FR

COMMENT VAS-TU ? CE QUE TU RESSENS EST IMPORTANT

Cofinancé par l'Union européenne

GOVERNMENT OF THE REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs

MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Medecins du Monde, Tenenet, Ludruga

TENENET
NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATION

Ludruga 100% Ljudi

COMMENT VAS-TU ? CE QUE TU RESSENS EST IMPORTANT

Ce guide a été élaboré dans le cadre du projet « Migration in Mind - Améliorer l'accès à la santé mentale et au soutien psychosocial (SMSPS) pour les personnes en situation de migration en renforçant la littératie en matière de santé mentale, la qualité des soins et la lutte contre la stigmatisation » (MinM). Ce projet est mis en œuvre grâce à **un cofinancement de l'Union européenne** au travers de l'Agence exécutive européenne pour la santé et le numérique (HADEA) et le **programme** EU4Health, ainsi qu'un cofinancement du **Bureau gouvernemental pour la coopération avec les organisations non-gouvernementales (Gouvernement de la République de Croatie).**

PUBLIÉ PAR :
Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België à travers ses bureaux en Croatie et en Belgique, TENENET oz., Medicos del Mundo Espagne et Udruga Ludruga.

AUTEURE :
Dragana Knezić, avec le soutien des équipes des partenaires au projet

TRADUCTION EN FRANÇAIS : Yelena Roussel

ILLUSTRATIONS :
Jan Jafo. Jan Jafo est un artiste kurde qui vit et travaille à Zagreb. À travers la peinture et des expositions, il exprime son engagement et expérimente en permanence différentes formes d'art. Son travail explore le plus souvent les thèmes de l'expérience de vie, de la culture et de la justice. Il est également largement impliqué dans des projets visant à promouvoir les rencontres interculturelles et à favoriser le dialogue entre les peuples.

Nick Seluk- theawkwardyeti.com

GRAPHISME: ACT Printlab d.o.o, Croatie

COMMENT LIRE CE GUIDE ?

Le guide que vous tenez dans vos mains a été développé pour les personnes en situation de migration. **Il vise à favoriser votre bien-être et à améliorer votre compréhension de ce qu'est la santé mentale**. Le parcours migratoire peut impliquer de nombreuses expériences et défis affectant chaque personne différemment. L'accès aux besoins fondamentaux, tels que la sécurité, la nourriture, le logement, l'hygiène, etc. - est essentiel pour garantir votre bien-être. De ce fait, **ce guide peut potentiellement vous apporter des informations et des idées utiles mais, il se peut aussi que ce guide ne soit pas adapté à votre situation actuelle**. C'est pour cela que nous vous conseillons **de sélectionner parmi le contenu de ce guide ce qui vous semble utile pour vous et de laisser de côté ce qui ne l'est pas**, sans pression ni jugement envers vous-même et votre situation actuelle.

Ce guide n'a pas une structure habituelle - **vous pouvez le lire dans l'ordre, du début jusqu'à la fin, ou tout simplement consulter la table des matières pour trouver un sujet spécifique qui vous intéresse particulièrement ou qui vous semble pertinent à un moment donné**. Chaque section peut être lue indépendamment. Une **version électronique** du guide est également disponible en plusieurs langues sur les **sites internet des partenaires au projet** (Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België à travers ses bureaux en Croatie et en Belgique, TENENET oz., Medicos del Mundo Espagne et Udruga Ludruga).

TABLE DES MATIERES:

Comment lire ce guide ? 3

1. Bien-être et santé mentale : de quoi s'agit-il ? 5

2. Comment la migration forcée peut-elle affecter la santé mentale ? 7

2.1 Comment se manifeste l'impact de la migration forcée ? 8

3. Comment faire face à ces défis ? 11

3.1 Qu'est-ce qui a déjà aidé les autres ? 14

3.2 Voyons ce qui fonctionne le mieux pour vous ! 19

4. Que pouvez-vous faire d'autre ? 20

4.1 A l'aide, le stress me submerge ! 21

4.2 A l'aide, je n'arrive pas à respirer ! 25

4.3 A l'aide, je n'arrive pas à dormir ! 26

4.4 A l'aide, j'ai du mal à élever mes enfants ou à gérer leur stress ! 27

5. À qui puis-je m'adresser pour obtenir de l'aide ? 30

Conclusion 35

Services d'assistance en Croatie 36

Services d'assistance en Slovaquie 38

Services d'assistance en Belgique 39

Services d'assistance en Espagne 40

1. BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

« Salut, comment vas-tu ? » … « Que la paix soit sur toi » …. Ce sont des phrases que nous utilisons couramment pour nous saluer. Même si nous utilisons ces salutations par habitude, cela montre, qu'en tant qu'êtres humains, nous nous intéressons à ce que les autres ressentent et font, en leur souhaitant de se sentir bien et en paix.

La façon dont nous pensons, ressentons, agissons et gérons le stress dans la vie. La manière dont nous établissons des relations, dont nous contribuons à notre communauté, dont nous faisons des choix et prenons des décisions. Tout cela est une composante importante de notre santé qui, comme défini par l'Organisation mondiale de la santé**, est appelée « santé mentale ».**

La santé mentale, tout comme la santé physique, évolue avec le temps. Certains jours, vous pouvez vous sentir bien, d'autres jours, un peu moins. Son état évolue et n'est pas fixe. La plupart du temps, nous nous situons quelque part entre bien et moins bien, ceci en fonction des circonstances, du soutien que nous recevons des autres et de nos propres ressources intérieures telles que notre capacité à gérer le stress, à être bienveillant envers nous-mêmes pendant les moments difficiles et à garder espoir.

Vivre avec une maladie physique, en particulier dans les cas où elle est chronique ou douloureuse, peut avoir un impact sur votre vie quotidienne et votre capacité à participer aux activités de tous les jours et conserver vos habitudes. Cela peut conduire à de l'isolement, de la frustration ou de la tristesse. La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées - tout comme le fait

qu'un mal-être mental peut entraîner des symptômes physiques, une maladie ou une blessure physique peuvent également affecter votre bien-être mental. Il est important de reconnaître la relation étroite entre la santé physique et la santé mentale et de prendre soin des deux ou de demander de l'aide en cas de besoin (par exemple, parler avec des amis ou de la famille, découvrir de nouvelles activités, s'accorder du repos, se fixer des petits objectifs réalisables...).

Quand vous êtes en bonne santé mentale, vous arrivez à gérer vos pensées, vos émotions et votre comportement facilement, avec confiance et calme. Mais **lorsque la vie devient difficile** - à cause d'une perte, d'une peur ou d'un traumatisme - cela change. **Vous pouvez vous sentir bouleversé, triste, inquiet ou déconnecté des choses que vous aimiez auparavant.** Vos pensées et vos émotions peuvent sembler envahissantes ou incontrôlables.

Cela arrive à presque tout le monde à un moment donné, et pour la plupart des gens, ces difficultés ne durent pas éternellement. Même dans les moments difficiles, vous serez très probablement en mesure de prendre soin de vous, de soutenir vos proches et de garder espoir. Il faut savoir que lorsque vous vous sentez plus en confiance, vous avez tendance à penser de manière plus efficace et vous êtes généralement plus en capacité à résoudre les problèmes - du moins ceux sur lesquels vous avez un certain contrôle.

Mais pour certaines personnes, les problèmes de santé mentale persistent et deviennent plus sérieux. Dans ce cas, les personnes peuvent se sentir extrêmement bouleversées ou tristes pendant une longue période de temps, au point de ne plus être en mesure de maintenir leurs routines quotidiennes. Elles peuvent avoir du mal à faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas, à devenir agressives et à être sur la défensive, agir d'une façon qui ne leur ressemble pas habituellement. Ce sont des signes qui peuvent indiquer qu'une aide professionnelle est nécessaire. **Tout comme le diabète ou l'hypertension, les problèmes de santé mentale nécessitent des soins et du soutien**. Une thérapie, un accompagnement psychologique, des médicaments ou une combinaison de ces méthodes peuvent aider à soulager la souffrance et à retrouver un équilibre dans sa vie.

2. COMMENT LA MIGRATION FORCÉE PEUT-ELLE AFFECTER LA SANTÉ MENTALE ?

> **« La santé mentale, ce n'est pas tant que les problèmes disparaissent, mais plutôt la manière dont vous les affrontez »**
>
> *Personne en situation de migration en Espagne*

La migration forcée peut avoir un effet profond et durable sur la santé mentale et le bien-être. Comme vous le savez déjà, la migration peut être un long et difficile périple, présentant de nombreux défis tout au long de ce dernier. **Tout ce que vous vivez - avant votre départ, sur la route migratoire, à l'arrivée dans un nouveau pays et quand vous commencer à vivre dans ce pays peut vous affecter et affecter ce que vous ressentez**. Il est naturel de ressentir de nombreuses émotions et inquiétudes en période d'incertitude. Vous pouvez vous sentir mal à l'aise face à la police et aux autorités, faire le deuil de ce que vous avez laissé derrière vous ou vous sentir submergé par les souvenirs du passé. Les préoccupations liées à vos besoins fondamentaux, comme savoir où dormir, quoi manger ou comment s'occuper de vos enfants, peuvent s'ajouter à votre stress.

Si vous êtes une femme, il est possible que vous ayez des préoccupations supplémentaires concernant votre sécurité.

Si vous faites partie de la communauté LGBTQIA+ ou de tout autre groupe souvent victime de discrimination, il se peut que vous vous inquiétiez de la manière dont les autres vous traiteront.

Les enfants peuvent aussi faire face à des inquiétudes, et il est normal de ressentir de telles émotions dans des circonstances de vie difficiles.

Même après avoir atteint votre destination, de nouveaux défis peuvent se présenter : s'adapter à une autre langue, trouver de l'aide médicale, trouver un endroit sûr où vivre ou chercher du travail. Ces préoccupations, qui s'ajoutent à des expériences passées, peuvent être lourdes à porter. **Il est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul**, **beaucoup d'autres ressentent la même chose.** Vous pouvez trouver du soutien et, étape par étape, vous pouvez relever ces défis.

2.1 Comment se manifeste l'impact de la migration forcée ?

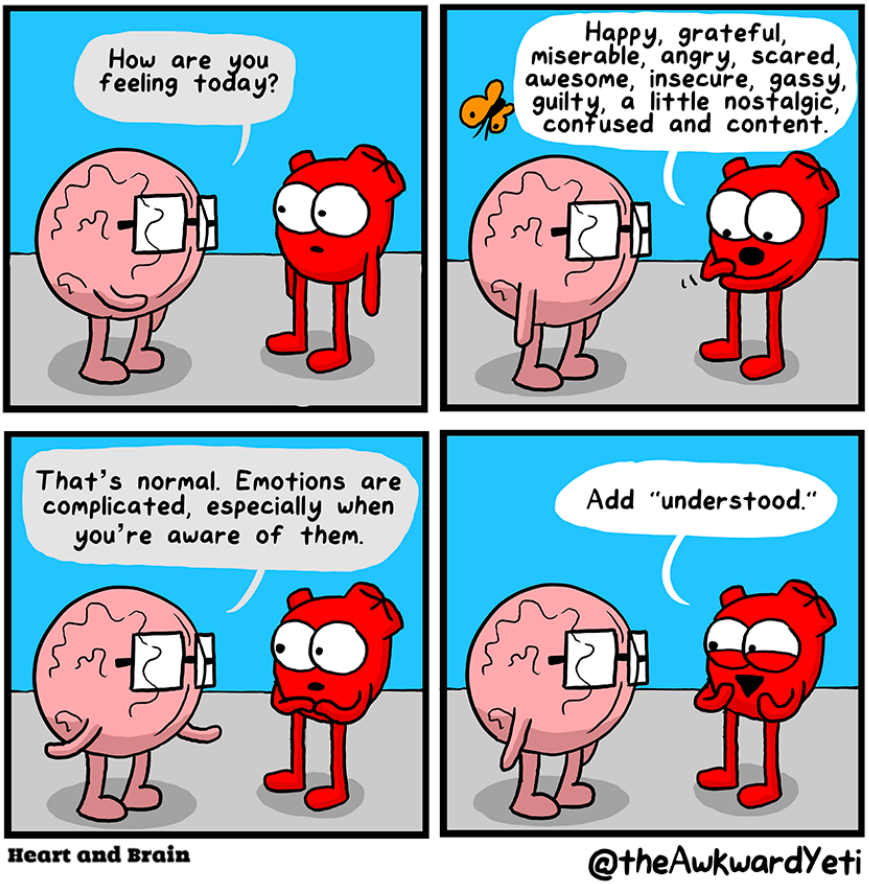
Toutes vos expériences influencent ce que vous ressentez, pensez ou comment vous vous comportez. Pourtant, la migration forcée peut entraîner des tensions tant sur le plan physique qu'émotionnel.

ÉMOTIONS	PENSÉES	COMPORTEMENT
Il existe beaucoup d'émotions, à la fois agréables et désagréables. On trouve diverses émotions, telles que le bonheur, la joie, l'excitation, mais aussi la tristesse, la solitude, la peur, la colère, la frustration, etc. Parfois, on ne ressent rien aussi. Les possibles traumatismes de votre passé, combinés aux défis liés à la vie dans un nouveau pays, peuvent créer un cercle vicieux, où s'enchaînent inquiétudes, peurs, tristesse, chocs émotionnels, colère et confusion.	Les pensées sont ce que nous avons dans la tête, c'est la **manière dont nous interprétons les évènements passés, présents et futurs.** Face aux défis de la migration, il se peut que vous constatiez que vos pensées deviennent très négatives ou que vous avez du mal à vous concentrer. Il est possible que vous soyez constamment inquiet pour votre sécurité ou celle de votre famille, même si vous vous trouvez dans un endroit plus sûr.	Les comportements sont les **choses que vous faites, les actions que vous entreprenez, la façon dont vous réagissez aux événements.** **Le stress de la migration peut également avoir un impact sur votre comportement**. Vous pouvez commencer à éviter certaines situations qui vous rappellent votre passé ou des expériences traumatisantes que vous avez vécue. Par exemple, il est possible que vous arrêtiez de sortir ou de voir des amis, préférant rester à l'intérieur ou dans un endroit connu où vous vous sentez en sécurité.

ÉMOTIONS	PENSÉES	COMPORTEMENT
Il est important de savoir que les émotions sont normales et nécessaires. Elles agissent comme une **boussole, vous rappelant ce qui est important pour vous, en lien avec vos valeurs et vos besoins, et elles vous protègent du danger.**	Ces pensées négatives peuvent rendre difficile toute planification de votre avenir ou la confiance en des jours meilleurs. **Cependant, il est important de se rappeler que ces schémas de pensée, bien que douloureux, sont des réactions courantes et généralement temporaires à des événements inhabituels très stressants**. Avec le temps et un soutien adapté, vos pensées peuvent s'éclaircir et être moins dominées par la peur et les émotions négatives.	Vous pourriez également avoir du mal à dormir ou à manger, car votre corps et votre esprit peinent à retrouver un sentiment de normalité. Dans certains cas, il se peut que vous deveniez plus irritable ou que vous ayez peur facilement. Vous pouvez également réagir avec colère ou frustration face à des problèmes que vous arriviez à résoudre avant, en raison du haut niveau de stress que vous ressentez en permanence. Il se peut aussi que vous essayez de soulager vos émotions difficiles à gérer par des comportements pouvant avoir un impact négatif sur votre santé, tels que boire de l'alcool ou consommer des drogues avec excès.

Les émotions, les pensées et les comportements varient d'une personne à l'autre et **il n'y a pas de « bonne » façon de réagir face aux nombreux défis qu'implique la migration forcée, car chaque personne est différente.**

Lorsque vous traversez une crise, vos émotions, vos pensées et vos actions peuvent être plus intenses, et cela peut fluctuer avec le temps, devenant progressivement moins envahissantes. Le soutien des amis, de la famille, de la communauté… peut vous aider à surmonter les émotions et pensées difficiles.



Discussion entre le cerveau (en rose) et le cœur (en rouge)

Bulle 1 : Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Bulle 2 : Heureux, reconnaissant, misérable, en colère, effrayé, très bien, en manque de confiance en soi, ballonné, coupable, un peu nostalgique, confus and serein.

Bulle 3 : C'est normal. Les émotions sont complexes, surtout quand on en est conscient.

Bulle 4 : Ajoute « compris »

3. COMMENT FAIRE FACE À CES DÉFIS ?

Il n'y a **pas qu'une seule bonne façon** de gérer le stress, car **chaque personne est unique**. Vous constaterez peut-être que parler de vos problèmes vous aide, tandis que d'autres préféreront peut-être des moments calmes ou des activités créatives pour exprimer leurs émotions. **L'important est d'essayer différentes méthodes et de découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous. Parfois, un changement de situation peut avoir un impact positif sur la façon dont vous vous sentez**.

Il existe deux façons principales de faire face à des défis, qui peuvent parfois être combinés pour la même situation, mais pas dans le même but.

Résoudre le problème

Agir pour s'attaquer à la cause de votre stress. Par exemple, si vous vous sentez dépassé parce que vous ne trouvez pas l'aide dont vous avez besoin, vous pouvez demander de l'aide à un ami en qui vous avez confiance ou à un travailleur communautaire, chercher des informations ou élaborer un plan pour résoudre le problème. Cette approche est très utile lorsqu'il y a quelque chose **que vous pouvez faire pour changer la situation.**

Se concentrer sur les émotions

Faire des choses qui vous aident à vous apaiser, comme parler à quelqu'un de ce que vous ressentez, se promener, seul ou avec une personne dont vous appréciez la compagnie, écouter de la musique ou prendre de grandes respirations pour vous calmer. La gestion des **émotions ne résout pas le problème en soi, mais elle aide à rendre la douleur plus supportable**. Cette approche est appropriée **quand il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire pour contrôler ou changer la situation dans laquelle vous vous trouvez.**

Faire face sainement à ces défis, consiste à **trouver des moyens de vous sentir mieux sans causer plus de problèmes.** Certaines personnes consomment de l'alcool avec excès ou des drogues pour se débarrasser des émotions douloureuses ou désagréables, des pensées et des souvenirs bouleversants. Et malgré que cela facilite le fait de ne rien ressentir ni penser pendant un court moment, cette façon de gérer le stress ne dure pas. Les souvenirs et les émotions difficiles reviennent généralement encore plus intensément. De plus, certaines personnes peuvent négliger des tâches du quotidien ou des relations importantes et se retrouver encore plus isolées et en souffrance. Si vous vivez cela, vous pouvez choisir d'en parler avec un professionnel (médecin, psychologue ou tout autre professionnel disponible près de chez vous).

Des stratégies d'adaptation appropriées sont celles qui :

- Fonctionnent pour vous
- Sont sans danger pour vous
- Ne nuisent pas à d'autres personnes

Parfois, ce qui vous a aidé pendant une période stressante peut ne pas être aussi utile dans une autre situation.

Par exemple, vous avez peut-être remarqué que vous promenez vous a aidé à vous calmer pendant une période difficile, mais à un autre moment, la même méthode pourrait ne pas avoir le même effet parce que votre stress a changé. C'est normal parce que nos besoins et les circonstances dans lesquelles nous nous trouvons changent au fil du temps.

Lorsque vous remarquez qu'une façon de gérer le stress n'est plus efficace, c'est le moment d'essayer une autre méthode. **Être flexible et ouvert à de nouvelles méthodes est un le signe que vous progressez dans votre gestion du stress face à diverses situations.**
Parfois, vous pouvez d'abord agir pour résoudre le problème, puis passer à une approche centrée sur les émotions pour prendre soin de vous et de vos émotions.

Par exemple, si vous êtes stressé parce que vous n'avez pas les moyens de subvenir à vos besoins, vous pouvez d'abord essayer de résoudre le problème en cherchant une opportunité de trouver un emploi ou en demandant une aide sociale. En même temps, vous pouvez parler de vos inquiétudes à quelqu'un en qui vous avez confiance ou faire des choses qui vous rendent plus calme et ne nécessitent pas d'argent. En utilisant les deux stratégies pour faire face à la situation, vous pouvez gérer le stress sous plusieurs angles, ce qui conduit souvent à de meilleurs résultats.

Il est également important de comprendre que s'adapter **ne consiste pas à éliminer tout votre stress ou toute(s) émotion(s) désagréable(s). Le stress fait naturellement partie de notre vie, et il est normal de se sentir contrarié, en colère ou triste parfois**. Il n'est ni possible ni utile de faire disparaître complètement ces émotions. Il s'agit plutôt de savoir comment les reconnaître, les prendre en compte et les gérer afin qu'elles ne contrôlent pas votre vie.

Lorsque vous trouvez des moyens de gérer votre stress, vous pouvez vous concentrer sur **de petites étapes** qui, mis bout à bout, peuvent faire une grande différence. **Se fixer de petits objectifs réalisables peut vous donner un sentiment de contrôle et renforcer la confiance en vous-même.** Chaque petit pas peut vous aider à vous sentir plus sûr et en contrôle de votre vie.

Par exemple, si vous vous sentez dépassé, vous pouvez choisir de vous promener, de parler à un ami ou de réaliser une petite tâche que vous êtes en capacité d'accomplir.

3.1 Qu'est-ce qui a déjà aidé les autres ?

Les exemples énumérés ici ont été partagés par des personnes ayant un parcours migratoire ou étant encore en situation de migration. Sélectionnez ce qui est utile et applicable à votre situation.

Rester occupé

Structurez votre temps, développez des routines et occupez-vous avec diverses activités peut vous aider à gérer le stress, les émotions et les pensées difficiles.

Quelques idées:

- Cuisiner (si possible)
- Participer à des cours et ateliers (si disponibles)
- Chercher un emploi (lorsque c'est possible)
- Sortir pour voir des amis ou des personnes de la communauté
- Se promener

> « Le travail vous aide parce que vous êtes occupé. Votre corps travaille et votre cerveau s'arrête. Pas totalement, mais les idées, les souvenirs, les choses dans votre tête s'arrêtent d'une manière ou d'une autre lorsque vous travaillez. »
>
> *Personne en situation de migration en Belgique*

Cela s'applique plus facilement lorsque vous êtes dans des conditions sûres et stables, comme dans un refuge, un centre d'accueil ou un logement communautaire, et que vous avez accès à différentes activités et possibilités.

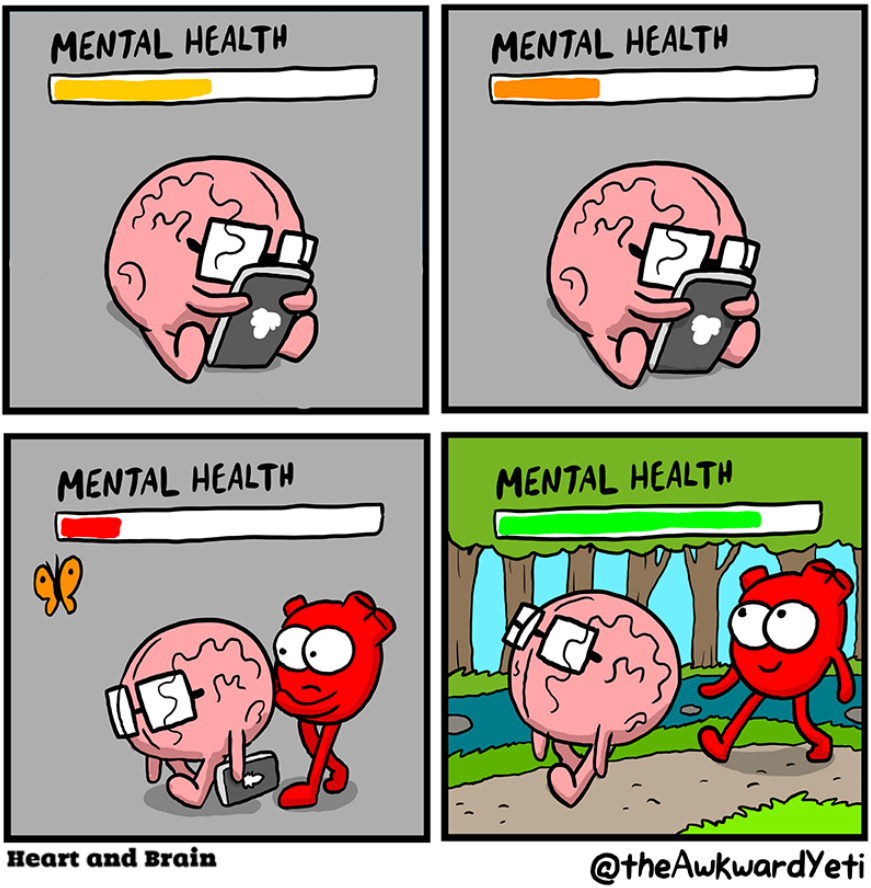
Faire de l'exercice physique

Soulager les muscles et le corps des tensions qui s'accumulent à cause du stress peut être très utile pour certaines personnes pour les aider à se « vider l'esprit ». Vous pouvez choisir le type d'activité physique qui correspond à vos préférences, à vos habitudes et à ce qui est accessible dans votre situation. Peu importe l'activité qui vous convient, il peut être bénéfique de la pratiquer avec des personnes avec qui vous vous sentez bien et avec qui vous pouvez passer un bon moment.

Si vous préférez faire une activité physique seul(e), c'est très bien aussi !

Quelques idées :

- Danser
- Aller vous promener ou faire une balade à vélo
- Faire du sport



Mental Health : Santé mentale

Participer à des activités créatives ou éducatives

Certaines personnes trouvent que participer à des activités créatives, en groupe ou seul, aide de plusieurs façons. Cela peut être une façon d'exprimer et de canaliser des émotions difficiles pour ceux qui préfèrent ne pas en parler. Cela peut aussi aider à détourner ses pensées de schémas négatifs vers quelque chose de constructif et d'immersif. Si vous choisissez de participer à une activité créative en groupe, vous constaterez peut-être que vous passez un moment agréable et que vous créez des liens avec d'autres personnes ; ce qui aide à soulager certaines émotions négatives et à établir des relations et un réseau de soutien.

> **« Ça nous détend beaucoup, ça nous divertit. Nous le faisons tous les samedis pour sortir de la routine. Samedi dernier, nous l'avons fait avec 15 personnes qui se sont jointes au groupe. C'est moi qui cuisine, je cuisine ici, je cuisine là-bas, je suis le chef cuisinier et la plupart d'entre eux m'aident. Et on remarque que ça aide contre l'anxiété, comme si je faisais déjà quelque chose, je m'occupe, et je me sens différent parce que je retourne dans ma chambre et je me sens fatigué, j'ai envie de prendre une douche, je me sens... je me sens soulagé. »**
>
> *Personne en situation de migration en Espagne*

Quelques idées:

- Danser, chanter ou jouer une pièce de théâtre
- Peindre

Et si vous n'avez jamais fait ce genre d'activités et que vous n'avez pas les compétences nécessaires ? Peu importe ! Ce n'est pas le résultat qui compte. Il s'agit de passer un bon moment. De nombreuses personnes disent que cela les aide à gagner en confiance en soi et à se sentir mieux dans leur peau.

Partager et être ensemble

Certaines personnes se sentent mieux comprises et soutenues par celles qui ont vécu et survécu à des choses similaires. Elles ressentent qu'elles ne sont pas seules ni isolées dans leur douleur et leur souffrance.
Il est important que vous vous sentiez à l'aise et en sécurité dans le groupe que vous choisissez pour partager et recevoir du soutien.

Il existe également des groupes de soutien, organisés par des personnes en situation de migration ayant reçu une formation et un accompagnement pour animer ces groupes. L'avantage de ces groupes de soutien par les pairs, c'est qu'ils suivent des règles visant à garantir la sécurité et le bien-être de chacun.

> « Le fait de parler de ce qu'on ressent permet de se rendre compte qu'on n'est pas seul à vivre des difficultés émotionnelles. Et cela donne de la force ou l'envie de vous battre dans la vie. »
>
> *Personne en situation de migration en Croatie*

> « Quand vous voyez que quelqu'un a traversé quelque chose de similaire et a réussi à s'en sortir… Cela vous donne de l'espoir. »
>
> *Personne en situation de migration en Slovaquie*

> « L'une des choses sur lesquelles le psychologue a insisté, c'est de chercher des petites choses qui font du bien. Pour moi, par exemple, c'était aller à la plage. Tu te sens soulagé, tu te détends, rien qu'en t'asseyant sur le sable, en sentant la brise et le sable sous tes pieds… c'est la meilleure chose. Tu lâches tout ce que tu as en toi quand tu es là-bas. ».
>
> *Personne en situation de migration en Espagne*

Profiter d'activités calmes et en solo

Pour certaines personnes, et à certains moments, passer du temps seul et faire des activités qui apaisent l'esprit et les nerfs surmenés est exactement ce dont elles ont besoin. **Ce temps en solitaire et ces activités permettent de reposer l'esprit et le corps, et d'apaiser les émotions.**

Quelques idées :

- Lire
- Écouter de la musique
- Regarder des films ou des séries
- Écrire
- Marcher
- Aller dans la nature
- Faire des exercices de relaxation (voir partie 2.4)

Cependant, **si vous commencez à vous sentir seul, isolé, exclu et déconnecté des autres, il est probablement temps d'essayer autre chose.**

Prier et assister à des rassemblements avec d'autres croyants

De nombreuses personnes disent que prier et se réunir avec d'autres personnes qui partagent leur foi peut apporter du réconfort dans les moments difficiles. **En priant, elles ressentent un sentiment d'espoir et de paix, même lorsque la vie est difficile. Se réunir avec d'autres permet de partager ses émotions et de se rappeler qu'on n'est pas seul.** Ce soutien peut aider à rendre le stress et les défis un peu plus faciles à supporter.

> **« On discute. On parle beaucoup. Tu comprends ? Mon esprit se calme parce que tu as l'impression d'être chez toi [...] On a l'habitude d'y aller pour prier. Après la prière, on s'assoit et on parle beaucoup. »**
>
> *Personne en situation de migration en Belgique*

3.2 Voyons ce qui fonctionne le mieux pour vous !

Comment avez-vous géré les difficultés et continué à avancer malgré tout jour après jour durant votre parcours migratoire ? Notez toutes les choses dont vous vous souvenez et qui vous ont été utiles pour cela.

Que pensez-vous qu'il est utile de continuer à faire dans votre situation actuelle ? Notez toutes les choses que vous pourriez faire actuellement pour gérer votre stress et vos difficultés de la manière qui vous convient le mieux.

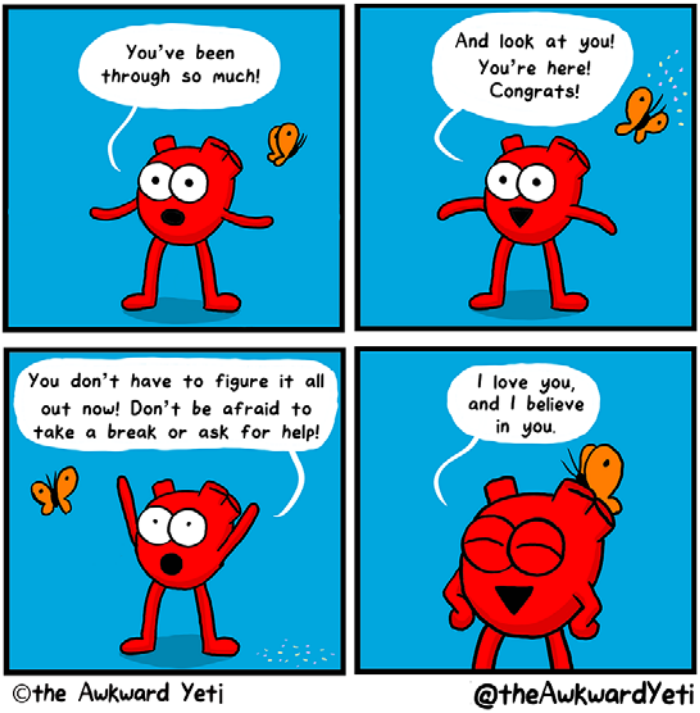
Quelles sont les choses que vous n'avez pas encore essayées et que vous aimeriez essayer ?

Quel est le premier petit pas que vous allez faire dès maintenant pour gérer votre stress et vos difficultés de la manière qui vous convient le mieux ? Quand et comment pourriez-vous commencer à le faire ?

Après avoir fait votre premier petit pas, et chaque jour suivant, réfléchissez à ce que vous avez remarqué d'un peu mieux dans la façon dont vous gérez vos difficultés. Comment avez-vous fait pour y arriver ? Notez ce que sera votre prochaine petite étape.

4 QUE POUVEZ-VOUS FAIRE D'AUTRE ?

Ce qui compte le plus, c'est de trouver les stratégies et les techniques qui vous conviennent. Sur les pages suivantes, vous trouverez quelques idées de techniques qui pourraient améliorer votre bien-être. **Certaines d'entre elles doivent être pratiqués régulièrement pour voir des résultats plus importants**.



Bulle 1 : *Tu as traversé tellement de choses !*

Bulle 2 : *Et regarde-toi ! Tu es là ! Félicitations !*

Bulle 3 : *Tu n'as pas besoin de tout régler et comprendre maintenant ! N'aie pas peur de faire une pause ou de demander de l'aide !*

Bulle 4 : *Je t'aime et je crois en toi.*

4.1 A l'aide, le stress me submerge !

Le stress fait partie intégrante de la vie. Il nous prépare à relever les défis du quotidien. C'est une tension dont nous avons besoin pour répondre aux changements de notre environnement. **Le stress peut être positif, en nous aidant à nous adapter et à réagir rapidement aux problèmes ou à nous motiver**. Cependant, **cela peut aussi être négatif lorsque nous avons l'impression qu'il y a un déséquilibre entre nos ressources ou capacités et la situation, ce qui nous fait ressentir un sentiment d'être dépassés-** comme si nous n'avions pas assez de ressources pour faire face à la situation.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à faire face au stress :

- Créez une routine qui vous convient
- Faites des choses qui vous font du bien, même si ce n'est que pour cinq minutes
    - ~ Astuce : dressez une liste des activités et des choses que vous aimez faire afin de pouvoir vous y référer facilement en cas de besoin
    - ~ Commencez petit à petit
- Écoutez vos propres conseils - Posez-vous la question suivante : si une personne à qui vous tenez venait vous voir avec ce problème, que lui diriez-vous ?
- Notez vos inquiétudes ou partagez-les avec quelqu'un.
- Faites bouger votre corps en pratiquant une activité physique.

Prenez soin de vous. Non seulement vous en avez besoin, mais vous le méritez aussi.

Le stress et l'anxiété sont souvent liés. Voici quelques techniques que vous pouvez faire pour calmer ces émotions :

1) Technique 5, 4, 3, 2, 1

Prenez d'abord quelques respirations profondes. Identifiez:

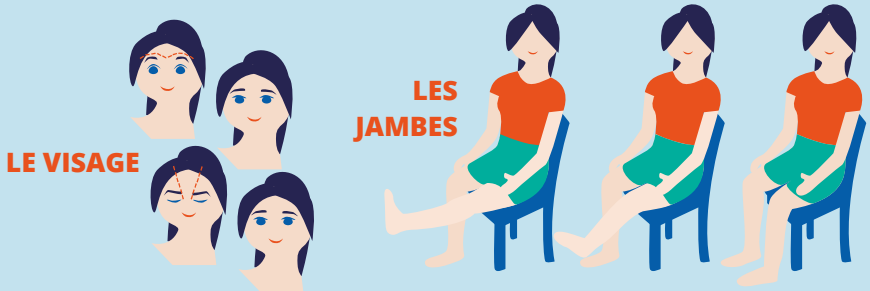
- **5** choses que **vous pouvez voir** autour de vous. Nommez-les (par exemple : une fenêtre, une plante, une table, vos mains, un arbre).
- **4** choses que **vous pouvez toucher** ou sentir sur votre peau (par exemple : un téléphone portable, une chaise, des vêtements, votre bras).
- **3** choses que **vous pouvez entendre** (par exemple : les oiseaux, les voitures au loin, votre respiration).
- **2** choses que **vous pouvez sentir** (par exemple : la nourriture, l'encens).
- **1** chose **que vous pouvez goûter** dans votre bouche.

Cette technique peut aider à calmer votre esprit et à ne plus vous concentrer sur les symptômes de l'anxiété. Prenez trois profondes inspirations pour terminer.

2) Relaxation musculaire progressive:

Cette technique consiste à **contracter puis relâcher plusieurs zones musculaires tout en portant attention aux sensations corporelles.** Commencez par contracter vos mains en les serrant fortement en poings pendant quelques secondes, puis relâchez rapidement la tension. Répétez ce mouvement, puis commencez à contracter les autres muscles comme indiqué sur les images :

Commencez par les bras, puis le dos, le visage, les jambes, les épaules et finissez enfin par le ventre.



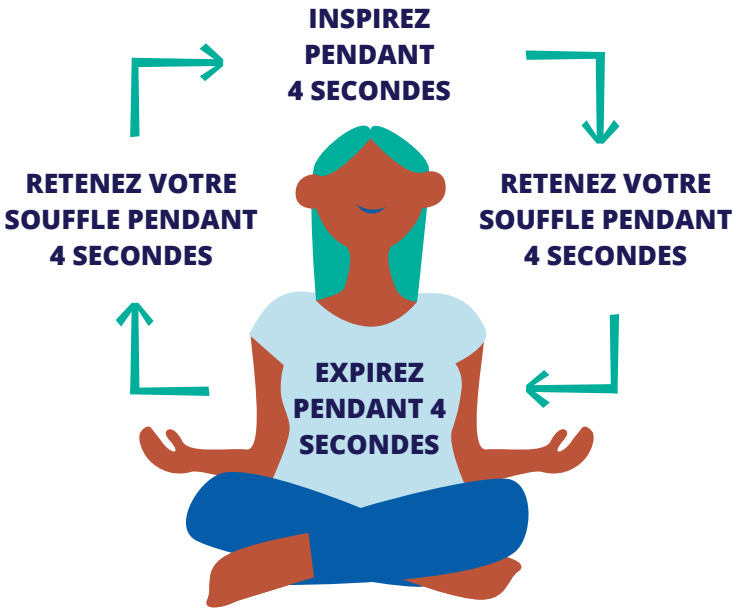
3) Respiration en carré

Cette respiration fonctionne en 4 temps :

- **Inspirez pendant 4 secondes**.
- **Retenez votre respiration pendant 4 secondes**.
- **Expirez pendant 4 secondes et faites une pause avec vos poumons vides pendant 4 secondes supplémentaires**.

Une telle respiration aide à se recentrer, à améliorer la concentration et à équilibrer le système nerveux.

Certaines personnes trouvent utile de tracer mentalement les côtés d'un carré, ou de le dessiner physiquement avec leur doigt pendant qu'elles pratiquent cette technique (comme illustré sur l'image). D'autres préfèrent compter mentalement chaque phase de leur respiration (« Inspire 1, 2, 3, 4… retiens 1, 2, 3, 4… expire 1, 2, 3, 4… »).



Si vous souhaitez plus de ressources et exercices de respiration/relaxation guidés, vous pouvez en trouver sur le site Web : https://www.care4refugees.com/relax.html, www.mentalhealth4all.eu ou *https://mental-health-zone.com/*

4.2 A l'aide, je n'arrive pas à respirer !

Lorsque vous rencontrez soudainement **des difficultés à respirer**, que vous avez un **rythme cardiaque rapide** ou **l'impression de faire une crise cardiaque**, d'avoir **des vertiges, des tremblements** ou **parfois même que vous avez la sensation de mourir**, vous devez d'abord **consulter un professionnel de santé (en fonction des symptômes).**

S'il n'y a pas d'explication physique à vos symptômes (après avoir passé des examens médicaux), vous faites peut-être une crise d'angoisse ou de panique. Voici quelques astuces que vous pouvez essayer. Mais si toutefois, les symptômes persistent, un **psychologue peut vous aider** !

Gardez à l'esprit:

- Les crises de panique durent généralement de **5 à 20 minutes.**
- Si c'est une crise d'angoisse, vous n'en mourrez pas, même si c'est ce que vous ressentez.

Ce que vous pouvez faire :

- **Ralentissez votre respiration** - Posez une main sur votre ventre, inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche, au moins 10 fois.
- **Stimulez vos sens** - Essayez de vous calmer en portant votre attention sur ce qui se passe à l'extérieur de votre corps : touchez des objets, écoutez les bruits autour de vous, comptez à rebours, buvez un verre d'eau, décrivez à voix haute ce que vous voyez...
- **Reconnaissez ce qui se passe (et ne luttez pas)** - Cela peut sembler contre-intuitif, mais l'un des moyens les plus efficaces de répondre à une crise de panique est d'y faire face plutôt que d'y résister. C'est comme une vague, elle monte et redescend d'elle-même.
- Surtout, n'oubliez pas que:

« Même si ce n'est pas agréable**, cela ne va pas me tuer, et je ne vais pas devenir fou/folle.** »

« Le sentiment que j'ai d'être en danger n'est qu'**un des symptômes d'une crise de panique**. »

« Les crises de panique sont là maintenant, mais **elles vont passer, je dois juste être patient/patiente**. »

« Ça aussi, ça va passer - comme toujours. »

4.3 A l'aide, je n'arrive pas à dormir !

Le sommeil est nécessaire mais **souvent perturbé en période de stress ou lorsque l'on est dans un parcours migratoire**. Nous allons vous donner quelques conseils pour mieux dormir, lorsque vous êtes dans une situation qui vous permet de travailler sur vos difficultés à dormir.

Un manque de sommeil peut avoir un impact sur votre mémoire, votre humeur, vos capacités, votre réactivité et votre capacité à prendre des décisions. Cela peut également devenir un cercle vicieux entraînant des épisodes d'inquiétude intense, de profonde tristesse ou d'autres difficultés émotionnelles.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à améliorer votre sommeil :

- Essayez d'**éviter d'utiliser votre téléphone portable** ou d'autres appareils électroniques juste **avant d'aller dormir,** car les écrans peuvent perturber votre capacité à vous endormir.
- **Maintenez une routine du coucher** : faites des choses qui pourraient potentiellement vous calmer et essayez de les appliquer au quotidien. Essayez également de garder autant que possible une régularité dans vos horaires de sommeil.
- **Les techniques de relaxation** peuvent réduire votre anxiété et vous aider à retrouver le sommeil dont vous avez besoin. Si vous ne pouvez dormir que quelques heures ou dormir que pendant la journée, assurez-vous que votre sommeil soit réparateur et de qualité.
- **Ne vous forcez pas à rester allongé dans votre lit si vous n'avez pas sommeil**. Si vous **ne parvenez pas à vous endormir dans les 20 à 30 minutes, levez-vous et faites une activité relaxante hors de votre lit**.
- **Ne portez pas attention à l'horloge la nuit** car cela ne fera qu'augmenter votre stress.
- Essayez d'**éviter de trop manger et de prendre des repas copieux** dans les heures précédant le coucher.
- Essayez d'avoir une activité physique **pendant la journée**, comme simplement aller vous promener, mais **ne faites pas d'exercice juste avant d'aller au lit.**
- **Si vous n'avez pas bien dormi, essayez de faire quelque chose d'agréable après être sorti du lit pour vous aider à vous sentir mieux,** comme vous étirer ou lire quelque chose d'inspirant.
- **Réduisez** autant que possible la consommation de **caféine, d'alcool ou de substances toxiques** car cela perturbera la qualité de votre sommeil.

4.4 A l'aide, j'ai du mal à élever mes enfants ou à gérer leur stress !

Être parent peut-être un défi en soi. Cela peut être encore plus difficile lorsqu'on fait face au stress, surtout en tant que parent seul, ou lorsque son enfant traverse une période difficile. Comment soutenir son enfant, parler avec lui de ses sentiments et l'aider à faire face au stress ? La parentalité soulève souvent de nombreuses questions sur la meilleure manière d'agir pour le bien de son enfant.

Que pouvez-vous faire en tant que parent pour aider vos enfants ?

- Essayez de maintenir ou de créer des **routines**. Cela aide vos enfants à se sentir en sécurité et leur donne un sentiment de stabilité.
- **Observez les changements dans le comportement de votre enfant :** Soyez attentif à tout signe de détresse visible de votre enfant, comme le repli sur soi, l'agressivité, ou des modifications dans son sommeil et son appétit.
- **Pratiquez l'écoute active** : Nous savons tous ce que signifie écouter, mais l'écoute active est légèrement différente de notre façon habituelle d'écouter. Cela signifie accorder toute votre **attention** et encourager votre enfant à exprimer ses sentiments et ses pensées **sans jugement**. Respectez son rythme et son intimité, **sans chercher à offrir des solutions immédiates ou toutes faites.** Accueillez simplement ce que votre enfant partage avec vous, en montrant de l'intérêt et de l'attention (verbalement et non verbalement), sans l'interrompre. Vous pouvez montrer **votre engagement dans la conversation** en le regardant, en vous tournant dans sa direction et en hochant la tête.

Vous pouvez poser quelques questions, si nécessaire, idéalement des questions ouvertes comme : **«Que s'est-il passé ? », « Qu'as-tu ressenti ? ».** Vous pouvez également, à un moment donné, **reformuler ou résumer ce que votre enfant a dit** pour lui montrer comment vous comprenez la situation.

N'oubliez pas qu'**il est important de prendre soin de vous si vous voulez pratiquer l'écoute active**. Il peut être plus difficile d'écouter pleinement lorsque vous vous sentez fatigué ou dépassé. Selon ce que vous ressentez, il peut y avoir des moments où vous n'êtes pas en mesure de tout écouter - et ce n'est pas grave. Il est important de le reconnaître et de ne pas forcer une conversation, car cela pourrait avoir un effet négatif

sur votre enfant. Vous pouvez essayer d'intégrer l'écoute active dans votre routine quotidienne, par exemple avant que votre enfant ne se couche.

- **Encouragez votre enfant à cultiver ses compétences ou soutenez ses amitiés positives** qu'il construit. Il est utile que son réseau social s'étende au-delà du cercle familial.
- **Identifiez des intérêts communs, passez du temps ensemble** et cherchez d'autres moyens ou occasions de discuter.
- **Partagez vos émotions avec votre enfant**. Une idée reçue est que les parents doivent cacher toutes leurs émotions désagréables pour que l'enfant se sente en sécurité. En réalité, ce qui favorise un développement sain chez l'enfant est de lui montrer comment comprendre et gérer ses propres émotions.

La clé est que les parents doivent partager leurs émotions d'une manière adaptée à l'âge de l'enfant, en tenant compte du contexte et de l'intensité de ce qu'ils ressentent, afin de ne pas submerger ou mettre un fardeau émotionnel trop lourd pour votre enfant.

Exprimer ses émotions est utile, car cela apprend à votre enfant à reconnaître ses propres émotions, à les verbaliser, à les remarquer chez les autres et à y faire face, en vous observant. Par exemple : « Je me sens triste aujourd'hui, et c'est normal. C'est pourquoi j'ai besoin de passer du temps seul. » **L'essentiel est de trouver un équilibre entre le partage de vos émotions et le soutien ainsi que les conseils que vous apportez pour aider votre enfant à gérer les situations. Vous êtes son modèle le plus important.**

Evitez :

- **Les interdictions exprimées** de manière brutale, les **cris** et les punitions corporelles ;
- De ne pas reconnaître les besoins de votre enfant, **ne pas lui accorder suffisamment d'attention ou de temps ;**
- **De rejeter** les émotions de votre enfant ou sa perception d'une situation ;
- Le transfert de votre propre stress sur votre enfant. **Il vaut mieux, si possible, prendre un moment pour vous.**

Utilisez les connaissances que vous avez de votre propre enfant pour le guider dans son parcours à travers l'enfance et l'adolescence. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée de parler d'émotions, il existe différents manuels et cours pour pratiquer ces compétences ou des vidéos psychoéducatives disponibles en ligne (par exemple pour les adolescents : EASE de l'Organisation mondiale de la santé et de l'UNICEF, et pour les parents le programme Save the children : Parenting on the move). En parallèle, **un pair aidant ou un professionnel de la santé mentale peut vous apporter un soutien dans ce domaine ou soutenir directement votre enfant.**

5. À QUI PUIS-JE M'ADRESSER POUR OBTENIR DE L'AIDE ?

Si vous sentez que vous avez besoin de soutien, ou que tout ce qui a été dit précédemment dans le guide ne semble pas suffisant, vous vous sentez toujours dépassé, incertain quant à la manière de gérer vos situations, vos émotions, vos pensées… **Vous pouvez demander l'aide d'un professionnel.**

« Mais maintenant, je comprends qu'on devrait demander de l'aide dans plusieurs cas : d'abord, lorsqu'on a vécu des événements traumatisants. La guerre, fuir la maison, perdre des proches, ce ne sont pas des choses que l'on peut endurer ou attendre que ça passe.

Deuxièmement, lorsqu'on remarque qu'on ne peut pas fonctionner normalement. Pour moi, cela a commencé par l'insomnie, puis j'ai commencé à avoir des trous de mémoire. Je pouvais aller au magasin et oublier pourquoi j'étais là. J'ai commencé à m'énerver contre mes enfants pour des petites choses.

Troisièmement, lorsqu'on voit que son état affecte la famille. Les enfants sont très sensibles. Je pensais cacher mon anxiété, mais les enfants la ressentaient quand même.

Et bien sûr, on devrait demander de l'aide lorsqu'on commence à penser que tout est sans espoir, que rien de bon ne se reproduira jamais. Ce sont des pensées dangereuses, et on ne devrait pas rester seul avec cela. »

Personne en situation de migration en Slovaquie

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez présentez **un ou plusieurs des signes ci-dessous, il est nous vous recommandons de demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale.**

- **Tristesse et/ou désespoir qui persistent** : Se sentir extrêmement triste ou sans espoir pendant plusieurs semaines ou plus.
- **Pensées suicidaires** : Avoir des pensées récurrentes d'automutilation ou de mettre fin à ses jours.
- **Anxiété ou panique envahissante** : Ressentir une inquiétude ou une panique constante qui perturbe la vie quotidienne. On peut ressentir des douleurs thoraciques, des difficultés respiratoires, avoir les mains qui tremblent, ...
- **Changements de sommeil et d'appétit :** Avoir des troubles du sommeil, manger trop ou trop peu, ou ne plus avoir l'énergie nécessaire pour prendre soin de soi comme on le souhaiterait.
- **« Flashbacks » ou cauchemars récurrents** : Revivre de manière intense et réaliste des événements difficiles ou traumatiques (des « flashbacks »), que ce soit en étant éveillé ou pendant les cauchemars.
- **Isolement social** : S'éloigner de sa famille, de ses amis ou des activités sociales autour de soi.
- **Changements de comportement soudains** : Remarquer des changements importants dans votre comportement, comme une augmentation de la colère ou de l'agressivité.
- **Difficulté à accomplir les tâches quotidiennes** : Avoir du mal à accomplir les activités quotidiennes, en particulier lorsque d'autres personnes dépendent de vous - des enfants ou des personnes âgées.
- **Se sentir « déconnecté »** : Avoir l'impression d'être engourdi émotionnellement ou que ce qui se passe autour de vous n'est pas réel.
- **Augmentation de la consommation de drogues ou d'alcool** : Consommer plus d'alcool ou de drogues (y compris des médicaments) que ce que vous souhaiteriez, surtout si cela commence à affecter votre quotidien.
- **Perte d'intérêt :** Perte d'intérêt pour les activités ou les passe-temps qui vous apportaient de la joie.

« À mon avis, la principale difficulté, c'est de comprendre que l'on a besoin d'aide. Il faut d'abord prendre conscience que l'on a besoin d'un soutien psychologique -- c'est l'étape la plus importante. Ensuite, si l'on reconnaît ce besoin et que l'on n'a pas peur de consulter un psychologue, parce qu'on ne se laisse pas freiner par les stéréotypes sociaux, qui restent encore à l'origine de nombreux blocages chez nous, alors on trouvera plus facilement le professionnel qui nous convient [...]

J'ai compris que j'avais besoin d'un psychologue parce qu'il y avait des choses que je n'arrivais pas à partager avec mon mari, mes enfants ou ma famille. J'avais besoin de quelqu'un qui m'écoute, me soutienne, et ne me juge pas. Juste, aucune forme de jugement. »

Personne en situation de migration en Slovaquie

Parfois, surtout lorsqu'une situation difficile dure depuis longtemps, il peut sembler qu'il n'y a pas de solution et que les choses ne changeront jamais. Mais n'hésitez pas à demander de l'aide ! **La situation ne changera peut-être pas immédiatement, mais votre regard sur celle-ci peut évoluer, tout comme votre manière d'y faire face.**

Une fois que vous recherchez une aide professionnelle, le moyen le plus simple est de passer par un(e) **médecin généraliste** ou un(e) **infirmièr(e)**. Ils vous fourniront le premier soutien dont vous avez besoin et vérifieront si vous aurez besoin d'un soutien plus spécialisé.
Voici qui peut offrir un tel soutien et ce qu'ils font :

« N'oubliez pas que l'adaptation prend du temps, et que chaque pas en avant est une petite victoire [...] J'essaie de me rappeler que les difficultés sont temporaires et que chaque nouveau jour peut apporter du changement ».

Personne en situation de migration en Slovaquie

		QUI SONT-ILS/ELLES?	QUE FONT-ILS/ELLES ?
Autres professions	Travailleurs et travailleuses sociaux	Ils et elles vous soutiendront dans vos **besoins sociaux et vous offriront une première écoute et un soutien émotionnel** . Si nécessaire, ils vous orienteront vers des professionnels spécialisés, car ils ne sont pas experts en santé mentale.	Ils et elles **aident les individus à naviguer dans des systèmes complexes tels que les soins de santé, le logement et les services juridiques, ce qui facilite l'accès aux aides disponibles nécessaires**. En offrant des conseils, en orientant et en mettant les gens en contact avec des ressources communautaires, les travailleurs et travailleuses sociaux contribuent souvent à réduire le stress et l'isolement qui accompagnent souvent la migration. Ils défendent également les intérêts des individus, les aident à surmonter les barrières linguistiques et aident à résoudre les problèmes quotidiens.
	Interprètes et médiateurs/médiatrices culturels	Ils/elles assureront la traduction entre vous et le professionnel en votre présence. Cela peut se faire en ligne, par téléphone ou en face à face.	Le rôle de l'interprète est de **traduire avec précision** entre vous et les professionnels qui vous assistent, afin de garantir une compréhension mutuelle lorsque vous ne parlez pas la même langue. **Ils/elles ne parlent ni à votre place, ni à celle des professionnels, et n'agissent pas en votre nom, mais facilitent simplement la communication.** **Les médiateurs/médiatrices culturels aident les personnes en situation de migration à comprendre la vie dans un nouveau pays**. Ils traduisent non seulement entre les langues, mais expliquent également les coutumes locales, les règles et les services disponibles. Ils aident également les organisations locales à mieux connaître les cultures et les besoins des personnes en migration. Ce travail **aide tout le monde à communiquer et à s'entendre plus facilement**, ce qui aide les personnes en situation de migration à s'installer et à s'intégrer dans une nouvelle communauté.

Spécialistes en santé mentale	Psychologues	Les psychologues sont des **professionnels de la santé mentale** qui offrent un espace sûr et **confidentiel** pour parler de vos émotions difficiles, de vos pensées et de vos problèmes. Ils **ne prescrivent pas de médicaments.**	Ils/elles peuvent vous aider à voir **les choses autrement face aux difficultés, à découvrir vos forces et à trouver du soutien pour mieux faire face.** Grâce à l'accompagnement psychologique et à la psychothérapie, ils/elles vous aident à surmonter les difficultés, en vous aidant à modifier votre manière de percevoir les problèmes, à améliorer vos relations et à élaborer des stratégies d'adaptation appropriées. **Les psychologues posent des questions et écoutent attentivement, offrent des conseils si nécessaire et offrent des outils pour mieux gérer les problèmes.**
	Psychiatres	Les psychiatres sont des **médecins spécialisés dans le diagnostic et le traitement des troubles de santé mentale en utilisant à la fois des médicaments et des thérapies.** Ils/elles **peuvent prescrire des médicaments** et surveiller leurs effets sur le corps, en ajustant le traitement si nécessaire.	**Ils/elles traitent généralement des personnes dont les difficultés sont telles que leur fonctionnement quotidien est sévèrement perturbé**. Leur approche se concentre sur le traitement médical et la gestion des troubles mentaux en combinant médicaments et entretiens avec leurs patients.

Pour s'assurer qu'ils/elles vous aident de la bonne façon, ces professionnels :

- Collaborent souvent entre eux afin de fournir le meilleur soutien en matière de santé mentale.
- Respectent un principe commun de **confidentialité**, ce qui signifie qu'ils gardent privées les informations que vous leur confiez.
- Traitent tout le monde avec **bienveillance et respect**, peu importe qui ils sont.
- **Agissent toujours dans l'intérêt de leurs patients/patientes ou clients/clientes**, en proposant les soins et conseils les mieux adaptés à leurs besoins.
- **Doivent toujours être honnêtes avec vous et veiller à ce que vous compreniez** vos options (de traitement) **avant que vous ne preniez une décision.**
- **Ne prennent pas de décision concernant votre statut légal dans le pays**.

CONCLUSION

Nous espérons que ce guide vous a donné quelques pistes pour prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être dans les moments difficiles que vous pourriez traverser. Certes, il existe de nombreuses autres choses qui pourraient vous convenir, et il se peut que vous en fassiez déjà certaines. Certaines des idées de ce guide peuvent ne pas vous sembler adaptées à votre situation actuelle. Mais si vous relisez ce guide plus tard, vous pourriez découvrir qu'un conseil vous parle davantage ou correspond mieux à ce que vous vivrez à ce moment-là.

Services d'assistance en Croatie

Numéros de téléphone – gratuits

- **Numéro d'urgence:112**

Centres de conseil et de soutien

- **Centar dobrodošlice za izbjeglice i migrante - Welcome Center (One-stop shop) :** Pas directement lié à la santé mentale, mais ce centre aide les personnes étrangères à connaître leurs droits et à s'intégrer en Croatie. Il propose également des cours de langue, des activités récréatives et d'autres événements liés à l'intégration.

  Adresse *:* Petrinjska ulica 31, Zagreb

  Ouvert les lundis, mercredis et vendredis de 8h à 16h, les mardis et jeudis de 10h à 18h.

  Téléphone : +38517001974 ***Portable*** : 091 1622129

  Adresse e-mail : integracija.stranaca@zagreb.hr

- **Društvo za psihološku pomoć (DPP) / Société d'Assistance Psychologique (SPA) -** Centar za djecu, mlade i obitelj MODUS / Centre pour l'enfance, la jeunesse et la famille MODUS

  Services : Soutien psychosocial et accompagnement psychologiques.

  Adresse : Ulica kneza Mislava 11/1 (bâtiment de la cour, 1er étage), Zagreb

  Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de 09h00 à 20h00

  Téléphone : +385 1 4826 111

  Adresse e-mail : spa@dpp.hr ; modus@dpp.hr

- **Rehabilitacijski centar za stres i traumu - Centre de Réadaptation pour le Stress et le Traumatisme (RCT)**

  Adresse : Kvaternikov trg 12, Zagreb

  Téléphone : +385 1 4641 342

  Courriel : info@rctzg.hr

- **Hrvatski crveni križ (HCK)- Croix-Rouge croate**

  La Croix-Rouge croate fournit un soutien psychosocial en groupe et individuel, offre une aide pratique dans la vie quotidienne et organise diverses activités sociales, éducatives et récréatives.

  Adresse : Centre d'accueil pour demandeurs d'asile, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb

- **Médecins du Monde ASBL Belgique - Dokters van de Wereld VZW België en Croatie (MdM)**

  En Croatie, MdM apporte un soutien médical et psychologique à travers des activités individuelles et de groupe et facilite l'accès aux services de santé.

  Adresse : Centre d'accueil pour demandeurs d'asile, Sarajevska cesta 41, 10010, Zagreb

Services d'assistance en Slovaquie

Aide d'urgence (lignes gratuites)

- **Ligne d'assistance téléphonique pour la santé mentale Nezábudka :** 0800 222 450 (UA/RU), 0800 800 566 (SK)
- **Ligne d'assistance en cas de crise IPčko :** 0800 500 888, chat en ligne : krizovalinkapomoci.sk
- **Ligne d'assistance nationale pour la santé mentale :** 0800 193 193
- **Ligne d'assistance téléphonique pour les enfants :** 116 111 (SK, 24h/24 et 7j/7), 0800 500 500 (UA, mar 13:30–19:30)

Centres de conseil et de soutien

- **IPčko « Káčko »**

  Assistance sans rendez-vous 24h/24 et 7j/7
  Bratislava, Nitra, Trnava, Košice, etc.

- **Charité catholique slovaque (Caritas)**

  Conseils gratuits
  Bratislava : +421 902 190 444,
  Košice : +421 911 711 357
  Conseil humanitaire slovaque (SHC)
  Soutien psychologique et social Bratislava, Košice, Nitra, etc.

- **Personnes en péril**

  Soutien psychosocial gratuit
  Košice : +421 911 720 105,
  Prešov, Zvolen, Banská Bystrica

- **Centres Blue Dot (UNHCR/ UNICEF)**

  Soutien gratuite
  Bratislava, Košice, Michalovce, Nitra

Traumatisme et soutien spécialisé

- **EQUITA**

  Traumatismes et violence basée sur le genre
  Téléphone : +421 948 339 647

- **TENENET**

  Soutien communautaire et psychologique
  Téléphone : +421 911 546 044

- **Services publics de santé mentale**

  Gratuit pour les personnes migrantes assurées (Des ONG peuvent vous aider pour l'orientation et la prise de rendez-vous)

Services d'assistance en Belgique

Numéros de téléphone – gratuits

- **Numéro d'urgence : 112**
- **Questions sur le suicide – en néerlandais ou en anglais : 1813**
- **Besoin de parler – Adultes (teleonthaal) – en néerlandais : 106**
- **Besoin de parler – Adultes (Télé acceuil) – en français : 107**
- **Besoin de parler pour jeunes (awel) - en néerlandais : 102**
- **Besoin de parler pour jeunes (écouter enfants) – en français : 103**
- **Questions sur la violence : 1712**
- **Ligne d'aide du Community Help Centre – en anglais (pour des problèmes pratiques ou émotionnels) : +32(0)26484014**

Sites web

- **Information sur la santé mentale :** https://www.tegek.be/
- **Organisation pour le bien-être :** https://www.caw.be/

Services d'assistance en Espagne

Numéros d'urgence

- **Aide en cas de comportement suicidaire : 024**
- **Service téléphonique d'information, de conseils juridiques et de prise en charge psychosociale immédiate par du personnel spécialiste de toutes les formes de violence faites aux femmes : 016**
- **Ligne de soutien "Esperanza" : 717 003 717**

Centres de conseil et de soutien

- **Centro SIRA**

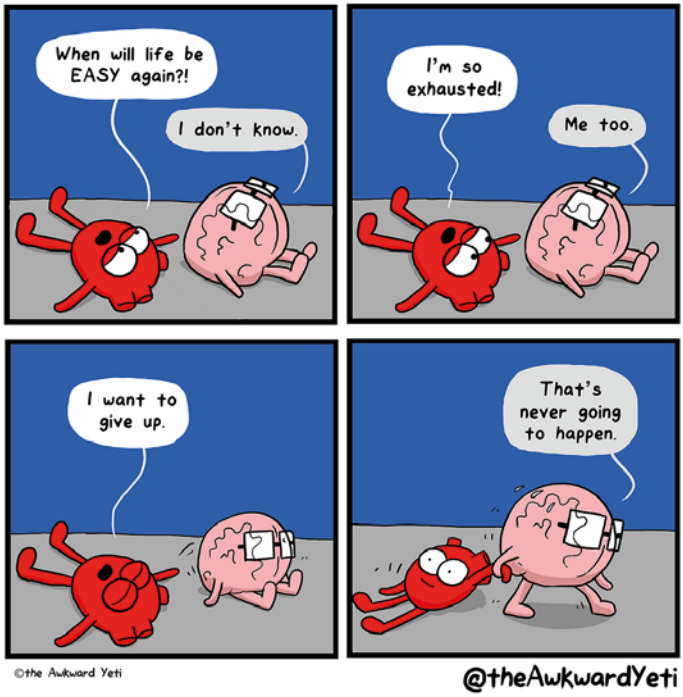
  Centre d'assistance aux victimes de mauvais traitements et de torture
  Site internet : centrosira.org

- **Salud Entre Culturas**

  Site internet : saludentreculturas.es

- **Centro de psicología y psiquiatría transcultural de Vall D'hebron – Centre de psychologie et de psychiatrie transculturelle de l'hôpital Vall d'Hebron**

  Site internet : https://hospital.vallhebron.com/es/asistencia/especialidades/psiquiatria



Discussion entre le cœur (en rouge) et le cerveau (en rose).

Bulle 1 :
Cœur : Quand est-ce que la vie sera à nouveau FACILE ?!
Cerveau : Je ne sais pas.
Bulle 2 :
Cœur : Je suis tellement épuisé !
Cerveau : Moi aussi.
Bulle 3 :
Cœur : J'ai envie d'abandonner.
Bulle 4 :
Cerveau : Jamais de la vie.

Les bandes dessinées de ce guide sont l'œuvre d'un artiste, disponibles sur theawkwardyeti.com

Le projet « Migration in Mind - Enhancing access to Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) for persons in migration by improving mental health literacy, the quality of care and breaking through stigma » est financé par le programme EU4Health de l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés dans ce document sont toutefois ceux de l'auteur ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la santé et le numérique (HADEA). Ni l'Union européenne ni l'autorité qui les octroie ne peuvent en être tenues responsables.

Les opinions exprimées dans ce document de publication relèvent de la seule responsabilité de Médecins du Monde ASBL Belgique – Dokters van de Wereld VZW België et ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'Office gouvernemental de coopération avec les ONG de la République de Croatie.

© 2025

Cofinancé par l'Union européenne

GOVERNMENT OF THE REPUBLIC OF CROATIA
Office for Cooperation with NGOs

MIGRATION IN MIND
No health without mental health
Medecins du Monde, Tenenet, Ludruga

MÉDECINS DU MONDE · DOKTERS VAN DE WERELD · MÉDICOS DEL MUNDO

TENENET
NON-GOVERNMENTAL ORGANISATION

Ludruga
100% Ljudi