

Module 2 - Section 1

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Par rapport à la population autochtone, les réfugiés présentent un risque accru de troubles mentaux.

Cependant, les personnes issues de l'immigration qui sont arrivées dans les pays européens dans des circonstances diverses ou qui y vivent depuis longtemps subissent également un stress psychologique important en raison d'expériences négatives passées, de barrières linguistiques, culturelles et administratives ou d'expériences discriminatoires et/ou racistes.



« [Cette photo](#) » d'un auteur inconnu est sous licence [CC BY-SA-NC](#)

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Avant la migration et pendant le voyage :

- Expériences traumatisantes : la guerre, la violence, la persécution, les agressions sexuelles ou la perte d'êtres chers peuvent gravement affecter la santé mentale.
- Conditions du trajet migratoire : le voyage lui-même, souvent dangereux et stressant, est une expérience traumatisante.
- Facteurs environnementaux : la faim, la pauvreté, l'instabilité politique et le changement climatique



« Cette photo » d'un auteur inconnu est sous licence [CC BY-NC-ND](#)



<https://pixabay.com/de/photos/gewalt-gegen-frauen-inl%c3%a4ndisch-4209778/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

Module 2 – Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Après leur arrivée dans le pays d'accueil, les réfugiés et les migrants peuvent, entre autres, être confrontés à des facteurs psychosociaux défavorables :

- Isolement social : les barrières linguistiques, l'absence de réseaux sociaux et le sentiment de ne pas être à sa place peuvent conduire à l'isolement et au désespoir.
- Discrimination et racisme : les expériences de xénophobie et de discrimination affectent gravement l'estime de soi.
- Un avenir incertain : la crainte d'être rejeté, l'incertitude quant au statut de séjour et aux perspectives d'avenir constituent des facteurs de stress majeurs.



<https://pixabay.com/de/photos/frau-zug-zugabteil-abschied-trauer-3478437/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Après leur arrivée dans le pays d'accueil, les réfugiés et les migrants peuvent, entre autres, être confrontés à des facteurs psychosociaux défavorables :

- Discrimination : exemple de discrimination structurelle au sein des institutions européennes et nationales

Les réfugiés ukrainiens ont bénéficié d'un traitement préférentiel en Allemagne et dans l'Union européenne en matière d'accès aux prestations sociales et au statut de séjour, puisqu'ils bénéficient depuis mars 2022 d'un statut de protection temporaire au titre de la directive européenne sur l'afflux massif, sans avoir à passer par une longue procédure d'asile. Cela leur donne droit à des prestations telles que le revenu citoyen (depuis juin 2022) ainsi qu'à une carte d'assurance maladie, et leur permet de commencer à travailler immédiatement. Les autres réfugiés doivent passer par les procédures d'asile, perçoivent des prestations prévues par la loi sur les prestations destinées aux demandeurs d'asile et sont souvent confrontés à des restrictions concernant l'accès à l'emploi.

Module 2 - Section 1

10

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Nous avons toujours traité les réfugiés de manière inégale.

- Vous vous souvenez peut-être de l'introduction des pays d'origine « sûrs » et « non sûrs » – cette catégorie visait à sélectionner les immigrants :
- Certains devaient bénéficier d'une procédure simplifiée, d'autres d'une procédure beaucoup plus difficile (même dans les mêmes circonstances).

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

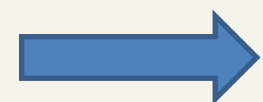
Quelles sont les valeurs mises en pratique dans l'institution/l'organisation où je travaille/fais du bénévolat ?

Signes indiquant des préjugés ou de la discrimination :

- Langage généralisateur et stéréotypé : Remarques désobligeantes faisant référence à l'origine, à l'apparence, au genre ou à d'autres caractéristiques d'une personne
- Exclusion systématique de certaines personnes/certains groupes des conversations et des activités sociales parce qu'ils appartiennent à un groupe particulier
- Manque d'empathie et de compréhension envers les points de vue ou les expériences de personnes différentes de soi
- Comportement incohérent qui ne correspond pas aux valeurs affichées.



<https://pixabay.com/de/illustrations/de-menz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>



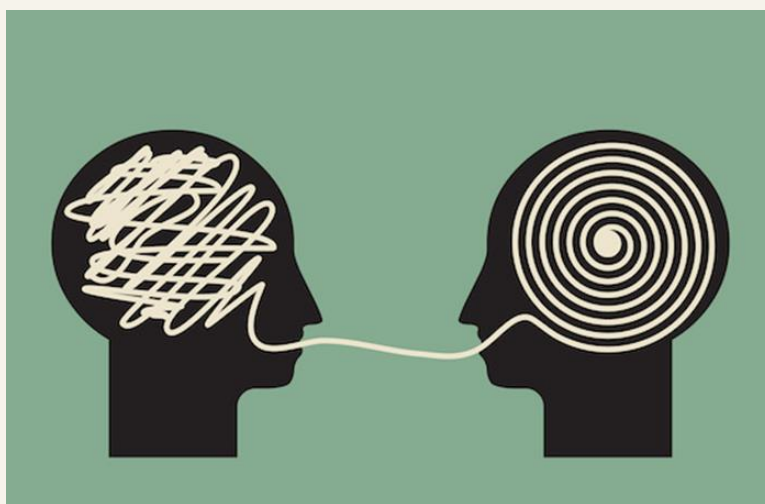
Vous trouverez des conseils pour faire face à la discrimination structurelle ou à la discrimination tolérée au sein de la structure dans la **Section 4** : Créer un environnement psychologiquement favorable et sûr

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Après leur arrivée dans le pays d'accueil, les réfugiés et les migrants peuvent, entre autres, se heurter à des obstacles à l'intégration :

- Barrières linguistiques : celles-ci rendent la communication et l'accès à l'information et à l'aide difficiles.
- Obstacles bureaucratiques : la complexité des procédures administratives et les incertitudes liées à la prise en charge des frais peuvent être source de stress psychologique.
- Intégration scolaire et professionnelle : les difficultés d'accès à l'éducation ou à l'emploi, en particulier en cas d'interruptions dans le parcours scolaire, constituent un fardeau important.



« Cette photo » d'un auteur inconnu est sous licence [CC BY-SA](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Accès au système de santé :

- Manque de capacités de prise en charge : longs délais d'attente et nombre insuffisant de thérapeutes spécialisés.
- Manque de services adaptés à la culture : les barrières linguistiques et culturelles peuvent compliquer le diagnostic et le traitement.
- Manque d'information : méconnaissance de ses propres droits et du système de santé.



Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

- **Facteurs de stress supplémentaires :**

La séparation d'avec ses proches est un facteur de stress important qui peut avoir un impact négatif sur la santé (Georgiadou et al., 2020 ; Löbel, 2020 ; Miller et al., 2017).

Une enquête menée conjointement par le Panel socio-économique (SOEP), l'Institut de recherche sur l'emploi (IAB) et le Centre de recherche de l'Office fédéral des migrations et des réfugiés (BAMF-FZ) a montré, par exemple, que :

- seuls 39 % des demandeurs d'asile en Allemagne vivent au même endroit que leur famille proche.
- 12 % des personnes interrogées ont toute leur famille vivant à l'étranger.
- 26 % ont un conjoint à l'étranger.
- 23 % ont au moins un enfant mineur (Löbel, 2020).



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Conditions de vie difficiles (en particulier dans les hébergements collectifs) (Baron et al., 2020 ; Institut allemand des droits de l'homme, 2017 ; González, Méndez de Vigo et al., 2020 ; Hess et al., 2018)

Les réfugiés hébergés dans des logements collectifs sont plus susceptibles de souffrir de troubles mentaux (Porter & Haslam, 2005)

Facteurs de risque :

- trouble à l'ordre public.
- Manque d'espace privé.
- Situations menaçantes.
- emplacement isolé du logement.

Les mauvaises conditions de vie dans les hébergements collectifs aggravent souvent les symptômes existants de stress psychologique, par exemple les troubles du sommeil, l'anxiété, etc.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Module 2 – Section I

16

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Procédure d'asile : un titre de séjour temporaire est fortement associé à un risque accru de syndrome de stress post-traumatique, de dépression et de troubles anxieux (Momartin et al., 2006 ; Steel et al., 2011).

Les auditions auprès du service chargé de la procédure d'asile constituent l'un des facteurs de stress post-migration pour les réfugiés (Schock et al., 2015).

Cette situation est particulièrement stressante pour les demandeurs d'asile traumatisés, car elle les oblige à parler de leurs expériences, peut-être pour la première fois, ce qui peut déclencher des formes de reviviscence (telles que des flashbacks, des intrusions ou des cauchemars) et exacerber les symptômes (Schock et al., 2015 ; Steel et al., 2011).

« Moi aussi, je vis chaque jour dans la peur, en attendant de voir quelle décision prendra le fonctionnaire qui prendra mon dossier en charge et le traitera. Rien n'est certain, tout est incertain, tout se passe au ralenti, tout peut arriver. »

**- Takou Ndie :
Die Suchenden (Les Chercheurs),
Unrast Publishing, 2018, p. 12**

Module 2 - Section I

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

Plus les facteurs de stress liés aux conditions de vie dans le pays d'accueil (également appelés **facteurs de stress post-migration**) sont nombreux, plus le risque de développer des symptômes de maladie mentale est élevé (Bogic et al., 2015).

Cela est particulièrement vrai lorsque les migrants ou les réfugiés vivent dans des conditions qui ne les protègent pas contre de nouvelles expériences de violence, même après leur arrivée dans le pays d'accueil.

La vigilance constante requise pour éviter d'éventuels « déclencheurs » est épuisante, et les personnes concernées se replient souvent sur elles-mêmes afin de se protéger.

Cependant, si des ressources, un soutien et des opportunités suffisants sont disponibles, même les personnes gravement traumatisées peuvent, avec le temps, parvenir à envisager de nouvelles perspectives et de nouveaux objectifs, évoluer positivement sur le plan personnel et, à terme, devenir « plus fortes et plus sages » (Hantke et al., 2012), ce que l'on qualifie également de **croissance post-traumatique** (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Un soutien significatif comprend également des conditions de vie et de prise en charge adéquates ainsi que la reconnaissance sociale du traumatisme et de la violence (Stauffer, 2015).

Module 2 - Section I

18

Causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés

À la fin de la première section, vous trouverez un aperçu structuré des causes des problèmes de santé mentale chez les migrants et les réfugiés.

Dans la section 2, nous examinerons conceptions culturelles de la santé et de la maladie

Ce n'est qu'en sachant que différentes cultures ont des conceptions différentes de la santé et de la maladie, ainsi que des symptômes de la maladie et de la manière de la gérer, que vous pourrez faire preuve de suffisamment de sensibilité pour reconnaître ce que ressent la personne à qui vous avez affaire.

structural-institutional burden	Individual stress factors	Particular stress for refugees with mental health issues
precarious stay	History of flight	Traumatic experiences
imminent deportation	Feelings of guilt	Intrusive memories of traumatic experiences
inadequate accommodation = e.g. mass accommodation	Identity diffusion	Persistent feeling of loss of control
social isolation	Pressure to perform	Constant tension and heightened alertness
Separation/loss of friends and family Problems with family reunification	Expectations/tasks of the family	Difficulty concentrating
school dropouts	Concern for the family	Sleep disorders
Problems in finding employment	Fears about the future	Social withdrawal
financial uncertainty	Language problems	Difficulties in building trust and forming new relationships
experiences of discrimination		Feelings of shame and guilt
Barriers to accessing healthcare		Waiting for adequate treatment