

MIGRATION ET SANTÉ MENTALE

LE SYNDROME D'ULYSSE

Dr. Joseba Achotegui, Université de Barcelone
En collaboration avec l'Initiative de Santé des Amériques, École de Santé Publique, UC Berkeley

INTRODUCTION AU SYNDROME D'ULYSSE

Les migrants vivent une réalité très particulière et leurs problèmes ne ressemblent pas aux problèmes d'autres personnes qui ne sont jamais sorties de leur lieu d'origine. C'est pour cela que le thème de la santé mentale du migrant doit être abordé d'un point de vue différent. 'Le Syndrome d'Ulysse' est le syndrome du migrant avec stress chronique et multiple. En d'autres mots, c'est quand les problèmes que vit le migrant sont nombreux et se multiplient et qu'en plus, ils durent longtemps. Ce syndrome a été décrit par le Dr. Joseba Achotegui, qui travaille depuis de nombreuses années avec des migrants en Espagne. Comme l'explique le Dr. Achotegui, c'est quand les conditions sont si difficiles qu'il n'y a pas moyen de les surmonter et que la personne entre dans une situation de crise permanente, que nous parlons du syndrome d'Ulysse.

Les difficultés qui affectent psychologiquement le plus les migrants sont:

- La séparation forcée des êtres chers
- Le manque d'opportunités: ne pas avoir de papiers, ne pas trouver de travail ou devoir travailler dans des conditions difficiles et à risque ou d'exploitation
- La lutte pour la survie: où s'alimenter, où dormir
- La peur, la terreur: dangers qui se vivent pendant le trajet, peur d'être détenu ou déporté, mauvais traitements, abus sexuels, se sentir sans défense

Mais, de plus, ces difficultés (appelées facteurs de stress) peuvent empirer quand:

- Elles se multiplient: après un problème en vient un autre et c'est 'sans fin'. Comme on dit: 'c'est plus une couche, c'est une épaisseur'.
- Le temps: quand les situations extrêmes affectent le migrant pendant des mois, ou même des années.

La santé mentale d'une personne a plusieurs niveaux. Pour mieux les comprendre, imaginons un thermomètre qui, au lieu de mesurer la température du corps, mesurerait celle de la santé mentale. Le thermomètre pourrait indiquer de 'sans fièvre', dans ce cas 'État Émotionnel Équilibré', à 'Fièvre très haute', c'est-à-dire 'Crise de Santé Mentale', comme l'illustre le graphique suivant:

Niveaux de Santé Mentale



1. État Émotionnel Équilibré	2. Problèmes de Santé Mentale (Stress, nervosité, tristesse)	3. Syndrome d'Ulysse	4. Troubles ou Maladies mentales (anxiété, dépression, stress post-traumatique)	5. Crise de Santé Mentale (danger pour soi-même ou pour autrui)
------------------------------	--	----------------------	---	---

Il est important de comprendre que le Syndrome d'Ulysse n'est pas une maladie car elle se situe dans le cadre de la santé mentale, à la limite entre les problèmes de santé mentale et les maladies de santé mentale.

Parler de 'Syndrome d'Ulysse' contribue à donner un meilleur diagnostic à des problèmes propres du migrant et, en même temps, éviter que les migrants soient victimes de:

- Dévalorisation de leurs souffrances, c'est-à-dire qu'on leur dise qu'ils n'ont rien malgré qu'ils présentent parfois jusqu'à 10 symptômes;
- Diagnostics incorrects, souvent comme malades dépressifs. Il est clair que quand une personne souffre de dépression, elle ne veut même pas sortir du lit, mais un migrant avec syndrome d'Ulysse, peu importe s'il est triste ou amer, si on lui dit qu'il y a un travail, il ne doute pas une minute, il se lève et se prépare pour travailler. On lui attribue aussi d'autres diagnostics incorrects comme le trouble pour stress post-traumatique alors qu'il n'en a pas.

Dans de nombreux cas, ces diagnostics incorrects conduisent à les médicaliser sans besoin et avec des effets secondaires. Au niveau métaphorique, le Syndrome d'Ulysse, c'est comme si dans une pièce, la température montait jusqu'à 100°C. On aurait des vertiges, des crampes, mais... serions-nous malades parce que nous présentons ces symptômes? Bien sûr que non. Dès que nous sortirions à l'air libre, ces symptômes disparaîtraient parce que, tout simplement, il se sont présentés comme réponse de notre corps à des conditions extrêmes auxquelles on ne peut s'adapter.

Mais si quelqu'un, dans la pièce, faisait un infarctus, cette personne-là serait malade (logiquement, dans notre métaphore, il s'agirait d'une dépression, d'une psychose...). C'est-à-dire que le Syndrome d'Ulysse se trouve dans la zone de la prévention de la santé et dans la sphère psychosociale, plus que dans la zone de traitement. L'intervention doit plus être de type éducatif et d'appui émotionnel, raison pour laquelle le travail sur le Syndrome d'Ulysse concerne non seulement les psychologues, médecins ou psychiatres, mais aussi les travailleurs sociaux, promoteurs de santé et leaders communautaires.

Selon la mythologie grecque, décrite par Homère, Ulysse était un demi-dieu, qui, cependant, a survécu péniblement aux terribles adversités et dangers auxquels il a été soumis; mais aujourd'hui, les gens qui traversent les frontières ne sont que de chair et d'os qui, cependant, vivent des situations aussi ou plus dramatiques que celles décrites dans le livre de l'Odyssée. La solitude, la peur, le désespoir ... les migrations aujourd'hui, dans ce siècle, nous rappellent de plus en plus les anciens textes d'Homère. Si pour survivre il faut être 'personne', il faut être en permanence invisible, il n'y aura pas d'identité, d'estime de soi, ni d'intégration sociale et donc il ne peut y avoir de santé mentale.

LES DEUILS DE LA MIGRATION

Dans la perspective psychologique, on considère que la migration est un événement de la vie, qui, comme tout changement, suppose une partie de stress, de tension, qu'on appelle deuil migratoire. On considère qu'il existe 7 deuils dans la migration ou, en d'autres mots, causes de stress propres à la migration:

1. **La famille et les êtres chers:** les migrants laissent derrière eux ce qu'ils aiment et ce qui leur est familier, spécialement leurs êtres chers comme des enfants, conjoint, parents, famille et amis. Ne pas savoir quand ils verront à nouveau leurs êtres chers, ou s'ils les reverront, provoque tristesse et préoccupation. Il est aussi plus difficile pour les migrants d'obtenir de l'aide émotionnelle dans des moments difficiles quand ils sont loin de leurs foyers.
2. **La langue:** parfois, les personnes migrent vers des pays qui parlent une autre langue et si la personne ne connaît pas ou ne domine pas cette langue, il lui sera plus difficile de s'adapter, trouver un travail et réaliser des tâches journalières comme se déplacer, aller au marché, chez le médecin.
3. **La culture:** chaque région ou pays a des valeurs et des coutumes différentes qui, parfois, choquent avec la culture propre du migrant et rend difficile l'adaptation. Il est aussi commun que le migrant ressente un manque quant à des choses propres à son lieu d'origine comme la musique, la nourriture, les fêtes, le bruit des ruisseaux, la couleur des champs, l'odeur du pain frais, les groupes de musique des villages.
4. **La terre:** les paysages, les couleurs, les odeurs, la température changent d'un endroit à l'autre et être éloigné de ces lieux familiers peut causer du stress. D'autant plus si les changements sont drastiques, comme par exemple une personne qui aurait toujours vécu dans une région tropicale et qui migre vers un lieu avec des hivers rigoureux, neige et températures négatives.
5. **Le statut social:** l'accès ou le manque d'accès à certaines opportunités dans le nouveau lieu comme le travail, le logement, les services de santé, les services sociaux, le statut migratoire de la personne (avoir des papiers ou non), entre autres, peut déterminer le niveau de stress dans lequel vit le migrant. De même, si c'est une personne qui, dans son lieu d'origine, avait un statut social moyen ou haut, avec un travail professionnel, et qui, en migrant, se voit obligée à vivre dans des conditions plus basses et réaliser des travaux différents de sa profession, cela peut créer plus de stress.
6. **Le contact avec le groupe d'origine:** parfois, le migrant fait face à des situations de rejet là où il est arrivé du fait d'appartenir à une culture ou une race différente, ou simplement par le fait d'être migrant. En même temps, le migrant peut se sentir mal à l'aise en se voyant et se sentant différent des autres, de ne pas 'appartenir' à ce groupe et en même temps, sentir que 'ses gens' lui manquent.
7. **Les risques pour l'intégrité physique:** le voyage migratoire peut être long, dangereux, et être plein d'incertitude, surtout quand la personne migre sans les documents nécessaires. Elle peut être sujette à des abus physiques et mentaux de la part de ceux qui la croisent (passeurs), des autorités, ou de bandes d'agresseurs qui profitent de l'état d'impuissance des migrants. En fonction de comment on émigre et par où il fait ce voyage, le migrant peut aussi faire face à d'autres dangers de la nature comme la déshydratation dans le désert, congélation dans les montagnes, être attaqué par des animaux sauvages et vénéneux, se noyer en traversant des rivières et des canaux ou en faisant le voyage dans des barques légères ou surchargées par la mer.