

Education et Soutien pour l'Intégration des Réfugiés

brochure du projet

Edukado kaj Subteno por Integriĝo de Rifuĝintoj – broŝuro de la projekto

Rédigé par: Natalia Żebrowska, Théophile Raclot, Frédéric Leon Düe, Przemysław Wierzbowski,
Oksana Kovalivska, Pol Jimenez Isach

Publié sous licence CC-BY 3.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.fr>)



**Funded by
the European Union**

Education et soutien pour l'intégration des réfugiés

Il s'agit d'un projet de partenariat international à petite échelle réalisé dans le cadre du programme Erasmus+, qui a duré d'avril 2023 à mars 2025. Ce projet répond à un besoin concret. Dans nos associations et au-delà, nous coopérons souvent avec des réfugiés, les aidons ou sommes en contact avec eux. Le problème est que nous (ou plus largement les bénévoles travaillant avec des réfugiés) manquons souvent de connaissances et de compétences concrètes pour que ce travail soit réussi, garantisse la sécurité, la confiance en soi et aide les nouveaux arrivants à s'intégrer dans la société locale. C'est pourquoi les partenaires se sont fixé la mission de former un groupe d'experts sur le sujet, de collecter de bonnes pratiques, de créer des outils et des matériaux adaptés, réutilisables dans plusieurs langues au-delà de nos organisations. Les associations participantes sont :

- ▷ Association Espérantiste de Białystok (coordonnateur) – Białystok, Pologne
- ▷ Association Mondiale d'Espéranto – Rotterdam, Pays-Bas
- ▷ Kosmo Strategio – Brême, Allemagne
- ▷ Centre Culturel Espéranto – Toulouse, France.





Qu'est-ce qu'un réfugié ?

Introduction

Ces dernières années, le monde a connu une augmentation du nombre de personnes contraintes de fuir leur foyer en raison de guerres, de persécutions, de violences ou d'autres crises. Dans ces situations, on utilise souvent le mot « réfugié » pour désigner ces personnes. Mais que signifie vraiment être un réfugié ? En quoi les réfugiés se distinguent-ils des autres migrants ? Quels sont leurs droits, leurs besoins et les défis qu'ils affrontent ?

L'objectif de cet article est d'expliquer le concept de réfugié, de le distinguer des autres formes de migration, et d'explorer les causes, les conséquences et les réponses internationales à la crise des réfugiés. Il s'agit non seulement d'une question politique et juridique, mais aussi d'un sujet humain, éthique et social.

Définition du réfugié

Selon la Convention de Genève de 1951 relative au statut des réfugiés, un réfugié est une personne qui, craignant avec raison d'être persécutée du fait de sa race, de sa religion, de sa nationalité, de son appartenance à un certain groupe social ou de ses opinions politiques, se trouve hors de son pays d'origine et ne peut ou ne veut y retourner en raison de cette crainte.

Cela signifie qu'un réfugié ne quitte pas son pays pour des raisons économiques ou familiales, mais parce qu'il est contraint de fuir pour sauver sa vie ou sa liberté. Les réfugiés n'ont pas le luxe de choisir – ils fuient par nécessité.

Il existe aussi des déplacés internes, qui fuient à l'intérieur même de leur pays, mais qui ne sont pas officiellement considérés comme réfugiés selon le droit international, bien que leurs expériences soient souvent tout aussi douloureuses.

Différences entre réfugiés et autres migrants

Gravas distingiti inter rifuĝintoj kaj aliaj migrantoj:

Catégorie	Motif du déplacement	Protection internationale ?
Réfugié	Persécution, guerre, menace vitale	Oui
Migrant économique	Recherche de travail, meilleures conditions	Non (en général)
Demandeur d'asile	Demande le statut de réfugié	Peut-être
Déplacé interne	Fuit dans son propre pays	Non (mais aide locale)

Un demandeur d'asile est une personne qui a fui et demande une protection dans un autre pays, mais qui n'a pas encore reçu le statut officiel de réfugié. Si la demande est acceptée, la personne obtient le statut de réfugié ; si elle est refusée, le demandeur doit quitter le pays.

Pourquoi les gens deviennent-ils réfugiés ?

Les causes du déplacement sont complexes et souvent multiples. Voici quelques-unes des raisons les plus fréquentes :

1. Guerres et conflits armés :

C'est l'une des principales causes de déplacement. Par exemple, les conflits en Syrie, au Soudan, en Afghanistan et en Ukraine ont engendré des millions de réfugiés.

2. Persécutions liées à l'identité ou aux opinions :

Les personnes peuvent être persécutées en raison de leur religion, leur appartenance ethnique, leur orientation sexuelle ou leur opinion politique. Dans de nombreux pays, exprimer une dissidence peut mettre leur vie en danger.

3. Instabilité politique et dictatures :

Quand les gouvernements ne peuvent pas protéger leurs citoyens, ceux-ci risquent des arrestations arbitraires, des tortures ou même des meurtres.

4. Violences collectives ou génocides :

Dans certains cas, des groupes ethniques entiers sont ciblés. Les réfugiés du Rwanda, les Rohingyas du Myanmar ou les Yézidis en Irak en sont des exemples.

Droits des réfugiés

La Convention de Genève définit le statut juridique et la protection des réfugiés. Les droits principaux incluent :

- ▷ Le droit de ne pas être renvoyé vers un pays où leur vie est en danger (principe de non-refoulement).
- ▷ L'accès à une procédure d'asile équitable.
- ▷ Le droit de travailler, de recevoir une éducation, des soins médicaux.
- ▷ La liberté de mouvement (avec certaines restrictions).
- ▷ Le droit à des documents d'identité.

Cependant, beaucoup de réfugiés ne jouissent pas pleinement de ces droits en raison d'obstacles administratifs, politiques ou pratiques. Certains passent des années dans des camps sans certitude quant à leur avenir.

Conséquences de la prise de refuge

Pour les réfugiés :

- ▷ Traumatisme psychologique : perte du domicile, des membres de la famille, de l'identité.
- ▷ Incertitude : ignorance du destin, longs processus juridiques.
- ▷ Difficultés d'intégration : barrières linguistiques, culturelles et économiques.

Pour les pays hôtes :

- ▷ Défis humains : fournir un logement, une éducation, des soins de santé.
- ▷ Tension sociale : quand la désinformation et la xénophobie se propagent.
- ▷ Avantages potentiels : nouvelle main-d'œuvre, diversité culturelle, contribution économique.

Les réfugiés dans le monde

Selon le HCR (Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés), en 2023, il y avait plus de 35 millions de réfugiés dans le monde et plus de 100 millions de migrants forcés au total (y compris les réfugiés internes et les demandeurs d'asile).

La plupart des réfugiés n'atteignent pas les pays occidentaux riches – ils restent dans les pays voisins, souvent pauvres. Par exemple :

- ▷ La Turquie accueille plus de 3,6 millions de réfugiés syriens.
- ▷ L'Ouganda et le Pakistan accueillent des millions de réfugiés en provenance des pays voisins.
- ▷ La Pologne et d'autres pays européens ont accueilli des millions de réfugiés ukrainiens depuis 2022.

Réaction et solidarité internationales

La crise des réfugiés est un défi mondial. Cela nécessite une solidarité entre les États et une coopération durable. Il existe des instruments et des organisations internationales pour aider les réfugiés.

- ▷ HCR – la principale organisation internationale pour les réfugiés.
- ▷ OIM – Organisation internationale pour les migrations.
- ▷ ONG – telles que Caritas, Médecins présents, Croix-Rouge, etc.

Le Pacte des Nations Unies sur les migrations et les réfugiés vise également à mieux coordonner l'aide et la responsabilité entre les États.

L'avenir de la question des réfugiés

En raison du changement climatique, de nouveaux conflits et de l'instabilité politique, le nombre de réfugiés risque d'augmenter. Les réfugiés climatiques n'ont pas encore de statut officiel en droit international, mais ils deviennent de plus en plus fréquents.

Les exigences de l'avenir :

- ▷ Coopération internationale, pas isolement.
- ▷ Empathie et respect de la dignité de chaque personne.
- ▷ Des politiques d'asile et d'intégration durables.

Conclusion

Les réfugiés ne sont pas seulement un sujet de débat politique : ce sont de vraies personnes qui souffrent, perdent leur maison, mais pas leur dignité. Comprendre qui est un réfugié, ce qui pousse les gens à fuir et comment nous pouvons les aider est une obligation morale de chaque société.

N'oublions pas : n'importe qui peut devenir réfugié – y compris nous-mêmes, dans d'autres circonstances. Le monde devrait être un lieu où les gens peuvent trouver non seulement refuge, mais aussi espoir, dignité et sécurité.

Politique migratoire : pourquoi elle est nécessaire et ce que cela devrait être

Dans un monde où la migration devient de plus en plus courante en raison des conflits, du changement climatique, des besoins économiques et d'autres raisons, une politique migratoire claire et humaine devient un outil essentiel pour les pays qui souhaitent répondre de manière efficace, équitable et responsable à ces mouvements de personnes.

Qu'est-ce que la politique migratoire ?

La politique migratoire est un ensemble de principes, de décisions, de lois et d'actions pratiques qui définissent la manière dont un État ou une région traite les questions liées à la migration – et à l'entrée et à la sortie des personnes à travers ses frontières. Il contient des questions telles que :

- ▷ Qui peut entrer dans le pays, pour combien de temps et pourquoi ?
- ▷ Quelles sont les conditions pour obtenir l'asile, travailler, étudier ou vivre en famille ?



- ▷ Comment garantir les droits et la sécurité des migrants, notamment des plus vulnérables ?

Pourquoi une politique migratoire est-elle nécessaire ?

Sans une politique migratoire claire, les décisions deviennent ponctuelles, irrégulières et souvent influencées par les émotions, les intérêts politiques ou les crises momentanées. La politique migratoire aide :

- ▷ Protéger les droits de l'homme,
- ▷ Services de planification et infrastructures (tels que le logement, l'éducation, la santé),
- ▷ Informer de manière fiable la population sur la situation et prévenir la désinformation,
- ▷ Maintenir l'harmonie sociale et prévenir les conflits.

À quoi devrait ressembler une bonne politique migratoire ?

1. Planifié à long terme et stable

La migration est un phénomène à long terme. La politique doit voir large, avec une vision qui va au-delà de la durée d'un mandat électoral. Cela signifie:

- ▷ Stratégies pluriannuelles,
- ▷ Indépendance par rapport aux intérêts politiques momentanés.

2. Complexe et interconnecté

La migration touche de nombreux domaines : l'éducation, le logement, le marché du travail, la santé, les droits, la sécurité. La politique doit :

- ▷ Collaborer entre les ministères et les secteurs,
- ▷ Lier l'action locale, nationale et internationale.

3. Basé sur des valeurs et des principes

Toute décision relative à la migration doit respecter :

- ▷ Droits de l'homme,
- ▷ Solidarité,
- ▷ Non-discrimination,
- ▷ Clarté juridique.

4. Transformer en solutions concrètes, y compris juridiques

Il ne suffit pas d'avoir de belles déclarations. Besoins en matière de politique migratoire :

- ▷ Des lois qui protègent les migrants et guident les services publics,
- ▷ Des procédures claires, des instructions et des outils pratiques.

5. Inclusif et visible

Une bonne politique doit être ouverte à la participation des migrants eux-mêmes. Les migrants ne sont pas seulement des bénéficiaires d'aide – ils doivent être :

- ▷ Consulté dans la prise de décision,
- ▷ Considérés comme acteurs de leur intégration.

Dans le même temps, la politique doit être visible pour l'ensemble de la société, afin que son objectif, ses ressources et ses avantages soient compris. Cela aide à réduire les peurs et les préjugés.

Comment façonner la politique ? Étapes

1. Diagnostique

S'appuyer sur des recherches d'experts, des données, des analyses existantes et une collaboration avec des organisations qui travaillent avec les migrants. Questions :

- ▷ Quels sont les besoins actuels ?
- ▷ Quelles sont les difficultés ?
- ▷ Quelle population arrive et dans quelles régions ?



2. Vision

Décidons : quel type de société voulons-nous construire avec et pour les migrants ? Quels sont les principaux objectifs – par exemple : un marché du travail inclusif, un logement sûr, une éducation équitable ?

3. Plan d'action en plusieurs étapes

Des actions concrètes avec :

- ▷ tâches claires,
- ▷ plan divisé par années,
- ▷ personnes responsables .

4. Budget

La politique ne peut pas fonctionner sans ressources. Il faut :

- ▷ un financement constant et prévisible,
- ▷ non seulement les fonds étrangers mais aussi nos propres ressources publiques.

5. Évaluation régulière

Chaque année, il faut :

- ▷ Analyser les résultats,
- ▷ Corriger la direction si nécessaire
- ▷ Reconnaître les problèmes et améliorer la planification.

Qu'est-ce qui peut être difficile ?

Formuler et mettre en œuvre une bonne politique migratoire n'est pas chose aisée. Voici quelques obstacles possibles :

- ▷ Manque de financement – beaucoup dépend des subventions, qui sont instables et basées sur des projets.
- ▷ Dépendance politique – si la politique change avec chaque gouvernement, il y a un manque de progrès.
- ▷ Épuisement des bénévoles – lorsque l'ensemble du système repose trop sur le travail bénévole, sans soutien, les gens se fatiguent.
- ▷ Opinion publique – s'il n'y a pas de communication avec la population, même une bonne politique peut rencontrer de la résistance ou de l'incompréhension.
- ▷ Manque de connaissances ou de formation – dans les services publics, si les professionnels ne sont pas formés à la diversité culturelle, aux langues ou aux traumatismes, l'aide devient limitée.

Conclusion

La politique migratoire est plus qu'une réaction à une crise. C'est une manière de construire une société qui respecte la dignité humaine, anticipe les évolutions et recherche un équilibre entre protection et intégration. Pour que cela fonctionne, il doit être visionnaire, participatif, réaliste et fondé sur des valeurs.

La migration n'est pas un problème, mais la manière dont nous la gérons peut en devenir un. Si nous décidons de l'aborder de manière responsable, cela devient une opportunité pour des sociétés plus justes et plus solidaires.

Groupes particulièrement vulnérables parmi les migrants : pourquoi ils ont besoin d'une attention particulière

Dans un contexte migratoire, tous les migrants ne se trouvent pas dans la même situation. Certains groupes sont plus exposés aux dangers, à l'exclusion et au manque de soutien adéquat, et pour cette raison, ils sont considérés comme particulièrement vulnérables. Une politique migratoire efficace et centrée sur les personnes doit reconnaître cette



diversité et garantir des mécanismes appropriés pour protéger ceux dont les besoins sont complexes et dont les risques sont plus importants. Parmi ces groupes, on retrouve des personnes handicapées, des membres de la communauté LGBT, des femmes et des filles, ainsi que des enfants et des adolescents. Voici une description plus détaillée de leurs situations et de leurs besoins..

Personnes handicapées

Les personnes handicapées – qu’elles soient physiques, sensorielles, mentales ou intellectuelles – sont souvent parmi les migrants les plus oubliés. En voyage, même des actions simples comme monter dans un bus, suivre des instructions ou comprendre les alarmes peuvent devenir un énorme défi. De nombreuses personnes handicapées ne sont pas en mesure d’évacuer rapidement les lieux dans des situations dangereuses, notamment si la route est inaccessible ou si elles ne reçoivent pas d’aide.

Par exemple, une personne malentendante peut ne pas entendre les alarmes ou les appels d’urgence et, sans repères visuels appropriés, elle peut être laissée pour compte. Les personnes aveugles ou malvoyantes ont besoin d’une signalisation ou d’un accompagnement tactile clair. Les utilisateurs de fauteuils roulants sont confrontés à des obstacles redoutables dans les transports – marches, plates-formes inadéquates ou manque d’ascenseurs – qui peuvent les exclure de toute évacuation.

À leur arrivée dans le pays de destination, ils rencontrent souvent des obstacles similaires. De nombreux centres d’accueil manquent d’équipements de base pour les personnes handicapées : il n’y a pas de rampes, les toilettes ne sont pas correctement adaptées, il y a un manque de professionnels serviables et les informations ne sont fournies que verbalement ou dans un langage complexe. Les personnes ayant une déficience cognitive ou intellectuelle peuvent ne pas comprendre leurs droits, leurs procédures ou leur situation si un langage simple et clairement structuré n’est pas utilisé.



Pour ces personnes, il est absolument essentiel que la politique migratoire garantisse l'accessibilité des infrastructures, le soutien professionnel et la formation du personnel administratif afin qu'il puisse reconnaître, respecter et répondre aux besoins des personnes handicapées. Dans le même temps, il est important de prendre en compte non seulement la personne handicapée, mais aussi ceux qui s'occupent d'elle – membres de la famille, parents ou soignants, qui ont également besoin de soutien, de temps de repos et d'aide psychologique.

Les personnes de la communauté LGBT (y compris les personnes transgenres)
Les migrants LGBT, et les personnes transgenres en particulier, sont confrontés à des formes de discrimination à plusieurs niveaux – souvent déjà dans leur pays d'origine, puis également tout au long de la route migratoire et dans le nouveau pays. Beaucoup d'entre eux sont contraints de migrer en raison de persécutions, de menaces ou de lois qui nient leur existence. Cependant, même après l'arrivée, les dangers ne cessent pas.

L'un des premiers problèmes est le manque de compréhension ou de compétence des traducteurs et du personnel. Si une interprétation ne

reconnait pas leur identité de genre ou leur orientation sexuelle, ou utilise des termes offensants ou simplistes, cela peut conduire à un sentiment d'invisibilité ou d'humiliation. Par exemple, une personne transgenre qui demande à être appelée par un certain pronom ou nom peut être ignorée si le document officiel diffère.

De plus, participer à une communauté de migrants peut être risqué, car l'identité LGBT n'est souvent pas acceptée dans toutes les cultures. Cela signifie qu'une personne peut être exclue, insultée ou même attaquée par d'autres migrants, et un camp de réfugiés qui ne garantit pas d'espaces sûrs devient un endroit dangereux.

Le manque de services spécialisés, tels que des soins de santé transconformes (par exemple, des hormones ou un soutien psychologique), des conseils confidentiels et l'accès à une communauté qui les accepte, constitue une autre lacune majeure. De nombreux migrants LGBT se sentent isolés et sont moins disposés à demander de l'aide par peur d'être découverts ou discriminés.

Il est donc important que la politique migratoire soit explicitement inclusive, que tous les professionnels travaillant avec les migrants soient informés des questions LGBT et que des espaces sûrs soient créés pour ceux dont l'identité les rend vulnérables à la discrimination..

Femmes et filles

Les femmes et les filles font partie des groupes les plus vulnérables dans le contexte migratoire, souvent confrontées à une combinaison unique de risques et de défis qui affectent leur sécurité physique, leur santé mentale et leur position sociale. Leur vulnérabilité découle non seulement de facteurs biologiques, mais aussi de rôles imposés socialement, d'injustices structurelles, de manque de ressources et souvent de responsabilités obligatoires telles que prendre soin d'autres membres de la famille.

Déjà pendant le voyage, les femmes sont plus souvent exposées à diverses formes de violence et d'exploitation. Beaucoup d'entre eux sont contraints de traverser des territoires isolés et dangereux, de séjourner

dans des endroits où les mesures de sécurité de base font défaut ou de compter sur des hommes inconnus – passeurs, gardes ou même d'autres migrants – qui peuvent abuser de leur pouvoir. Le viol, la traite des êtres humains et la prostitution forcée ne sont pas des cas isolés, mais des risques qui pèsent constamment sur les femmes et les filles migrantes. De plus, le manque d'installations séparées – comme des salles de bains ou des dortoirs – et l'inaccessibilité aux produits d'hygiène ou de santé les empêchent de protéger leur dignité et leur santé.

À l'arrivée dans le nouveau pays, ces risques ne s'arrêtent pas. Les femmes dans les refuges ou les centres d'accueil se sentent souvent en insécurité, surtout la nuit, s'il n'y a pas de dortoirs séparés et surveillés pour les femmes ou si elles doivent partager une chambre avec des hommes qu'elles ne connaissent pas. De telles conditions peuvent aggraver les traumatismes déjà subis pendant le voyage. Il est essentiel que les femmes aient accès à des services de santé fiables et appropriés, notamment des consultations gynécologiques, la prévention des grossesses, le traitement des traumatismes et le soutien psychologique. Les victimes de viol en particulier ont besoin de services immédiats, confidentiels et compréhensifs afin de pouvoir se rétablir physiquement et mentalement.



Un autre besoin fondamental est le soutien à l'indépendance économique. De nombreuses femmes arrivent sans aucune ressource, souvent avec des enfants à charge, et elles ont besoin de réelles opportunités de participer au travail ou à l'éducation. La capacité de subvenir à leurs besoins et à ceux de

leur famille renforce non seulement leur position sociale, mais réduit également le risque d'être à nouveau victimes d'exploitation.

Il est important que les femmes aient accès à des canaux sûrs pour signaler la violence ou le harcèlement, sans crainte de représailles, sans publicité et avec la certitude qu'elles seront écoutées et protégées. L'absence de mécanismes fiables conduit souvent les femmes à rester silencieuses et à continuer à souffrir.

De plus, les femmes qui migrent avec leurs enfants assument souvent l'entière responsabilité de leurs besoins – soins physiques, éducation, soutien émotionnel – et cela se produit dans un environnement où elles ont elles-mêmes besoin d'aide et de protection. Dans de tels cas, il est important que les responsabilités parentales soient également reconnues et que les femmes reçoivent une assistance sous forme de garde d'enfants, de soutien psychologique et de possibilités d'éducation pour leurs enfants. Les soutenir, c'est soutenir l'avenir de toute la famille..

Enfants et adolescents

Les enfants et les adolescents parmi les migrants constituent un groupe dont les besoins et la vulnérabilité sont souvent sous-estimés. Ils se trouvent dans une phase critique de développement personnel et la migration – surtout si elle est forcée par un conflit, une catastrophe ou une persécution – peut avoir des conséquences profondes et durables sur leur développement psychologique, social et éducatif.

Les expériences de migration – séparation de la famille, perte du foyer et du pays, voyage à travers des endroits dangereux, parfois violence ou témoignage de violence – peuvent provoquer de forts traumatismes qui, sans soutien adéquat, restent non traités. Les enfants sans parents sont particulièrement vulnérables : ils sont confrontés non seulement à l'incertitude, mais aussi au danger d'être exploités, maltraités ou oubliés.

Pour que les enfants retrouvent sécurité et équilibre, ils ont besoin d'un environnement de vie stable et prévisible. Les abris ou hébergements pour enfants doivent être sûrs, avec une structure claire, des

repas réguliers, du sommeil et des limites qui leur donnent un sentiment d'ordre. À cela s'ajoute l'accès nécessaire à l'éducation : les enfants ont besoin d'apprendre, non seulement pour développer des connaissances, mais aussi pour reconstruire une normalité, avoir un but et un sentiment de progrès. L'éducation sert également d'espace d'intégration, d'amitié et d'expression de soi.

Parallèlement, le soutien psychologique est fondamental. De nombreux enfants portent en eux des expériences non exprimées de perte, de peur ou de tristesse, qui peuvent se manifester par le silence, l'agressivité, le retrait ou d'autres symptômes. Ils ont besoin d'une aide professionnelle et adaptée aux enfants – parfois par le jeu, le dessin ou la narration – pour gérer leurs expériences.

Les adolescents, bien que souvent plus indépendants physiquement, se trouvent dans une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Beaucoup d'entre eux sont contraints d'assumer des responsabilités d'adulte trop tôt, soit par manque de parents, soit parce qu'ils doivent s'occuper de leurs jeunes frères et sœurs. S'ils ne reçoivent pas un soutien adéquat, ils peuvent facilement sombrer dans la marginalisation, le sentiment d'inutilité, la dépression, voire être recrutés dans des activités dangereuses ou illégales.

Pour les enfants et les adolescents, il ne suffit donc pas de leur fournir un lit et de la nourriture. Ils ont besoin d'un environnement compréhensif, structuré, sécuritaire et stimulant où ils peuvent se reposer, jouer, apprendre, s'exprimer et reprendre confiance en l'avenir. Leur bien-être n'est pas une question secondaire : il est fondamental pour la santé de toute la communauté, aujourd'hui et à l'avenir.



Le sanctuaire parfait : une vision d'un premier lieu de repos digne et inclusif pour les migrants

Lorsqu'une personne traverse une frontière après un long voyage pour fuir la guerre, la persécution ou le désespoir, elle n'a pas seulement besoin d'un lit, mais d'un sentiment de sécurité, d'un traitement humain, d'une chance de retrouver force et espoir. Un refuge, en tant que premier lieu où se trouvent les migrants après la traversée, doit être bien plus qu'un point technique d'enregistrement. Il doit s'agir d'un espace qui reflète les valeurs les plus élevées de dignité humaine, de solidarité et de précaution. Chaque aspect de cet endroit doit être conçu de manière à ce qu'il convienne réellement à tous, en particulier à ceux qui ont le plus besoin de protection.

Un refuge idéal est avant tout sûr. Toute personne, quel que soit son âge, son sexe, sa condition physique ou mentale, devrait pouvoir se reposer sans crainte. La sécurité ne signifie pas seulement la protection physique, mais aussi un sentiment de respect et de tranquillité d'esprit. Les femmes et les filles, qui ont souvent subi des violences ou vécu dans une peur constante pendant leur voyage, doivent disposer d'espaces séparés et sûrs pour dormir et se laver, avec des portes verrouillables, un bon éclairage et un accès à des produits d'hygiène menstruelle. Ces espaces ne devraient pas être accessibles aux autres, sauf autorisation. L'équipe devrait compter des femmes instruites qui peuvent offrir de l'aide, de l'écoute et – si nécessaire – un soutien psychologique confidentiel.

Pour les personnes handicapées, l'espace doit être accessible dans tous les sens. Il ne s'agit pas seulement de rampes ou de portes larges, mais d'une planification globale, où les personnes en fauteuil roulant peuvent se déplacer sans assistance, les personnes sourdes reçoivent des informations par des signaux lumineux ou vibratoires, et les personnes aveugles trouvent des pictogrammes ou des informations en braille. Les installations sanitaires – toilettes et douches – doivent être adaptées, et il devrait même y avoir des espaces de repos sans bruit fort

ni surcharge sensorielle, pour ceux qui souffrent d'autisme ou d'autres maladies neurologiques.

Il est également important de ne pas oublier les aidants – parents ou membres de la famille qui accompagnent une personne handicapée. Ils sont souvent épuisés, physiquement et émotionnellement, car ils ont dû assumer la responsabilité de prendre soin de leurs proches tout au long du voyage. Ils ont besoin de soutien non seulement pour leur compagnon, mais aussi pour eux-mêmes : du temps pour se reposer, de l'aide pour organiser les soins et un accès à des conseils.

Les besoins des enfants et des familles doivent être également pris en compte. Les enfants ont besoin d'un environnement stable et ludique pour récupérer. Dans un sanctuaire idéal, il existe des espaces sûrs pour jouer, avec des jouets, des livres et des activités qui visent à reconstruire un sentiment de normalité. Les parents peuvent recevoir de l'aide pour s'orienter, répondre aux questions de leurs enfants et accéder aux services de santé de base - notamment aux consultations gynécologiques pour les femmes ou à la pédiatrie pour les plus petits.

Les personnes issues de la communauté LGBT ne sont pas moins importantes, car elles migrent souvent précisément en raison de persécutions liées à leur identité. Un sanctuaire doit être un espace où l'on peut s'exprimer et être respecté. Cela comprend la formation du personnel sur l'identité de genre et l'orientation sexuelle, ainsi que l'utilisation d'un langage inclusif dans les documents et les conversations. En matière de traduction, il faut veiller à ce que les interprétations ne déforment pas l'identité ou l'histoire d'une personne en raison d'un manque de vocabulaire ou de compréhension approprié.

À tout cela s'ajoutent des besoins fondamentaux pour tous : l'accès à l'eau potable, une alimentation qui tienne compte des restrictions religieuses et sanitaires, des soins de santé de base, des informations dans un langage compréhensible, et une chaleur ou une fraîcheur suffisante selon la saison. Et surtout, les gens ne doivent pas être traités comme des dossiers ou des problèmes, mais comme des personnes. Chaque



personne dans un camp de réfugiés vient avec sa propre histoire, ses propres pertes, ses propres espoirs. Un sanctuaire parfait est un endroit où ces histoires sont entendues et non ignorées.

En conclusion

Une retraite parfaite n'est pas un bâtiment luxueux, mais une atmosphère. Elle naît d'une volonté de comprendre et d'anticiper les besoins des autres, de concevoir un espace qui ne soit pas le même pour tout le monde, mais qui convienne à tous. Lorsque nous prenons soin des plus vulnérables – les personnes handicapées, les femmes, les enfants, les personnes autistes, les personnes transgenres et les soignants – nous créons alors un havre de paix qui est véritablement pour tout le monde. Et seul un tel endroit peut être le premier pas vers une nouvelle vie avec dignité, sécurité et espoir.

La désinformation sur les migrants : formes, effets et dangers

Dans le monde d'aujourd'hui, où l'information circule rapidement sur les réseaux sociaux et les canaux en ligne, la désinformation sur les migrants est devenue un phénomène grave et dangereux. De telles informations erronées peuvent être diffusées intentionnellement ou non, mais leur effet est souvent le même : elles contribuent aux préjugés, à la peur, à la stigmatisation et même à la polarisation politique.

1. *Fausses statistiques et généralisations*

L'une des formes les plus courantes de désinformation est la diffusion de statistiques fausses ou trompeuses qui présentent les migrants comme une menace. Par exemple:

- ▷ « Les migrants commettent plus de crimes que les locaux. »
- ▷ « La migration entraîne une augmentation du chômage parmi les citoyens. »
- ▷ « La majorité des migrants viennent uniquement pour bénéficier des systèmes sociaux. »



De telles affirmations sont généralement fondées sur des malentendus, des données sélectives ou des chiffres complètement fabriqués. Ils négligent les causes complexes de la migration et ignorent des faits, comme le fait que de nombreux migrants occupent des emplois que les locaux évitent, ou que les migrants ont souvent des taux de criminalité inférieurs à ceux de la population locale..

2. Sensationnalisme et reportages sélectifs dans les médias

La manière dont les médias traitent de la migration a une forte influence sur la perception du public. Les titres sensationnalistes, l'accent mis sur des cas négatifs individuels (crimes, conflits) et des événements rares mais dramatiques (par exemple les émeutes dans les camps de réfugiés) contribuent à la création de préjugés négatifs à l'égard des migrants.

Le public reçoit ainsi une image très limitée : le migrant est perçu comme une menace, un problème ou un étranger, au lieu d'être perçu comme une personne avec sa propre histoire, ses propres besoins et ses propres contributions.

3. Théories du complot et propagande nationaliste

Certains groupes ou personnalités influentes propagent des théories du complot liées à la migration, par exemple:

- ▷ « La migration est planifiée par les élites pour détruire la culture nationale. »
- ▷ « Les migrants bénéficient de conditions de vie luxueuses tandis que les locaux souffrent. »
- ▷ « Il existe un « plan de remplacement » pour changer la population de l'Europe. »

Ces théories utilisent la peur, la colère et le sentiment d'injustice pour polariser la société et renforcer les objectifs politiques extrémistes. Ils visent à présenter la migration non pas comme une réalité sociale, mais comme une menace à l'identité ou à la souveraineté nationale.

4. Malentendus et manque de nuances sur les raisons de la migration

Beaucoup de gens ne sont pas conscients de la complexité de la migration. Ils considèrent les migrants simplement comme des « opportunistes économiques », sans tenir compte de facteurs tels que :

- ▷ Conflits militaires et persécutions,
- ▷ Changement climatique et catastrophes naturelles,
- ▷ Réunion de famille,
- ▷ Harcèlement politique ou sexuel.

Cette simplification de la motivation conduit à un manque d'empathie et ouvre la voie à des jugements fondés sur des informations partielles..



5. Images et vidéos sans contexte

À l'ère des médias sociaux, les images et les vidéos peuvent rapidement devenir virales. Mais souvent, ils sont mal contextualisés ou complètement faux. Par exemple :

- ▷ L'image d'une file d'hommes à la frontière est présentée comme une « invasion de jeunes migrants militants », même s'ils sont demandeurs d'asile ou travailleurs.
- ▷ Une vieille vidéo d'une émeute est attribuée à un refuge moderne, même si elle a eu lieu ailleurs et à un autre moment.

Une telle désinformation visuelle peut être très efficace, car elle joue sur les émotions et les préjugés. Il est souvent difficile de réfuter, car le spectateur a déjà une forte réaction avant de recevoir la vérité..

6. Accuser les migrants d'être responsables des problèmes systémiques

Les migrants sont souvent le souffre-douleur de problèmes sociaux plus vastes, tels que :

- ▷ Pénurie de logements sociaux,
- ▷ Systèmes de santé ou d'éducation sous pression,
- ▷ Chômage élevé ou inflation.

Les politiciens et les médias peuvent présenter la migration comme la cause principale de ces problèmes, même lorsque ceux-ci découlent de décisions politiques à long terme, d'un désinvestissement ou d'une injustice structurelle.

Un tel discours détourne la colère du public de la véritable source des problèmes et encourage l'hostilité envers les migrants au lieu d'une recherche constructive de solutions.

7. Une diversité méconnue parmi les migrants

Une autre désinformation subtile mais importante est l'homogénéisation de tous les migrants. Ils sont présentés comme un groupe unifié,



souvent avec des étiquettes négatives : « ils ne veulent pas travailler », « ils ne s'adaptent pas », « ils ont une culture différente ».

En réalité, les migrants sont extrêmement divers : en termes de niveau d'éducation, de profession, de compétences linguistiques, de raisons de migration, de situation familiale, de religion, etc. Ignorer cette diversité facilite la stigmatisation et entrave les politiques inclusives efficaces.

Pourquoi est-il important de lutter contre la désinformation sur les migrants ?
La désinformation sur les migrants n'est pas une simple question de vérité contre mensonge, mais un phénomène aux conséquences sociales, politiques et humaines profondes. La diffusion d'informations fausses ou trompeuses peut modifier les perceptions, influencer l'opinion publique et les décisions, et même mettre en danger la vie et la sécurité de personnes réelles. C'est pourquoi il est essentiel de lutter contre ce phénomène.

1. Il incite à la haine, à la discrimination et à la violence

Lorsque les migrants sont présentés comme une menace – comme des criminels, des voleurs d'emplois ou des « envahisseurs étrangers » – cela cultive la peur, la colère et l'hostilité dans la société. De tels sentiments ne restent pas dans le monde virtuel, mais peuvent conduire à :

- ▷ harcèlement des migrants dans l'espace public,
- ▷ attaques contre des camps de réfugiés ou des centres d'accueil,
- ▷ violence verbale et physique contre des individus en raison de leur origine ou de leur apparence.

Dans de nombreux pays, on constate que ces attaques se multiplient après des périodes de campagnes intenses fondées sur la désinformation. Cela signifie que les mots peuvent conduire à des actions, et ces actions peuvent avoir des conséquences très réelles et tragiques..

2. Cela porte atteinte à la solidarité et à la coexistence.

Une société avec un niveau élevé de désinformation devient moins ouverte, moins solidaire et plus polarisée. Au lieu d'une compréhension mutuelle et d'une coopération, la suspicion et l'hostilité prévalent entre « nous » et « eux ».

- ▷ Les gens ne voient plus les migrants comme des voisins, des collègues ou des membres de la communauté, mais comme des intrus ou des adversaires.
- ▷ Cela rend difficile la réalisation de l'inclusion sociale et la construction d'une coexistence fondée sur le respect et l'égalité.
- ▷ Les malentendus entre les groupes augmentent et le chemin vers des relations pacifiques devient plus difficile.

Dans une telle atmosphère, même les personnes qui souhaiteraient aider ou comprendre les migrants peuvent ressentir une pression sociale ou même avoir peur de s'exprimer publiquement.

3. Cela entrave les solutions politiques efficaces

Lorsque l'opinion publique est façonnée par la désinformation, le débat politique sur la migration ne se fonde plus sur des faits, des besoins et la raison, mais sur des émotions, des peurs et une rhétorique populiste. Par conséquent :

- ▷ Les politiciens peuvent éviter ou retarder des décisions importantes, par peur de perdre leur popularité.
- ▷ Les projets de loi visant à protéger les migrants ou à améliorer les structures d'accueil peuvent être bloqués ou rejetés.
- ▷ Toute l'énergie politique peut être consommée dans des conflits fondés sur de fausses prémisses, tandis que les vrais problèmes restent sans réponse.

Ainsi, la désinformation constitue un obstacle à une politique rationnelle et humaine et, à long terme, affaiblit le fonctionnement du système démocratique.

4. Cela renforce l'extrémisme et le populisme politique

Les mouvements extrémistes et populistes profitent souvent des peurs et des malentendus. Ils utilisent la désinformation pour renforcer leur soutien, en diffusant des messages simplistes et en accusant les migrants de tous les problèmes de la société.

- ▷ De tels mouvements peuvent élargir les divisions sociales, propageant le nationalisme et la xénophobie.
- ▷ Ils cherchent souvent à faire taire ou à stigmatiser les voix opposées, les accusant d'être des « ennemis de la nation » ou des « innocents ».
- ▷ Cette dynamique érode le débat public et entrave la construction d'une vision partagée d'une société juste, inclusive et stable.

Dans les pires cas, la rhétorique extrémiste peut conduire à des lois qui restreignent les droits des migrants, voire à une persécution systématique.

5. La lutte contre la désinformation nécessite une approche à plusieurs niveaux.

Une réponse efficace à la désinformation ne peut pas se limiter à une simple « vérification des faits ». Une approche à plusieurs niveaux et à long terme est nécessaire, qui comprend :

- ▷ Sensibiliser le public au développement de l'esprit critique, à la capacité d'analyser les sources et à la compréhension des réalités complexes de la migration.
- ▷ Un journalisme responsable qui ne sensationnalise pas les questions migratoires, mais les aborde avec des faits, des nuances et les voix des migrants eux-mêmes.
- ▷ Soutien aux organismes et initiatives qui luttent contre la discrimination et les préjugés, notamment les projets interculturels, les programmes artistiques et le travail communautaire.
- ▷ Créer des contre-récits qui présentent des histoires réelles de migrants, leurs contributions, leurs luttes et leurs aspects humains.

Ce n'est qu'à travers de telles actions synergiques que nous pourrons construire une société plus honnête, plus compréhensive et plus juste, où les migrants sont traités avec dignité et égalité, et où le public a accès à des informations fiables.

Comment être un bon hôte pour un réfugié ?

Introduction

Accueillir un réfugié est un acte profondément humain, souvent accompli dans un esprit de solidarité, d'empathie et de connexion interpersonnelle. Contrairement à un simple voyageur, un réfugié est confronté à des conditions de vie complexes : traumatisme, perte de son foyer, incertitude quant à l'avenir. L'hôte dans une telle situation n'offre pas seulement un lit ou un repas, mais participe à une expérience humaine délicate.

Mais la bonne volonté ne suffit pas. Pour que l'accueil soit durable, sain et éthique – tant pour l'hôte que pour le réfugié – des règles clairement définies, des limites reconnaissables et une conscience de l'éthique de l'aide sont nécessaires. Cet article vise à explorer ces trois dimensions fondamentales.

1. Les règles : une structure pour la coexistence et le respect

Dans toute coexistence, mais surtout dans le contexte de l'accueil d'un réfugié, la clarté des règles de base est essentielle pour éviter les conflits et instaurer la confiance.

a) Discussion et informations préliminaires

Si possible, l'hôte et le réfugié devraient recevoir une orientation de base avant le début de l'hospitalité. De nombreuses organisations aident à ces préparatifs. Il faut communiquer :

- ▷ Combien de temps le réfugié pourra-t-il rester ?
- ▷ Quelles sont les habitudes à la maison (par exemple, les heures de repas, les pratiques religieuses, l'utilisation de la cuisine) ?
- ▷ Qu'est-ce qui est autorisé et qu'est-ce qui ne l'est pas (par exemple, fumer, utiliser des appareils, recevoir des visiteurs) ?

b) Respect des espaces privés

Le réfugié arrive souvent après un long voyage, portant un fardeau émotionnel. C'est pour cette raison qu'il est important d'offrir un endroit privé ou au moins séparé pour se reposer. L'hôte doit également maintenir son espace privé. Le respect mutuel de ces limites permet d'éviter les tensions.

c) Tâches et responsabilités associées

Même si un réfugié se trouve dans une situation vulnérable, il peut contribuer à la vie de son foyer. Aider à la cuisine, au ménage ou à la garde des enfants (si convenu) peut créer un sentiment de dignité et de participation.

2. Restrictions : comment se protéger et continuer l'aide

De nombreux hôtes ressentent l'obligation d'aider, mais il est important de reconnaître que vous ne pouvez pas vous sacrifier indéfiniment. L'hébergement durable nécessite une clarté sur les limites personnelles – émotionnelles, physiques et pratiques.

a) Reconnaissez vos propres limites

Pouvez-vous réellement consacrer du temps, de l'espace et de l'énergie à soutenir un réfugié ? Si vous êtes trop stressé, que vous dormez mal ou que vous vous sentez constamment tendu, c'est un signe que vos limites ont été atteintes. Il est alors nécessaire de rechercher du soutien – auprès des membres de la famille, des amis ou des professionnels.

b) Prévenir la dépendance

Un bon hôte aide le réfugié à retrouver son autonomie, et non à créer une dépendance. Évitez de tout faire à sa place : il est préférable de lui montrer comment fonctionne le système, où trouver les informations, comment utiliser les transports en commun, etc.

c) Prendre soin de ses propres relations et de ses propres besoins

La présence d'un réfugié peut affecter la dynamique du foyer. Si vous vivez en famille ou en colocation, il est important que chacun soit d'accord sur le logement et exprime ses besoins. Si votre propre vie souffre, l'aide peut devenir un fardeau au lieu d'un acte de solidarité..

3. Éthique de l'aide : entre solidarité et respect

Accueillir un réfugié soulève des questions éthiques : comment éviter le clientélisme ? Comment respecter les différences culturelles ? Comment préserver la dignité humaine du client ?

a) Traiter le réfugié comme un partenaire et non comme un objet d'aide

Aider signifie accompagner, non contrôler. Un réfugié doit conserver sa voix, son choix et sa perspective. Demandez, écoutez, suggérez – mais n'imposez pas.



b) Respect de la culture, de la religion et de la personnalité

Tous les réfugiés ne se comportent pas selon les normes « occidentales ». Ils peuvent avoir d'autres idées sur le temps, le genre, la nourriture ou la religion. Il est important de ne pas juger, mais de rechercher la compréhension mutuelle. En même temps, expliquez ce qui est essentiel dans votre maison, par exemple : l'égalité entre les hommes et les femmes, le respect des lois et des autres résidents.

c) Soyez réaliste et humble

Un hôte n'est pas un sauveur. Le processus d'intégration et de rétablissement après un traumatisme est long. Vous ne résoudrez pas tout. L'assistance éthique signifie également mettre le réfugié en relation avec une aide professionnelle : cours de langue, soutien psychologique, services juridiques.

Conclusion

Accueillir un réfugié est l'un des actes les plus humains que nous puissions poser dans un monde marqué par les conflits et les migrations. Mais cette action requiert clarté, maturité et empathie. Grâce aux règles, l'ordre est créé ; avec des limites, on évite de brûler ; et grâce à l'éthique, nous veillons à ce que l'aide n'humilie pas mais renforce.

Un bon hôte n'est pas une personne parfaite, mais une personne qui ose offrir de l'espace avec un cœur sincère, tout en prenant soin de son propre bien-être. C'est seulement ainsi que l'hospitalité devient un véritable pont entre deux mondes : l'un opprimé, l'autre prêt à accueillir..

Comment travailler correctement avec les réfugiés ?

Introduction

Travailler avec les réfugiés n'est pas seulement une tâche humanitaire : c'est un lien humain profond qui implique responsabilité, empathie et conscience des réalités mondiales. Un réfugié est une personne qui a été forcée de quitter son pays d'origine en raison d'une guerre, de persécutions, d'une catastrophe ou d'autres situations d'urgence. Beaucoup d'entre eux ont vécu des traumatismes, des pertes et des expériences mettant leur vie en danger.

Travailler avec des réfugiés – que ce soit en tant que bénévole, enseignant, travailleur social, psychologue ou membre d'une communauté d'accueil – exige donc non seulement de la bonne volonté, mais aussi des compétences. Cet article explore les principes essentiels pour un travail responsable, éthique et efficace avec les réfugiés..

1. Comprendre le contexte : le statut de réfugié n'est pas seulement un statut

De nombreuses erreurs se produisent lorsque les réfugiés sont d'abord traités comme un « problème » ou un « projet », au lieu d'être considérés comme des personnes complexes avec un passé, une identité et des besoins dignes.

a) Éviter les stigmates et les simplifications

Les réfugiés ne constituent pas un groupe homogène. Ils viennent de pays différents, avec des religions, des niveaux d'éducation et des valeurs différents. Il est important d'éviter les généralisations (par exemple « ils ne fonctionnent pas », « ils ne s'adaptent pas ») et de se concentrer plutôt sur l'expérience individuelle de chaque personne.

b) Reconnaître les effets du traumatisme

De nombreux réfugiés ont connu la guerre, la torture, la violence sexuelle ou de longues périodes d'isolement. Ces expériences peuvent

affecter leur comportement, leur communication et leur confiance. La patience et le respect sont essentiels. Tout le monde ne veut pas parler de son passé tout de suite, et cela ne devrait jamais être forcé.

c) L'état de transition

Un réfugié se retrouve souvent dans une situation incertaine et temporaire – entre un pays abandonné et un nouvel avenir. Cette condition peut provoquer de l'anxiété, de l'impuissance ou de la dépression. Toute aide doit être sensible à cette réalité temporaire.

2. Respecter les principes de l'aide éthique

Un travail efficace avec les réfugiés ne consiste pas à les « sauver », mais à les accompagner dans la reconstruction de leur vie..

a) Écoute active et partenariat

Ne soyez pas condescendant. Les réfugiés sont les sujets de leur propre vie et non les objets de notre aide. Nous devons écouter leurs objectifs, leurs questions et leurs capacités. Ils savent souvent ce dont ils ont besoin – nous devons les aider à trouver les ressources, et non pas leur imposer des solutions.

b) Des limites et des rôles clairs

Que vous soyez enseignant, assistant, traducteur ou bénévole, expliquez votre rôle. Ne promettez pas quelque chose que vous ne pouvez pas tenir. Ne vous engagez pas dans une relation trop intime. Les relations avec les réfugiés peuvent devenir émotionnellement intenses, mais il est important de vous protéger et de les protéger en établissant des limites professionnelles.

c) Protection de la vie privée

Les informations sur le passé, la religion, la santé ou les expériences personnelles des réfugiés doivent être traitées de manière

confidentielle. Évitez de partager des histoires ou des photos sans autorisation explicite.

3. Soutenir l'intégration sans pression d'assimilation

De nombreux réfugiés souhaitent participer à la nouvelle société, mais se heurtent à des obstacles : linguistiques, culturels, juridiques. Nous pouvons les aider étape par étape, sans leur demander de rejeter leurs origines.

a) L'apprentissage des langues comme clé

La langue est une porte vers l'indépendance. Soutenez l'apprentissage de la langue locale, mais comprenez que le rythme peut être lent. Utilisez des mots simples, des gestes clairs et évitez les procédures bureaucratiques complexes sans traduction.

b) Directivité et compréhension des différences culturelles

Parfois, des malentendus surviennent en raison de coutumes différentes : relations entre les sexes, pratiques religieuses, conceptions du temps. Au lieu de juger, il vaut mieux expliquer les normes locales et en même temps faire preuve de respect envers la culture de l'autre. La culture n'est pas un problème, mais un dialogue.

c) Soutien à l'indépendance

La véritable aide est celle qui permet l'indépendance. Apprenez où trouver du travail, comment utiliser les services publics, comment se déplacer dans la ville. Réunir les réfugiés et les locaux afin qu'ils se sentent partie prenante d'une communauté. Cela réduit la solitude et permet l'apprentissage mutuel.

4. Collaboration avec des professionnels et des réseaux inter-organisationnels

Vous n'êtes pas obligé de tout faire seul. Un travail efficace avec les réfugiés nécessite une équipe : avocats, psychologues, enseignants, traducteurs, assistants au logement.

a) Réseaux de référence et de soutien

Si vous constatez qu'un réfugié a besoin de plus d'aide que ce que vous pouvez lui offrir (par exemple en cas de violence ou de problèmes psychologiques), aidez-le à trouver un soutien professionnel. Sachez vers qui vous tourner : vers les associations, les hôpitaux, les villes.

b) Formation continue

Renseignez-vous sur les pays d'origine, les politiques migratoires actuelles et les stratégies interculturelles. Les formations, les réunions et les manuels spécialisés aident à éviter les erreurs et à approfondir la collaboration.

c) Certitude quant aux cadres juridiques

Chaque pays a des règles différentes en matière d'asile, de droits du travail et d'éducation. Connaissez les lois de base pour éviter d'être mal informé. Si nécessaire, travailler avec des experts ou des ONG.

Conclusion

Travailler avec les réfugiés est plus qu'une œuvre de charité : c'est une invitation à la croissance humaine mutuelle. Grâce à la compréhension, au respect et au soutien durable, nous pouvons non seulement aider les gens à reconstruire leur vie, mais aussi enrichir nos propres communautés de diversité et de solidarité.

Le chemin n'est pas toujours facile, mais avec un cœur ouvert, des oreilles attentives et des actions réfléchies, nous pouvons faire la différence – non pas en tant que sauveurs, mais en tant que personnes qui acceptent les autres avec dignité.

Traumatisme et trauma

Le traumatisme est un choc émotionnel. Le trauma en est les conséquences émotionnelles. Vivre un traumatisme et un trauma est une expérience violente. En effet, le traumatisme et le trauma laissent des traces visibles dans le cerveau. Ils peuvent donc réellement changer les individus. Comment ? Je souhaite répondre à cette question en expliquant les systèmes sympathique et parasympathique, ainsi que la théorie de la dissociation structurelle.



Lors d'un traumatisme, les personnes peuvent réagir de différentes manières. Cela implique l'activation du système sympathique ou du système parasympathique. Voici une explication :

Premièrement, lors d'un traumatisme, le corps peut se mettre en état d'alerte. Cela signifie que l'amygdale (située dans le cerveau) libère des hormones de stress comme le cortisol et l'adrénaline. Cela a des conséquences physiologiques telles que l'accélération du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de la fréquence respiratoire, la diminution de l'ouïe et de la vision périphérique, des tremblements, des contractions musculaires... Cela aide la personne à fuir le danger ou à se défendre. C'est le système sympathique.

Deuxièmement, lors d'un traumatisme, le corps peut se mettre en mode d'inhibition. Cela survient lorsque la personne ne peut ni fuir ni se défendre. Le cerveau est submergé par les événements. Un excès d'hormones peut provoquer un arrêt cardiaque, ce qui est donc très dangereux. Pour éviter cela, l'amygdale libère des molécules comme la kétamine ou la morphine. Cela a également des effets dans le corps, comme la dissociation ou la stupeur psychique. On observe aussi des manifestations physiques telles qu'un ralentissement du rythme cardiaque, une impossibilité de bouger... C'est le système parasympathique.

Donc, lors d'un traumatisme, soit le système sympathique soit le système parasympathique peut s'activer.

À présent, je veux expliquer ce qui se passe du point de vue de la dissociation structurelle. C'est une manière ou une théorie pour classer la dissociation. Une personne peut développer des troubles dissociatifs à la suite d'un traumatisme. Cela divise le cerveau en plusieurs parties.

La Partie Apparemment Normale (PAN) dans les troubles dissociatifs est celle qui fonctionne normalement. Elle n'est pas en contact avec le traumatisme. Elle est utile à la vie quotidienne.

En revanche, la Partie Émotionnelle (PE) est une partie dissociée pour se défendre contre le traumatisme. Elle utilise soit le système sympathique, soit le système parasympathique. Elle est directement liée au traumatisme.



Par ailleurs, il existe plusieurs niveaux dans les troubles dissociatifs.

Premièrement, le niveau primaire : il existe une PAN et une PE. Cela concerne le trouble de stress post-traumatique (TSPT) simple. La personne peut vivre normalement grâce à la PAN ; mais lorsqu'un élément déclencheur rappelle le traumatisme (une odeur, un bruit, un mot...), la PE se manifeste et la personne réagit soit avec le système sympathique (crise de panique...), soit avec le système parasympathique (dissociation...).

Deuxièmement, le niveau secondaire : il existe une PAN et plusieurs PE. Cela concerne le trouble de stress post-traumatique complexe (TSPTc) et le trouble de la personnalité borderline. Le fonctionnement est le même, sauf que le cerveau a besoin de plusieurs PE, car une seule ne suffit pas. Le cerveau crée alors plusieurs PE, par exemple une pour les sentiments, une pour les émotions, une pour le système sympathique, une autre pour le système parasympathique, etc.

Troisièmement, le niveau tertiaire : il existe plusieurs PAN et plusieurs PE. Cela concerne le trouble dissociatif de l'identité (TDI). Dans ce trouble spécifique, il y a des amnésies entre les différentes PAN et les différentes PE. Chaque partie vit indépendamment des autres. Elles n'ont ni les mêmes souvenirs, ni les mêmes goûts, etc. C'est comme s'il y avait plusieurs personnes dans un même corps ; mais en réalité, ce ne sont pas plusieurs personnes, ce sont plusieurs parties d'un même cerveau.

Ainsi, dans les troubles dissociatifs, il existe plusieurs parties : les parties apparemment normales et les parties émotionnelles. Il existe plusieurs niveaux : le primaire (TSPT), le secondaire (TSPTc, trouble borderline), et le tertiaire (TDI).

En conclusion, le traumatisme et le trauma transforment les personnes, car ils peuvent dérégler le cerveau. Les troubles dissociatifs sont des réalités, car le cerveau ne fonctionne plus normalement. Dans ces troubles, le cerveau est divisé en plusieurs parties selon la théorie de la dissociation structurelle. Ce sont des parties (PAN ou PE) qui ne sont pas connectées entre elles. Un cerveau sans trouble dissociatif ne présente pas ces divisions. Tout y est lié.

Donc, bien sûr, toute personne ayant vécu un traumatisme ne souffrira pas automatiquement d'un trouble dissociatif ; mais cela reste possible, car toutes les personnes souffrant de tels troubles ont vécu un traumatisme. La dissociation est un trauma, car elle est la conséquence émotionnelle du traumatisme.

Les réfugiés ne sont souvent perçus que lorsqu'ils arrivent dans un pays riche. Les réfugiés sont remarqués lorsqu'ils apparaissent dans un article controversé sur les statistiques de la criminalité, lorsqu'un employé d'un magasin ordinaire a une couleur de peau différente ou lorsqu'un enfant parle avec un accent étranger après son retour de la maternelle. La manière dont l'asile est traité est souvent centrée sur un cadre étroit, à l'intérieur des frontières de son propre pays ou au choix de l'Union européenne. Cependant, le statut de réfugié est souvent lié à une longue histoire de recherche de sécurité, de dépassement d'obstacles lors de la traversée de dizaines de pays dans une atmosphère d'incertitude, et de souvenir du foyer que l'on a décidé de quitter derrière soi. Le statut de réfugié ne commence pas lorsqu'un réfugié demande l'asile, il commence lorsqu'une personne décide de mettre sa propre vie en danger pour obtenir quelque chose de mieux, lorsqu'une personne se rend compte qu'il n'est plus possible de rester chez elle.

La stratégie la plus efficace pour faire face aux problèmes de la vie est peut-être de s'assurer qu'aucun problème ne survienne. Si vous voulez éviter qu'une maison ne brûle, il semble judicieux d'y placer des extincteurs. De cette façon, on sera préparé à combattre l'incendie lorsqu'il se déclare, mais si au contraire on s'assure que la maison est construite en pierre au lieu de bois, pour qu'elle ne puisse pas brûler, le problème est vraiment résolu. Les actions visant à construire la paix dans un pays étranger devraient donc mériter autant d'attention qu'un débat sur la fermeture des frontières. Construire la paix peut sembler une entreprise complexe, idéaliste ou irréaliste, même si elle peut être réalisée par des actions simples.

Dans l'est du Congo, où règne actuellement une guerre pour les ressources naturelles utilisées dans les voitures électriques et les ordinateurs, de nombreux enfants perdent leur famille et deviennent orphelins. Complètement seuls et sans aide, ils apprennent vite à se

débrouiller dans un environnement sans règles et deviennent peu à peu eux-mêmes de parfaits candidats pour devenir de nouveaux guerriers. Pour briser ce cercle, il faut veiller à ce que l'orphelin ne soit pas laissé seul, mais trouve une famille d'adoption, que l'orphelin n'ait pas faim, et qu'il ait des perspectives d'avenir, qu'il puisse aller à l'école. Les gens qui font cela existent, ils n'acceptent pas simplement d'être, mais veulent changer le monde qui les entoure.

Enriko était l'un de ceux qui ont remarqué que de plus en plus d'enfants venaient à son cours d'espéranto sans aide. Il a fondé avec d'autres une association pour les soutenir, la New Family Association, et depuis de nombreuses années, il distribue de la nourriture, des vêtements et leur permet d'aller à l'école grâce aux dons des locuteurs d'espéranto et d'autres personnes bienveillantes. La situation est difficile. Ces derniers mois, la ville elle-même, qui était auparavant une île sans soldats, a été prise par les rebelles et plus encore qu'avant, l'incertitude et la difficulté de gagner sa vie augmentent. En ces temps, il est particulièrement important qu'il y ait des gens qui luttent pour éviter que ces souffrances ne se reproduisent, afin que la paix puisse enfin prévaloir.



Sources des illustrations

European parliament: https://www.flickr.com/photos/european_parliament/18162625825

Mstyslav Chernov: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Syrian_refugees_strike_in_front_of_Budapest_Keleti_railway_station._Refugee_crisis._Budapest,_Hungary,_Central_Europe,_3_September_2015.jpg

Li Wenyong / World Bank: <https://www.flickr.com/photos/worldbank/9579100030>

European Union: https://www.flickr.com/photos/eu_echo/32785738418

UNRWA: https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Palestine_refugees_enforced_to_flee_Hamad_quarter_in_Khan_Younis,_southern_Gaza_Strip,_after_receiving_an_evacuation_warning_from_Israeli_army.jpg

USAID / Richard Nyberg: https://www.flickr.com/photos/usaid_images/14784529888

Mirjana Nedeva: <https://www.flickr.com/photos/unwomeneuropecentralasia/26303526053>

Gikü: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Refugee_center_in_Manej_Athletics_Center,_Chişinău,_Moldova_-_mar_2022_-_02.jpg

Oxfam East Africa: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kigeme_refugee_camp_%288073663190%29.jpg

Ted Eytan: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2019.04.10_Fight_the_Ban,_Washington,_DC_USA_01311_\(47582121821\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2019.04.10_Fight_the_Ban,_Washington,_DC_USA_01311_(47582121821).jpg)

Lesbians and Gays Support the Migrants: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bus_stop_adhock_by_Lesbians_and_Gays_Support_the_Migrants_and_Protest_Stencil_protesting_the_exclusion_of_LGBT%2B_asylum_seekers,_homeless_people_and_community_groups_from_Pride_in_London_%2848199878796%29.jpg

Table des matières

Education et soutien pour l'intégration des réfugiés	3
Qu'est-ce qu'un réfugié ?	4
Politique migratoire : pourquoi elle est nécessaire et ce que cela devrait être	9
Groupes particulièrement vulnérables parmi les migrants : pourquoi ils ont besoin d'une attention particulière	14
Le sanctuaire parfait : une vision d'un premier lieu de repos digne et inclusif pour les migrants	21
La désinformation sur les migrants : formes, effets et dangers	24
Comment être un bon hôte pour un réfugié ?	32
Comment travailler correctement avec les réfugiés ?	36
Traumatisme et trauma	40
Association Nouvelle Famille au Nord-Kivu	44
Sources des illustrations	46

