

Soutenir la santé mentale des migrants

À l'échelle mondiale, 3,6% de la population vit dans un pays où elle n'est pas née¹. Les personnes migrent pour diverses raisons. Certaines s'installent à l'étranger pour le travail ou des opportunités d'éducation, ou pour rejoindre leur famille. D'autres sont contraintes de partir en raison de conflits, de catastrophes naturelles ou de persécutions.

Certaines ont le temps et les ressources nécessaires pour suivre la procédure officielle d'immigration. D'autres ne le peuvent pas ou ne le font pas.

Même si la relocalisation est un choix, que ce soit pour le travail ou non, l'émigration peut être synonyme de stress et d'émotions mitigées. Cela devient encore plus difficile émotionnellement si la personne migrante a l'impression de ne pas être la bienvenue. Les personnes qui s'établissent dans un pays qui n'est pas le leur sont souvent confrontées à des défis considérables qui peuvent contribuer au développement de problèmes de santé mentale, notamment la dépression, l'anxiété et le trouble de stress post-traumatique.

Les populations autochtones peuvent ne pas aimer ou craindre les migrants simplement parce qu'ils viennent d'ailleurs. C'est ce qu'on appelle la xénophobie. Les migrants peuvent être victimes de discours haineux ou de discrimination, voire être exploités ou maltraités. Dans certaines régions, ces défis s'exacerbent à mesure que la xénophobie et le racisme progressent dans le monde entier². Il peut être difficile de faire face à la situation, surtout si la personne ne sait pas à qui s'adresser ou ne se sent pas suffisamment en sécurité pour demander de l'aide.

Si vous connaissez quelqu'un dans cette situation qui pourrait avoir besoin d'aide, voici quelques pistes pour vous guider.



Comprenez votre propre impact potentiel

L'une des meilleures façons d'aider des personnes à ne pas se sentir exclues est d'avoir une bonne conscience de soi. Il y a beaucoup de choses que nous disons, pensons et faisons automatiquement, sans nécessairement savoir pourquoi ou comment elles affectent les autres. Comprendre qui nous sommes et d'où viennent nos points de vue peut nous aider à identifier comment nous contribuons ou non à créer un environnement sûr et accueillant.

Il est normal d'avoir des idées préconçues. Notre cerveau classe le monde en catégories pour lui donner un sens. Cependant, les valeurs que nous attribuons à ces catégories sont apprises et peuvent donc être désappries grâce à une meilleure conscience de soi et à un effort délibéré. Ainsi, la plupart des gens :

- préfèrent les personnes qui leur ressemblent le plus ;
- recherchent et privilégient les informations qui les confortent dans leurs croyances ;
- émettent des suppositions en se fondant sur les apparences et les premières impressions.

Réfléchissez à la façon dont ces idées préconçues pourraient influencer vos interactions avec les personnes étrangères à votre communauté et comment vous pourriez y remédier.

Parallèlement, pensez à ce que vous tenez pour acquis, et qui ne l'est peut-être pas pour d'autres. Les coutumes et les normes sociales varient d'une culture à l'autre. Un exemple simple est la façon de se saluer. Comment dites-vous bonjour à quelqu'un ? En lui faisant un signe de tête, en lui serrant la main, en l'embrassant ou avec un autre geste ?

Avant de dire, de faire ou de supposer quelque chose, pensez à garder l'esprit ouvert et à accepter les différentes perspectives et limites personnelles.



Sachez reconnaître les signes

Les problèmes de santé mentale se manifestent de diverses manières selon les personnes. Parmi les signes courants de dépression, d'anxiété ou de traumatisme, citons les suivants :

- Inquiétude ou peur excessive
- Tristesse, désespoir ou sentiment de « vide » persistants
- Fortes sautes d'humeur, y compris irritabilité ou colère
- Changements dans les habitudes alimentaires, les niveaux d'énergie ou les habitudes de sommeil
- Consommation accrue d'alcool ou d'autres substances
- Maux et douleurs physiques persistants
- Difficulté à effectuer des tâches quotidiennes ou à gérer le stress

Il est également important de noter que les personnes de cultures différentes peuvent exprimer leur détresse différemment. Des mots peuvent être intraduisibles dans certaines langues, et les gens peuvent décrire leurs symptômes de diverses manières.

Si vous vous inquiétez pour une personne, encouragez-la à consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale ou à contacter une organisation locale qui offre des soins adaptés à sa culture.

Vous pouvez également l'encourager à pratiquer des techniques d'autogestion, notamment en ce qui concerne les besoins de base, comme adopter une alimentation saine, dormir suffisamment, pratiquer une activité physique, prendre le temps de se détendre et entretenir des relations sociales. Trouver des raisons d'être optimiste et de garder espoir, même s'il s'agit de petites choses, peut aussi faire la différence dans les moments difficiles.



Favorisez la communication et la compréhension

Faites en sorte que ces personnes puissent vous comprendre plus facilement. Par exemple, si quelqu'un ne parle pas couramment votre langue, parlez plus lentement. Utilisez des mots simples et faites des phrases courtes pour faciliter la compréhension. Évitez les mots d'argot et les dictons locaux ou les expressions idiomatiques. Si de nombreux nouveaux arrivants dans votre région parlent la même langue, essayez d'apprendre au moins quelques phrases dans cette langue pour aider à combler le fossé.

De même, aidez-les à comprendre les coutumes locales et leur raison d'être. Cela peut être des gestes simples, comme emporter un sac réutilisable pour faire les courses. Il peut s'agir également de sujets plus importants, comme les droits légaux. Dans de nombreux pays (dont les États-Unis, le Canada, l'Allemagne et le Japon), les individus ont par exemple le droit de garder le silence et de demander la présence d'un avocat avant de répondre aux questions de la police^{3,4,5,6}. Ils peuvent également refuser de laisser la police ou les services d'immigration entrer chez eux sans mandat officiel. Les lois varient d'un endroit à l'autre. En vous renseignant sur les politiques locales, vous pouvez aider les autres à connaître leurs droits.

Pensez également aux informations que vous partagez en ligne et en personne. Veillez à ne pas renforcer les stéréotypes préjudiciables et à ne pas diffuser de fausses informations. Faites des recherches pour vous assurer de la crédibilité de l'information. Si vous ne pouvez pas vérifier une information, ne la diffusez pas.

Montrez et apportez ouvertement votre soutien

Assumez votre responsabilité et demandez aux autres d'assurer la leur pour créer un environnement accueillant. Si vous êtes témoin d'un échange ou d'un acte qui menace le sentiment de sécurité ou d'appartenance d'une personne, intervenez.

Pensez aussi aux défis auxquels font face les nouveaux arrivants. En fonction de leurs expériences passées, certains peuvent ne pas oser sortir seuls. Vous pouvez leur proposer de les accompagner à l'épicerie, à des rendez-vous ou à d'autres endroits.

Renseignez-vous sur les ressources locales dédiées aux migrants afin de les aider à obtenir un soutien lorsqu'ils en ont besoin. Cela peut être des agences de réinstallation, des organisations locales, des établissements scolaires, des universités et des programmes en milieu de travail.

Selon votre degré d'aisance, vos disponibilités et vos ressources financières, vous pouvez faire un don ou bien du bénévolat ou du plaidoyer pour des organisations qui aident les nouveaux venus à s'établir en toute sécurité. Vous pouvez également défendre les intérêts des migrants en exprimant votre soutien, en contactant les décideurs politiques et en participant à des événements organisés.

 **Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin**
Visitez https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/fr-FR pour obtenir d'autres ressources et informations sur le soutien essentiel.

1. International Organization for Migration. [Rapport État de la migration dans le monde 2024](#), 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 27 octobre 2023.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Government of Canada. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 31 juillet 2023.
5. Courts in Japan, [Questions and Answers on Criminal Procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 9 octobre 2024.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.