

Survivre à l'exil, un signe de résilience

Pour surmonter des événements traumatiques, une prise en charge psychothérapeutique ne suffit pas. La sociothérapie aide les personnes réfugiées à vivre des expériences positives dans leur nouvel environnement.

Texte: Peter Kaiser, psychiatre et psychothérapeute, ethnologue, professeur en sciences des religions, et directeur médical du Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre, Croix-Rouge suisse, Berne,

Le Service ambulatoire de la Croix-Rouge suisse à Berne traite par psychothérapie, sociothérapie et thérapie corporelle des personnes qui ont subi la guerre, la torture et la persécution dans leur pays d'origine, qui se sont réfugiées en Suisse pour cette raison et qui ont développé avec le temps un trouble post-traumatique. Celui-ci évolue en fonction de la personnalité et des événements traumatiques. Il se caractérise par le fait de revivre dans le présent le ou les traumatismes sous forme de souvenirs intrusifs et reviscents tels que des flash-back ou des cauchemars, d'éviter des pensées et des souvenirs liés à l'événement ou d'éviter des activités, des situations ou des personnes en lien. A cela s'ajoute une peur excessive (hypervigilance) face à des stimuli généralement inoffensifs comme des bruits inattendus.

Du point de vue de la biologie de l'évolution, il était utile de s'intéresser à ce qui rendait malade. La médecine et la

psychologie se sont également penchées en premier lieu sur la pathogenèse. Le fait que certaines personnes ne développent pas de troubles post-traumatiques malgré des événements vécus qui conduisent généralement à ce genre de trouble avait déjà été souligné pendant l'après-guerre en lien avec l'Holocauste. Certaines personnes particulièrement résistantes ne s'effondrent pas à la suite d'expériences traumatisantes et en sortent même grandies (Frankl 1946). La capacité de résistance (résilience) est moins une qualité en soi qu'une manière spécifique de percevoir, d'agir et de s'orienter, qui devient particulièrement significative lors de crises extraordinaires et de transitions dans le cycle de vie individuel.

Les personnes réfugiées qui ont vécu des expériences traumatisantes disposent elles aussi de capacités rendant moins probable le développement de troubles post-traumatiques. Le sentiment de contrôler la situation (par opposi-



tion à la perte de contrôle ou au sentiment d'être à la merci d'autrui), la manière dont les personnes sont traitées après un événement traumatique, la reconnaissance sociale en tant que victime ou survivant·e et la mesure dans laquelle la situation particulière de la personne concernée est comprise sont des facteurs favorisant la résilience, tout comme la manière de percevoir le soutien social. En même temps, peu de personnes se diraient résilientes.

Il est fréquent de devoir s'enquérir des ressources auprès des personnes concernées. Souvent, elles doivent en faire l'expérience pour les percevoir en tant que telles. Dans le cadre thérapeutique, il s'agit ainsi de reconnaître et de nommer les éléments résilients dans les actions et les pensées. Cependant, leur mise en œuvre – par exemple par l'engagement social et l'autoprise en charge – est difficile lorsque les personnes concernées présentent encore des symptômes de troubles post-traumatiques tels que des troubles de la régulation des affects, une image négative de soi ou des problèmes pour construire des relations.

Main dans la main

Il est important que la psychothérapie et la sociothérapie (conseil social) travaillent main dans la main : grâce à la psychothérapie, les personnes apprennent à intégrer les expériences traumatisantes dans leur biographie de manière à ce qu'une intégration orientée vers la vie soit possible dans un environnement inconnu et subjectivement difficile à comprendre dans un premier temps – comme la Suisse avec ses espaces de liberté, mais aussi ses normes. Parallèlement, la sociothérapie a pour mission de permettre aux personnes concernées de faire leurs premières expériences positives (d'autoefficacité) dans leur nouvel environnement et d'y réfléchir avec elles, par exemple en les aidant à trouver un emploi.

Souvent, nous nous concentrons sur les choses qui ne fonctionnent pas. Ce qui fonctionne est soit considéré comme allant de soi, soit n'est pas perçu comme une performance. Un aspect important de la sociothérapie et de la psychothérapie dans le travail avec les personnes migrantes traumatisées est non seulement d'activer les forces d'autoguérison chez les personnes concernées, mais aussi de leur permettre de les percevoir et de les apprécier en elles-mêmes. Avoir survécu à un exil de plusieurs milliers de kilomètres peut, par exemple, être présenté comme étant un signe de résilience.

Sublimer les événements positifs

Ce qui est fait par exemple dans un cadre psychothérapeutique, c'est de tracer symboliquement, avec les personnes concernées, leur ligne de vie : le long d'un fil sur le sol, les événements positifs sont marqués par des fleurs et les événements négatifs par des pierres. Ainsi, en observant la ligne, la personne concernée constate généralement que sa vie jusqu'ici n'a pas été composée que d'événements négatifs. D'autres approches thérapeutiques aident à reconnaître différents états émotionnels et aspects de la personnalité, à activer les éléments positifs et à accepter les éléments fragiles (Ego States Therapy) ou à remettre en question la vision du monde et les convictions profondes de la personne concer-

née. Ainsi, il est important, avec les personnes concernées, de se poser la question suivante : « Ne m'est-il arrivé que le pire, ou aussi du positif ? » Ou encore : « Pourquoi y a-t-il du malheur et de la malchance dans le monde ? » Ici aussi, il ne faut pas se concentrer uniquement sur le négatif, mais aussi garder à l'esprit les expériences positives. Une personne qui s'est toujours considérée comme une malchanceuse peut relativiser ce sentiment grâce à la prise en charge.

Il existe de nombreuses preuves montrant que les personnes peuvent évoluer à partir de leurs expériences traumatiques. Cette « croissance post-traumatique » dépend entre autres de la culture. C'est pourquoi, pour qu'une thérapie fonctionne, il est indispensable de prendre en compte les « scripts culturels » des personnes concernées, autrement dit les normes culturelles des pays d'origine. Dans ce contexte, il convient de souligner l'importance d'une spiritualité ou d'une religiosité individuelle ou spécifique à un groupe (Kaiser 2020) afin de construire une identité ou de donner un sens à la vie et qui peut constituer une ressource pour beaucoup de personnes concernées – bien que ce ne soit pas systématiquement le cas. Bien entendu, ces facteurs peuvent aussi être problématiques, lorsque, par exemple – et ce n'est pas rare – ils ne sont pas avant tout source d'espoir, mais à l'origine d'un sentiment de culpabilité et de honte. Il est important, comme pour d'autres sources présumées de force, d'aborder clairement ce sujet avec les destinataires.

Sans le soutien de la sociothérapie, qui motive les destinataires à agir et donc à utiliser leurs ressources, la psychothérapie reste une simple discussion théorique pour de nombreuses personnes réfugiées souffrant de traumatismes, car ces personnes pensent principalement en termes d'action. •

Littérature

- Frankl, V. (1946). *Trotzdem Ja zum Leben sagen. Drei Vorträge*. Deuticke. Wien
- Kaiser, P. (2020). *Zwiespältigkeit in der Religion. Im Kontext von Flucht und Migration*. *Spiritual Care*. Vol. 9 (1) Jan 2020 : p. 85-88

Remarque de l'auteur sur les notions de thérapie et de conseil : les psychothérapeutes soulignent souvent être les seul·e·s à « offrir » une thérapie et que les professionnel·le·s du travail social ne font « que » du conseil. Pour diverses raisons, je défends, entre autres en tant que psychothérapeute, l'idée que la notion de thérapie doit être comprise de manière plus large et que l'activité des professionnel·le·s du travail social va souvent au-delà du conseil et incite les patients à l'autoprise en charge et au soin de soi, ce qui est par définition une thérapie.



Ecouter Peter Kaiser dans le nouvel épisode de notre podcast.
[www.avenirsocial.ch / publications / VoixSociales](http://www.avenirsocial.ch/publications/VoixSociales)