



➤ À qui demander de l'aide ?

Au-delà des services de soin accessibles aux personnes exilées (voir plus haut > Le système de santé en France pour les étrangers et > Les dispositifs spécifiques en santé mentale) plusieurs structures peuvent vous accompagner à traverser cette période difficile.

- ➔ Des **associations** telles que [Médecins du Monde](#), [La Cimade](#), ou [France Terre d'Asile](#) peuvent vous orienter vers des services de santé mentale adaptés aux personnes exilées et proposer un accompagnement spécifique ;
- ➔ Des **centres spécialisés** comme le [Centre Primo Levi](#) (Paris) ou [Osiris](#) (Marseille) offrent un soutien psychologique aux personnes exilées. Vous pouvez contacter ces structures pour obtenir des informations sur les services disponibles ;
- ➔ En cas d'**urgence**, vous pouvez à tout moment contacter le **15**. Par ailleurs, si vous ou votre proche développez des idées suicidaires, contactez le **3114**, numéro national de prévention du suicide.

➤ Faire appel à un interprète

Si vous ne parlez pas bien français ou si vous souhaitez venir en aide à un proche qui ne parle pas français, il peut être utile de faire appel à un interprète. Dans ce cas, lorsque vous prenez rendez-vous avec un professionnel de santé, **informez le personnel que vous avez besoin d'un interprète**. Dans l'idéal, la structure fera appel à un interprète professionnel qui maîtrise votre langue maternelle.

Cet interprète est lui aussi tenu de **respecter la confidentialité des échanges** que vous pourrez avoir avec le soignant. Il ou elle est là pour garantir une communication claire et confidentielle entre vous et le professionnel de la santé, veiller à ce que vous compreniez bien les questions du professionnel de santé et que vos réponses soient correctement transmises.

Si vous avez des préoccupations pendant la consultation, n'hésitez pas à les exprimer. Des ajustements peuvent être faits pour garantir votre confort. L'objectif est de vous offrir des soins adaptés à vos besoins, malgré les différences linguistiques. Ne vous retenez pas de **partager vos préoccupations et de poser des questions** si vous ressentez un malaise lors des consultations et des moments de traduction.

En plus de rechercher de l'aide professionnelle, il existe des techniques que vous pouvez utiliser pour vous aider à faire face au TSPT. Il ne s'agit pas de « guérir » du traumatisme ni de remplacer un traitement ou une thérapie, mais de quelques conseils pour la vie de tous les jours.

Voici quelques exemples > [10 techniques pour s'aider après un traumatisme](#)

COMMENT AIDER UN ENFANT

L'exil peut avoir des conséquences profondes sur la santé mentale des enfants, pouvant se manifester, entre autres, par un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Le fait d'être un enfant, même très jeune, n'immunise pas contre le traumatisme et n'empêche pas de développer un trouble de stress post-traumatique. C'est la même chose pour les adolescents.

➤ Les signes du TSPT chez l'enfant et l'adolescent

Les enfants en exil peuvent manifester des signes spécifiques de TSPT, aggravés par les conditions précaires de vie. Les symptômes peuvent inclure des peurs intenses, des cauchemars, une difficulté à distinguer le passé du présent, des réactions de stress liées à l'incertitude de leur situation...

La plupart du temps, les enfants et adolescents en situation d'exil seront davantage touchés par ce qu'on appelle le trouble de stress post-traumatique complexe, parce qu'ils auront connu des violences prolongées et / ou répétées, que ce soit dans leur pays d'origine, sur le chemin de l'exil ou une fois arrivés en France.



➤ Les signes qui doivent alerter

- Difficultés à réguler ses émotions
- Attachement fragile
- Régressions et changement émotionnel brusque
- Agressivité envers soi et avec les autres
- Difficultés de comportements, d'attentions et d'apprentissages
- Troubles du sommeil et de l'alimentation
- Manifestations somatiques (maux de ventres, maux de tête, eczéma, etc.)
- Sentiment de ne jamais être à la bonne place
- Culpabilité, haine de soi, manque de confiance en soi
- Conduites à risques
- Difficultés à poser des limites

Plus d'infos dans la fiche > [Comprendre le traumatisme complexe chez l'enfant et l'adolescent](#) (site du Cn2r)

➤ Comment aider mon enfant ?

Au-delà de l'aide que vous pouvez trouver au sein d'associations, voici quelques conseils pour accompagner votre enfant à faire face au traumatisme de l'exil et l'aider à vivre mieux au jour le jour. Nous avons trié ces conseils en fonction de l'âge de l'enfant.

Pour les tout-petits (0 à 5 ans)

- ➔ **Créez des routines**
Les routines stables offrent un sentiment de sécurité, essentiel pour réduire l'anxiété. Le réconfort régulier, comme les câlins avant le coucher, crée des moments apaisants qui aident à atténuer les effets du traumatisme.
- ➔ **Jouez avec votre enfant**
Utilisez le jeu comme moyen pour votre enfant de libérer ses émotions. Les jouets peuvent être des outils thérapeutiques simples pour exprimer des sentiments difficiles.
- ➔ **Favorisez le contact physique**
Le contact physique, tel que les câlins, libère des hormones apaisantes. Cela contribue à réduire le stress, à renforcer le lien affectif, en fournissant un soutien émotionnel crucial.

Pour les enfants de 6 à 12 ans

- ➔ **Misez sur les loisirs créatifs**
Encouragez votre enfant à s'exprimer par l'art (dessin, peinture, écriture, danse...). L'expression artistique offre un moyen de donner forme aux émotions difficiles à exprimer verbalement. Cela permet à l'enfant de mieux comprendre et de faire face à ses expériences douloureuses.
- ➔ **Ne reniez pas votre culture**
Maintenez une connexion avec la culture d'origine, grâce à des proches qui partagent cette même culture, la transmission d'une langue maternelle, la célébration de fêtes et le maintien des traditions etc. Cela peut être un point d'ancrage essentiel pour l'identité de l'enfant dans un contexte nouveau. Cela aide l'enfant à se sentir plus enraciné, renforçant sa résilience face aux changements.
- ➔ **Proposez des activités apaisantes**
Les activités sportives ou artistiques libèrent des endorphines qui agissent comme des antidépresseurs naturels. Elles aident à libérer le stress accumulé et à promouvoir le bien-être émotionnel.

Pour les adolescents (13 à 18 ans)

- ➔ **N'ayez pas peur d'en parler**
Ça n'est pas toujours facile, mais le fait d'exprimer ouvertement leurs expériences peut aider les adolescents à comprendre et à traiter leurs émotions. Le dialogue ouvert crée un espace sûr pour partager des pensées et des préoccupations.
- ➔ **Tournez-le vers l'avenir**
Avoir des objectifs futurs donne un sens à l'expérience : compétition sportive, études... Cela peut aider les adolescents à se concentrer sur la construction d'un avenir positif plutôt que de rester focalisés sur le passé douloureux.
- ➔ **Veillez à ce qu'il soit entouré**
Facilitez la participation à des groupes de soutien entre pairs. Les adolescents peuvent trouver du réconfort et des conseils auprès de ceux qui partagent des expériences similaires.

➤ À qui demander de l'aide pour mon enfant / adolescent ?

En plus des structures référencées au début de ce dossier, une aide peut être proposée :

- ➔ Dans les centres médico-psychopédagogiques (CMPP) répartis partout en France ; pour les trouver, tapez « CMPP » le nom de la grande ville la plus proche de chez vous dans n'importe quel moteur de recherche. Ces centres proposent des accompagnements spécifiques pour les enfants et les adolescents ;
- ➔ Dans les maisons des adolescents (MDA), qui sont spécialement conçues pour accompagner et aider les ados et jeunes adultes ;
- ➔ Par les services de la Protection maternelle et infantile (PMI), pour les femmes enceintes et les jeunes enfants.

➤ Les mineurs non-accompagnés (MNA)

En 2022, environ 15 000 enfants et adolescents étaient considérés comme des mineurs étrangers non-accompagnés et confiés à l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE). Ces jeunes sont d'autant plus fragiles et concernés par le psychotrauma car aux traumatismes vécus s'ajoutent les difficultés liées à la solitude et à la difficulté de faire reconnaître leurs droits.

Vidéo Youtube - Cn2r



⚠ Les garçons sont régulièrement victimes de violences sexuelles durant leur parcours migratoire.

Entre 40% et 50% de ces jeunes présenteraient des troubles psychiques qui nécessiteraient des soins à leur arrivée en France. Les troubles les plus fréquents sont :

- La dépression, allant parfois jusqu'au suicide ;
- Des troubles anxieux ;
- Des troubles de deuil prolongé (notamment lorsque ces jeunes ont perdu leurs parents)
- Un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Pourquoi parle-t-on de « mijeur » ?

Le fait d'être « mijeur », c'est-à-dire un mineur non-reconnu comme tel, peut ajouter une source de stress supplémentaire à la situation déjà difficile des individus concernés. En n'étant pas reconnu comme un enfant aux yeux de la loi parce que démunie de la capacité de le prouver (avec un extrait de naissance par exemple), ces jeunes se retrouvent dans une zone grise où ils ne bénéficient pas de la protection de l'enfance ni des droits accordés aux adultes. Cette situation les laisse souvent vulnérables et démunis, confrontés à des défis tels que l'accès aux services de base, y compris l'éducation, la santé et la protection sociale. Le manque de reconnaissance de leur statut de mineur peut également entraîner des obstacles supplémentaires dans leur parcours migratoire, les exposant à un risque accru d'exploitation, de violence et de marginalisation. Être « mijeur » peut aggraver le stress et l'incertitude déjà présents dans la vie des mineurs non-accompagnés, compromettant leur bien-être et leur capacité à s'intégrer dans leur nouvel environnement. Plus d'informations sur [Infomie.net](https://www.infomie.net)

TRAVAILLEURS SOCIAUX, BÉNÉVOLES : COMMENT AIDER ?

Les professionnels qui interagissent régulièrement avec les personnes en exil, que ce soit en tant que travailleurs sociaux, professionnels de santé, éducateurs, bénévoles dans des associations, ou dans des centres d'accueil et d'hébergement d'urgence, sont en première ligne dans le dépistage du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Dans vos interactions quotidiennes avec ces personnes, vous êtes souvent témoins des difficultés concrètes auxquelles elles sont confrontées : le manque de ressources financières, les conditions de logement précaires, les barrières linguistiques, l'accès limité aux services de santé, ainsi que les traumatismes liés à la migration, comme les expériences de violence et de deuil.

Votre rôle en matière de dépistage du TSPT est crucial, d'autant que dans beaucoup de cultures, faire appel à un professionnel de la santé mentale ne va pas de soi et beaucoup ignorent même que ce type d'aide existe.



➤ Repérer les signes du TSPT

- Des flashbacks
- Des cauchemars récurrents
- Une hypervigilance
- Des réactions de sursaut excessives
- Une détresse émotionnelle intense
- Des difficultés de concentration
- Des troubles du sommeil
- Des comportements d'évitement
- Des changements soudains dans le comportement ou l'humeur

➤ Conseiller et orienter

On ne sait pas toujours quoi faire lorsqu'on accompagne une personne en souffrance qui présente des signes de TSPT. Au-delà de l'orientation vers un professionnel de santé, on peut accompagner la personne concernée au quotidien.

- ➔ Lorsque vous conseillez et orientez les personnes en exil, transmettez-leur des informations claires sur le TSPT dans une langue et une forme qu'elles peuvent comprendre. Cela peut inclure la fourniture de fiches d'information traduites dans différentes langues, afin qu'elles puissent mieux appréhender ce qui leur arrive. Concernant le recours à un interprète, vous pouvez consulter notre fiche « [Le recours à l'interprétariat pour accueillir et soigner la personne exilée](#) » ainsi que le [replay de notre webinaire](#) sur l'interprétariat dans la prise en soin des exilés traumatisés.

→ Vous pourrez trouver plus d'informations sur nos fiches > PTSD in English and other languages

Deux applications utiles faute d'interprète :

- TraducMed, un site et une application destinées aux soignants et sa déclinaison pour les travailleurs sociaux et accueillants d'association ;
- MediPicto, une application dédiée aux patients et aux professionnels de santé.

- **Rassurez** les personnes en exil sur le fait que consulter un psychologue ou un professionnel de la santé mentale ne signifie pas qu'ils sont « fous ». Soulignez qu'elles ne seront **pas forcées à raconter toute leur histoire à nouveau** et qu'il existe des moyens de se sentir mieux.
- Prenez également en compte les **différences culturelles** lorsqu'on aborde le TSPT. Essayez de comprendre comment elles perçoivent leurs symptômes, à qui ou à quoi elles attribuent leur souffrance, et comment elles gèreraient cette situation dans leur pays d'origine.
- Créer un cadre rassurant et stable est essentiel pour aider les personnes en exil à se sentir en sécurité. Veillez à **conserver un lien durable avec les personnes que vous conseillez et orientez**. Le soutien social joue un rôle crucial dans le processus de guérison du TSPT, donc maintenir une relation continue et empathique peut être un facteur de protection essentiel pour leur bien-être mental.

Pour en savoir plus sur la manière d'accompagner des personnes en exil souffrant de troubles post-traumatiques, n'hésitez pas à consulter ce [guide](#) réalisé par l'Ospere-Samdarra > [Soutenir la santé mentale des personnes migrantes, guide ressource à destination des intervenants sociaux](#).

➤ Se protéger soi-même

Votre engagement auprès des personnes en exil peut avoir un impact significatif sur votre propre bien-être mental. Le fait d'être exposé de manière répétée à des situations ou des récits traumatisants augmente le risque de développer un trouble de stress post-traumatique vicariant.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) vicariant ?

Le TSPT vicariant est une forme de stress traumatique qui affecte les individus qui sont exposés de manière répétée aux récits ou aux expériences traumatisantes des autres, souvent dans le cadre de leur travail ou de leur engagement professionnel. Contrairement au TSPT classique, où l'individu est directement exposé à un événement traumatisant, le TSPT vicariant se développe chez ceux qui entendent parler ou témoignent des traumatismes vécus par autrui.

Ce phénomène est courant chez les professionnels travaillant dans des domaines tels que la santé mentale, les services sociaux, les secours d'urgence et le journalisme, où ils sont régulièrement confrontés aux récits de souffrance et de traumatismes des autres. Les signes et symptômes du TSPT vicariant sont similaires à ceux du TSPT classique et peuvent inclure des flashbacks, des cauchemars, de l'irritabilité, de l'anxiété, de l'évitement des situations rappelant le traumatisme, des troubles du sommeil et une détresse émotionnelle.

Il est essentiel de reconnaître les signes du TSPT vicariant et de prendre des mesures pour prévenir son développement en mettant en place des stratégies d'autosoins, en recherchant un soutien professionnel et en prenant des pauses régulières pour se ressourcer émotionnellement.

Certains **signes** peuvent vous **alerter** sur l'état de votre santé mentale et la possibilité que vous soyez en train de développer un TSPT vicariant. Par exemple :

- Si vous avez du mal à vous détacher de votre travail une fois chez vous ;
- Si vous vous sentez constamment préoccupé par une personne que vous accompagnez ;
- Si vous ressentez de la colère ou de l'irritabilité de manière disproportionnée ;
- Si vous avez l'impression d'être submergé par vos émotions sans pouvoir garder de distance.

D'autres signaux peuvent inclure des perturbations dans votre sommeil, une vigilance accrue voire excessive, ou des changements dans vos habitudes alimentaires ou votre comportement social. Si vous remarquez ces signes persistants, n'hésitez pas à parler à un professionnel de santé, comme votre médecin traitant. Ils peuvent vous aider à trouver des stratégies pour gérer votre stress et votre anxiété, et vous orienter vers des ressources supplémentaires si nécessaire. Se faire aider dès les premiers signes peut contribuer à prévenir l'aggravation des symptômes.

Si vous avez besoin de soutien psychologique, le dispositif national « [Résonances](#) » (soutien aux professionnels) est à votre écoute.

RESSOURCES CULTURELLES



Les nageuses
Sally El Hosaini (2022), Fiction

Ce film raconte l'histoire vraie de deux nageuses ayant fui la guerre en Syrie pour rejoindre l'Europe en tant que demandeuses d'asile, avec toujours en tête le rêve de participer aux Jeux Olympiques de Rio. Il décrit notamment l'impact de la violence subie pendant le parcours migratoire mais aussi dans le pays d'accueil et les répercussions de ces violences sur la santé mentale de ces deux jeunes femmes. [Disponible sur Netflix.](#)



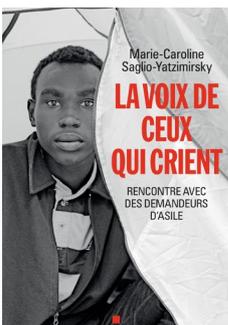
Avec les mots des autres
Antoine Dubos (2023), Documentaire

À l'accueil de jour de Chambéry, l'Équipe Mobile Précarité et Psychiatrie recroît des demandeurs d'asile en consultation. Ils viennent y déposer leurs mots, s'efforcent de nommer leurs souffrances, d'évoquer leurs cauchemars et leurs peurs, laissant échapper un sanglot, un cri de colère. Entre le monde des soignants et celui des patients, les interprètes jouent le rôle de passeurs, tentant de rendre au langage sa force et sa singularité. De séance en séance, les exiles cherchent à se réapproprier leur récit et esquissent leur reconstruction. [Disponible sur Tangente Distribution.](#)



Boza
Ulrich Cabrel et Etienne Longueville (2020), Roman, *J'ai Lu*

Boza est un récit autobiographique qui raconte la traversée clandestine d'un jeune homme encore mineur, parti seul d'un bidonville du Cameroun pour rejoindre « l'Eldorado européen ». A travers ce témoignage, le narrateur Petit Wat nous plonge dans la réalité des parcours migratoires, des violences, de la brutalité mais également de la force de l'amitié et de la solidarité pour surmonter ces épreuves.



La voix de ceux qui crient
Marie-Caroline Saglio-Yatzimirsky (2018), Essai, *Albin Michel*

Dans cet ouvrage, la psychologue Marie-Caroline Saglio-Yatzimirsky revient sur les entretiens qu'elle mène avec des personnes exilées au sein de la consultation transculturelle de l'hôpital Avicenne de Bobigny. A travers le témoignage anonymisé d'hommes et de femmes qui ont vécu la violence dans leur pays d'origine, sur le chemin de l'exil, mais aussi en France, elle explore les conséquences psychotraumatiques du parcours migratoire.