

Lorsqu'un traumatisme fragilise les perspectives professionnelles

Beaucoup de personnes ayant fui leur pays d'origine y ont vécu des expériences traumatisantes, ou alors sur les routes de l'exil. Elles ont d'autant plus besoin d'un suivi. Bien souvent, elles rencontrent davantage de difficultés à apprendre une nouvelle langue, à achever une formation ou à décrocher un emploi. Mme Brinda* n'est qu'un exemple parmi beaucoup d'autres. Dans un entretien accordé à l'OCA, elle revient sur le traumatisme subi et sur les difficultés subséquentes rencontrées dans son intégration professionnelle en Suisse. Son histoire montre de manière exemplaire à quel point les personnes déracinées et traumatisées ont besoin de davantage d'informations, de sécurité et d'autodétermination.

Comment viviez-vous avant de fuir l'Afghanistan?

J'ai fréquenté l'école pendant 12 ans, avant d'étudier la médecine. C'était le vœu de ma famille, et aussi le mien. J'ai ensuite travaillé deux ans comme médecin-assistante. Déjà à l'époque, la situation politique était tendue et les femmes rencontraient d'énormes difficultés. Après le retrait des troupes soviétiques, une guerre interafghane a éclaté et le mouvement taliban a progressivement pris le contrôle de la plus grande partie du pays. Mon mari était d'autant plus menacé qu'ayant étudié en Russie, il était mal vu des talibans fondamentalistes.

Comment se sont passés les premiers temps en Suisse?

Par chance, notre fuite s'est plutôt bien passée par rapport à aujourd'hui. En Suisse, nous avons franchi différentes étapes et résidé dans trois centres d'hébergement collectif, avant d'obtenir un logement. J'ai bien vécu le séjour au centre de transit. J'y ai trouvé des amis, je pouvais me faire comprendre en anglais et l'équipe de prise en charge nous a aidés. Notre principale difficulté tenait à ce que nous n'avions pas le droit de suivre un cours d'allemand. Nous avons attendu trois ans la décision d'asile. Pendant ce temps, nous n'avons bénéficié d'aucune mesure d'intégration, ce

qui m'a choquée. En outre, j'étais sans nouvelles de ma famille en Afghanistan. La situation était très difficile et confuse. J'ignorais où elle séjournait, comment elle allait, si elle était encore en vie. Tant l'inactivité que l'incertitude me pesaient. J'étais assise à la maison, à me demander ce qu'étaient devenus mes proches. Et plus le temps passait, plus des scénarios d'horreur trotaient dans ma tête.

La commune m'a ensuite permis de suivre un cours d'allemand. À raison d'une heure hebdomadaire. Or il est apparu que les autres participants n'avaient pas tous le même bagage de formation. Le niveau était très bas, et j'en ai peu profité. Mon mari s'est acheté un dictionnaire allemand-russe, car il parlait bien cette langue, et nous avons cherché à apprendre l'allemand tout seuls. Plus tard, j'ai suivi un cours d'employée de bureau, expérience qui m'a été très utile. Entre-temps, j'avais subi une grave dépression. Les premières années ont été marquées par l'absence de perspectives et par l'insécurité. Je ne savais pas si nous pourrions rester ou s'il nous faudrait quitter la Suisse, et c'était très difficile à vivre.

Vous m'avez confié avant notre entretien que vous souffrez des séquelles d'un grave traumatisme. En quoi ces peurs ont-elles influencé votre existence et votre intégration professionnelle?

Mon traumatisme remonte à l'enfance. J'avais sept ans quand la guerre a éclaté dans ma ville natale. J'ai été témoin de nombreuses atrocités. Pendant des années, j'ai vécu des expériences de violence. La fuite, le nouveau départ, la nouvelle culture et la nouvelle langue à apprendre ont ravivé mes peurs. Au détriment de mon intégration professionnelle. Par exemple, je n'arrive pas jusqu'ici à travailler seule. J'ai besoin de faire partie d'une équipe. Quand je suis seule, je panique. J'ai accompli une

«J'ai tout essayé pour mieux gérer ce vécu, mais ces horreurs ont duré toute mon enfance.»

formation d'éducatrice de la petite enfance et travaillé dans une garderie. On attendait de moi que j'effectue le service du matin et du soir. Or à ces heures, il n'y a qu'une personne qui travaille. C'était

au-dessus de mes forces, à cause de mes angoisses. Alors que la direction de la garderie s'est montrée compréhensive, mes collègues n'ont pas accepté cette exception en ma faveur. D'où de vives tensions dans l'équipe, qui ont abouti à la résiliation de mon contrat de travail. J'ai

capitulé après une seconde expérience comparable.

J'ai tout essayé pour mieux gérer ce vécu, mais ces horreurs ont duré toute mon enfance. Il arrive donc, dans certaines situations, que de telles images ressurgissent dans mon esprit. Je me retrouve alors directement confrontée à toutes les peurs et aux émotions qui ont marqué mon enfance.

Qu'est-ce qui vous a aidée à mieux gérer ces séquelles psychiques?

J'ai obtenu un soutien thérapeutique. Mais je n'ai pas osé parler à la psychiatre de mes pires expériences. C'est ma motivation d'apprendre quelque chose de nouveau et d'évoluer qui m'a surtout aidée. J'ai toujours eu un but devant les yeux. Les amitiés que j'ai nouées m'ont été d'un grand secours. J'ai de nombreuses amies issues d'autres cultures. Il y a des endroits comme le centre pour mères, où je retrouve mes amies et où on a de véritables échanges qui me donnent de la force. Mon mari aussi m'a toujours soutenue. Quand au bout de trois ans, j'ai fini par retrouver ma famille en Afghanistan et par apprendre qu'elle allait plutôt bien, j'ai ressenti un grand soulagement. Nos liens sont à nouveau très forts. Et puis il y a mon jeune fils qui me donne beaucoup de force.

De qui ou d'où vous est venu votre sentiment de sécurité?

De mon mari, qui m'a soutenue dans tous mes projets. Quand je me rendais à des cours du soir, il m'accompagnait et me ramenait à la maison. Des amies, suisses ou migrantes, m'ont également aidée.

Bien souvent, le personnel d'encadrement et les services sociaux se sentent désemparés face aux personnes traumatisées. Avez-vous reçu de l'aide pour votre intégration linguistique, profes-

sionnelle et sociale et a-t-on tenu compte des séquelles de votre traumatisme?

Quand après trois bonnes années nous avons obtenu une décision d'asile positive, le service des réfugiés de Caritas s'est occupé de nous. Notre assistante sociale m'a efficacement soutenue à tous points de vue – recherche d'un logement, questions de santé, apprentissage de l'allemand, reconnaissance des diplômes. Nous n'avons fait appel au service des réfugiés que pendant deux ans. Puis le service social communal a pris le relais. Mais j'étais déjà bien informée et autonome à l'époque, et je n'ai plus guère eu besoin d'aide.

Qu'attendiez-vous et qu'espérez-vous en Suisse, au niveau des perspectives professionnelles?

Mon souhait le plus cher était d'apprendre rapidement la langue locale, de me perfectionner et de travailler si possible comme médecin. Mais quand j'ai été confrontée à la réalité helvétique, je me suis sentie inadaptée et rabaissée. C'était grave, mais je n'ai pas baissé les bras pour autant. Par exemple, j'ai décroché une place de stage dans une garderie, où j'ai commencé une formation d'éducatrice de la petite enfance (auj. assistante socio-éducative). Comme je l'ai déjà dit, je m'y suis heurtée à des difficultés. Et pour compliquer les choses, je suis tombée enceinte à ce moment.

Quels ont été les principaux obstacles à votre intégration professionnelle? De quoi auriez-vous eu besoin pour surmonter vos difficultés?

Comme je l'ai dit, le long délai d'attente a été éprouvant. Quand j'ai fini par dis-

poser de connaissances linguistiques suffisantes, je dépendais déjà du service social communal. Ce qui a beaucoup compliqué la planification de ma carrière. J'avais bénéficié d'une réelle aide à l'intégration quand je dépendais du service des réfugiés. Le service social

«C'est ma motivation d'apprendre quelque chose de nouveau et d'évoluer qui m'a surtout aidée.»

communal par contre attendait de moi que je subviensse autant que possible à mes propres besoins. Ainsi, il n'a pas exaucé mon souhait d'acquérir les

qualifications requises pour pratiquer la médecine en Suisse. Je ne peux pas non plus travailler dans une garderie, à cause du service du matin et du soir. J'ai donc achevé les formations d'interprète communautaire et de responsable de jardin d'enfants. Deux activités que j'exerce aujourd'hui. Je m'engage par ailleurs bénévolement dans divers domaines, et j'aide mes compatriotes fraîchement arrivés en Suisse.

Des études récentes confirment qu'au moins la moitié des personnes ayant fui leur pays et vivant en Suisse gardent des séquelles de situations traumatisantes. Pour dépasser ces blocages et éviter les graves maladies qui en découlent, une aide psychothérapeutique s'impose. Est-ce aussi votre avis?

Absolument, et je le sais tant par mes études de médecine que par mon vécu personnel. Un soutien médicamenteux est souvent nécessaire. Quand l'existence nous apparaît insupportable, quand on n'arrive plus à dormir, qu'on éprouve des flashbacks et que des pensées dépressives nous assaillent, il faut un soutien médical – une thérapie des traumatismes. Il est également précieux de bénéficier, pendant les phases de crise, du suivi du service social. J'ai surtout eu besoin de compréhension et d'acceptation en ce qui concerne mon vécu traumatisant, et d'un soutien pratique pour mon intégration sociale, linguistique et professionnelle.

Quelles prestations concrètes et quelles autres approches faudrait-il encore pour permettre aux personnes traumatisées de refaire leur vie en Suisse? Pour qu'elles puissent participer au quotidien, exercer un travail régulier et s'intégrer dans la société?

A titre personnel, j'ai toujours besoin d'avoir un but. Aussi modeste soit-il, je suis heureuse de l'avoir atteint, car cela me prouve que je puis réaliser des défis plus ambitieux et progresser. Surtout si je bénéficie du soutien de mon assistant social.

A l'époque, on nous disait que tant qu'on n'a pas obtenu l'asile, il est inutile d'apprendre la langue locale. Or c'est faux. L'intégration est essentielle dès le premier jour. A force d'attendre sans rien faire, on finit par tomber malade.

«J'avais le sentiment que tout ce que j'avais atteint ne valait rien ici.»

Les services sociaux ont parfois fait de mauvaises expériences avec des requérants d'asile ou des réfugiés. Mais au lieu de mettre tout le monde dans le même sac, il est important d'examiner les cas individuels. Les règles sont parfois interprétées différemment d'un service social à l'autre, ce qui est agaçant. Il serait souhaitable que tout le monde soit logé à la même enseigne.

J'avais le sentiment que tout ce que j'avais atteint ne valait rien ici, et donc que ma vie n'avait aucun sens. C'était décourageant. Toutes les personnes ayant fui leur pays ont besoin d'aide et il faut favoriser leur intégration. Et si elles possèdent de bonnes qualifications, il faudrait absolument en tenir compte, au profit de la collectivité. Je travaillerais comme médecin aujourd'hui, si j'avais

obtenu le soutien nécessaire. Il m'avait déjà fallu me battre, en tant que femme, pour accomplir des études de médecine en Afghanistan.

Madame Brinda est originaire d'Afghanistan. Elle est mariée et mère d'un fils. Son mari et elle vivent depuis 1999 en Suisse. Ils ont obtenu le statut de réfugiés. Dans sa patrie, Mme Brinda avait achevé des études de médecine. Elle travaille aujourd'hui comme responsable de jardin d'enfants et interprète communautaire, et s'engage bénévolement dans divers domaines.

* Nom connu de la rédaction