

RÉFUGIÉS UKRAINIENS: LE DEUIL DANS LES BAGAGES

Début juillet 2022, la Suisse comptait environ 60 000 réfugiés ukrainiens, dont plus de 4000 dans le canton de Vaud. La guerre demande des mesures exceptionnelles en termes de prise en charge psychologique. Le point avec le Dr Xavier Sanchis Zozaya, coordinateur cantonal en santé mentale pour les migrants en situation de précarité, et l'Association Appartenances, œuvrant pour le mieux-être et l'intégration des personnes exilées.

Depuis toujours, la guerre est un terrain dans lequel prolifèrent les blessures psychiques. Elle peut être la cause de traumatismes, comme elle peut déclencher une péjoration de l'état des personnes porteuses de pathologies. Le vécu traumatique aggrave, entre autres, l'état des personnes souffrant de psychoses, en venant bousculer leurs repères et générer un stress ingérable.

Mais plus généralement, ceux qui sont contraints à l'exil vivent tous la même ambivalence: abandonner le champ de bataille pour se préserver, c'est à la fois se sauver et s'exposer à la culpabilité de trahir ses compatriotes restés sur place. Bien au-delà des frontières, la guerre en Ukraine engendre aussi des troubles anxieux chez des individus n'ayant que des liens indirects avec le conflit.

«On observe d'ores et déjà quelques cas de stress post-traumatique»

Toutefois, le soutien s'organise dans le canton de Vaud: autant au CHUV qu'à l'Association Appartenances, on semble confiant quant aux outils mis en place pour la prise en charge des réfugiés. Les moyens déployés ont été estimés suffisants jusqu'à cet été, et les intervenants se disent prêts à pallier les problématiques plus lourdes qui sont attendues avec l'avancée du conflit.

TROUBLES ANXIEUX

Jusqu'à maintenant, la Suisse a accueilli principalement des femmes, des enfants et des personnes âgées en provenance d'Ukraine. Ils font tous face à une anxiété considérable, conscients de la menace de mort imminente qui plane sur leurs proches, alors qu'ils ont la vie sauve. Pour le Dr Xavier Sanchis Zozaya, coordinateur cantonal en



Un changement de pays, le fait de fuir sa maison ou d'abandonner son travail représentent des pertes avec lesquelles il faut réapprendre à vivre. (Ici, réfugiés ukrainiens au Centre fédéral pour requérants d'asile de Chiasso, 17 mars 2022).

santé mentale pour les migrant-e-s en situation de précarité (Vaud), il est clair que 100% d'entre eux sont en deuil: «Les pertes humaines ne sont pas les seules à nous plonger dans un processus de deuil. Un changement de pays, le fait de fuir sa maison ou d'abandonner son travail représentent aussi des pertes, avec lesquelles il faut réapprendre à vivre.» Cependant, le spécialiste rappelle que ce n'est pas nécessairement un processus à psychiatiser et que les soutiens psychologiques et sociaux comptent beaucoup dans ces cas-là. Au sein de cette population, qui a pu fuir la guerre, 10% des individus ont néanmoins besoin d'une prise en charge psychiatrique: «Pas mal d'entre eux sont en proie à des troubles anxieux ou dépressifs, et l'on observe d'ores et déjà quelques cas de stress post-traumatique», selon le coordinateur.

LES DIFFICULTÉS FUTURES

Par la suite, comme lors des conflits de l'ex-Yougoslavie, d'anciens com-

battants rejoindront les rangs des réfugiés, ainsi que des civils ayant été exposés au conflit armé de manière prolongée. Certains souffriront de stress post-traumatique, pouvant, dans les cas les plus lourds, causer des révisions. «C'est un phénomène que l'on observe à la suite de vécus graves, de viols par exemple», explique le Dr Sanchis Zozaya. Le ou les événements traumatiques sont alors ressentis sensoriellement et de manière répétée, dans le présent, alors que l'expérience est passée, parfois depuis plusieurs années. Par ailleurs, la population de migrants présentant un stress post-traumatique pourrait atteindre, dans le pire des cas, 40%.

Dans cette perspective, on mise sur la sensibilisation, dans le monde médical et scolaire, notamment. Un soutien plus informel, de socialisation, par exemple, est également mis en valeur. L'Espace Femmes, à Appartenances, offre de plus la possibilité de mieux s'intégrer, à travers des cours de



© X. S. Zozaya

«La volonté de se montrer 'fort' peut empêcher la prise en charge»

Dr Xavier Sanchis Zozaya,
psychiatre psychothérapeute FMH

français ou des ateliers ponctuels et des rencontres communautaires.

Mais il ne suffira pas de gérer les situations d'urgence: il est aussi important d'envisager un suivi sur le long terme des séquelles engendrées par le conflit armé.

LE DIALOGUE: CRUCIAL

Plus que pour le reste des prises en charge médicales, le dialogue s'avère

crucial en psychothérapie. Par le passé, les enfants scolarisés étaient sollicités pour traduire les séances de leurs proches. Une réalité aujourd'hui corrigée par la formation d'interprètes professionnels, largement proposée par l'association Appartenances, dans le canton de Vaud.

Cependant, pour que l'aide proposée puisse faire sens, il est nécessaire que les victimes s'ouvrent au dialogue. L'EMDR, la psychanalyse, la systémique ou la TCC sont autant d'approches utilisées pour la prise en charge des réfugiés de guerre; mais elles ne sont pas viables si les personnes touchées ne communiquent pas sur les chocs vécus. Selon le Dr Sanchis Zozaya, le bagage culturel est parfois un frein: «La volonté de se montrer 'fort' peut empêcher la prise en charge.» Mais, d'un autre côté, la force mentale se révèle parfois être un atout pour affronter des traumatismes. «Appartenances propose des approches qui tiennent compte des influences de la culture d'origine, favorisant ainsi la compréhension et le traitement des différents troubles», explique la Dr^e Felicia Dutray, responsable de la Consultation psychothérapeutique pour migrant-e-s de l'association.

Le service du Dr Sanchis Zozaya et Appartenances collaborent aussi dans le cadre de groupes de parole ayant pour visées la prévention et la détection de troubles nécessitant un soutien psychiatrique. Le coordinateur

cantonal et l'association sont prêts à mettre en place des groupes à but thérapeutique, cette fois, si cela s'avère indispensable. Dans ce contexte, les interprètes professionnels d'Appartenances sont mis à contribution. Selon la Dr^e Dutray et sa collègue Isabelle Fierro-Mühlemann, psychologue et responsable de l'interprétariat communautaire, le travail des interprètes s'est étonnamment bien organisé, répondant aux besoins des réfugiés ukrainiens. «Certaines personnes très qualifiées ont d'elles-mêmes souhaité se former à l'interprétariat par solidarité», rapporte Isabelle Fierro-Mühlemann. Loin des craintes initiales, la responsable certifie que l'offre est même supérieure à la demande, pour le moment. Selon la Dr^e Dutray, un important réseau de thérapeutes ukrainiens s'est formé et fonctionne de manière autonome, en Suisse.

Eloignée du chaos de sa terre natale, cette population paraît trouver l'aide dont elle a besoin, malgré un système psychiatrique initialement hypersollicité.

Elinda Halili



© Keystone / Jean-Christophe Bott

Le projet de l'Association Tipiti, soutenu par SOS Villages d'enfants Suisse, accueille des familles venant d'Ukraine. Gilly, juin 2022.