

Psychologie et immigration

Processus migratoire et affectif

Silvia Biet

Parcours de mon expérience personnelle

Dans ma vie, j'ai migré de nombreuses fois, enfant en accompagnant ma famille et adulte, par choix personnel. Des migrations internes et à l'étranger, des migrations très différentes.

Je suis psychologue clinicienne et j'ai traité de nombreux patients au cours des 30 dernières années alors qu'ils traversaient également leurs processus de migration.

Au cours des premières années, ma manière de traiter l'extranéité en clinique psychologique était plutôt intuitive.

En 2018, j'ai suivi une formation universitaire à Montréal sur la migration et les relations interethniques, ce qui m'a permis de construire cette nouvelle théorie qui regroupe sociologie, communication interculturelle, anthropologie et psychologie. Pour moi, il a été fondamental de nommer les processus que j'avais vus se déployer dans différents traitements au fil des ans, ainsi que dans ma propre vie.

Depuis 2020, j'ai commencé à donner des cours de formation sur la migration et les processus affectifs destinés à des psychologues et à des membres d'associations qui accompagnent des migrants en Argentine, en Espagne, au Canada et dans les Caraïbes.

Il y a une attitude de surprise que je vois se répéter lors de ces rencontres, lorsque mes interlocuteurs découvrent la complexité de ces processus qui, au départ, étaient réduits à l'arrachement et au deuil. La complexité est donnée par la dynamique des interactions qui se créent entre le migrant, son environnement et les projections constantes, conscientes et inconscientes, qui affectent directement son identité.

Cette théorie psychologique de la migration accompagne et facilite les processus concrets et matériels de la migration, aidant à son bon développement. Elle explique également les raisons pour lesquelles il existe de l'angoisse, de l'inconfort ou de la maladie, même dans des migrations matériellement bien réussies.

J'espère pouvoir transmettre ces connaissances, les hypothèses et les conclusions dans le but de continuer à élargir et à enrichir ce cadre conceptuel.

Buenos Aires, août 2024

Psychologie et immigration

Processus migratoire et affectif

Silvia Biet

Construction sociale des groupes

Femmes et hommes, nous naissons au sein d'une famille, dans un quartier, dans un pays où il existe des normes de comportement, des lois économiques et politiques qui établissent une organisation spécifique et caractéristique de ce groupe social. Les valeurs, croyances et coutumes de cette communauté s'expriment à travers ses comportements et dans ses institutions, et se représentent dans ses productions artistiques et culturelles.

Selon Keesling, la culture est un système cognitif qui nous donne une vision de nous-mêmes et du monde, qui régule et ordonne l'interprétation de la réalité, les normes de comportement et les modèles internes. Cette cosmovision établit également les normes d'interaction entre les membres du groupe, ainsi que les relations avec ceux qui sont à l'extérieur de la communauté. Elle se transmet de génération en

génération, assurant une continuité, bien que sa transformation, lente mais constante, soit inévitable en tant que système dynamique.

Les groupes ethniques constituent des formes d'organisation sociale, avec leurs normes de comportement, valeurs et dynamiques internes propres.

Les échanges qui se produisent entre les personnes appartenant à différents groupes ethniques sont très complexes et marquent l'origine de beaucoup de mal-être relationnel et identitaire.

Le concept de frontières ethniques a été développé par Frederick Barth, un anthropologue d'origine allemande, constructiviste et représentant de l'école scandinave.

Pour cet érudit, c'est par les mécanismes d'identification et d'adhésion que les membres se sentent appartenir à leur groupe ethnique. Et c'est par l'attribution que l'exogroupe est organisé, ceux qui n'appartiennent pas, ceux qui restent en dehors du groupe.

Les caractéristiques prises en compte pour faire cette distinction sont subjectives et vont au-delà de la diversité visible.

Barth (1969) affirme que se constitue le "nous" par rapport à un "autre". Ce qui est significatif dans cette conceptualisation, c'est que la fonction de la frontière permet la constitution et la conservation des groupes.

Les échanges entre les différents groupes ethniques impliquent des formes particulières qui sont traversées par des relations de pouvoir.

Pour mieux comprendre ce que nous appelons les relations de pouvoir, nous devons d'abord distinguer le groupe majoritaire et le groupe minoritaire. Contrairement à ce que ces appellations indiquent, ces groupes ne sont pas définis par le nombre d'adhérents, mais par la possession ou la proximité qu'ils ont au pouvoir, considérant que le pouvoir peut être politique, économique ou religieux.

Racisme, dévalorisation, stéréotypes, discrimination, stigmatisation, etc. sont différentes formes et degrés d'intensité dans lesquels la supériorité est exercée sur les autres groupes, avec l'idée de créer des situations de difficulté dans l'accès aux biens matériels et à l'avancement social.

Les agressions et/ou micro-agressions dont sont victimes les minorités provoquent des traumatismes dans leur identité et dans les interactions entre les groupes ethniques.

Les acteurs de ces scènes ne sont pas toujours conscients des répercussions que cela a à long terme sur les relations, entre les groupes et entre les individus.

Dans mon expérience en tant que conférencière, j'ai constaté qu'à ce stade, personne ne se reconnaît comme raciste. Bien que ce concept soit évident lorsqu'il s'agit d'analyser le comportement des autres. La discrimination est naturalisée et lorsqu'elle est reconnue, elle est minimisée avec des arguments qui la justifieraient. Fréquemment, nous sommes porteurs de préjugés transmis de génération en génération et analysons la réalité avec des stéréotypes ancrés comme normatifs.

Même les victimes de racisme ne sont pas toujours conscientes de cela, le racisme reste caché comme un tabou, ou comme quelque chose qui arrive à d'autres personnes éloignées de ma réalité.

Construction de la réalité et de l'identité

Le processus de socialisation fait référence à l'interaction significative entre les personnes, à travers laquelle nous apprenons, acceptons et intégrons une série de normes de comportement, de valeurs et de croyances. Nous nous y adaptons et les adoptons comme les nôtres.

La socialisation primaire se produit dans les premières années de la vie et est la phase où le moi se forme à travers l'interaction et l'identification avec les personnes significatives de notre environnement. Les agents les plus importants de socialisation durant cette période sont la famille et l'école.

Dans la socialisation secondaire, l'enfant se dirige vers des contextes différents de sa famille, élargissant ses contacts et ses connaissances, accédant à des modèles de comportement différents. Le groupe de pairs et les institutions éducatives sont des agents de socialisation secondaire.

La socialisation tertiaire constitue une étape significative dans la construction du moi dans un contexte global, permettant de voir le monde sous un autre angle et en dehors de la culture d'origine. À partir de cette nouvelle perspective, on peut trouver des réponses à la complexité des identités des individus et à leurs différentes visions du monde, tout en complexifiant à son tour l'identité propre.

Selon Berger et Luckmann, la réalité est une construction sociale qui se génère dans un processus cyclique d'internalisation et d'externalisation des valeurs, des créations culturelles et des institutions. Les valeurs, les rôles sociaux et les institutions évoluent au fil du temps et au cours des échanges humains.

Ces changements sont internalisés par les nouvelles générations.

Tout comme la réalité se construit socialement, l'identité est le résultat de la dialectique du social et du personnel.

Le miroir interculturel et les relations interéthniques

En prenant comme point de départ la théorie du stade du miroir de Jacques Lacan, nous expliquerons le concept de miroir interculturel.

Dans cette théorie psychanalytique, Lacan théorise sur la constitution de l'image de soi chez le jeune enfant. Soutenu par une personne significative pour lui, l'enfant reconnaît son image dans le miroir. À travers le regard, les mots et les gestes de cet adulte, qui identifie l'image dans le miroir avec l'image de l'enfant, le petit ressent l'émotion de se reconnaître.

L'image particulière du miroir est au début "autre", puis elle devient le "je".

Dans le domaine de la linguistique, Patron et Kraven ont développé la théorie du miroir interculturel en 2019.

L'image que nous recevons de nous-mêmes, dans la pupille de l'œil de l'autre culturellement différent, peut être de manière inattendue nouvelle dans un sens positif ou négatif. Cette image que nous renvoie cet autre peut confirmer ou contredire notre auto-perception construite à travers les interactions avec notre groupe d'appartenance.

Essayer de comprendre comment ces autres culturellement différents nous perçoivent ajoute des niveaux plus complexes à l'auto-perception et à l'identité. Cette nouvelle expérience enrichit la narration que nous construisons de notre "je".

Ce concept d'identité que nous manipulons est celui développé par la perspective constructiviste.

Dans l'expérience interculturelle du migrant, l'identité de l'individu change nécessairement.

L'identité, comprise comme une narration qui donne cohésion et cohérence, sensation de continuité tout au long de la vie, apportant du sens à celle-ci, est un processus continu et dynamique. La migration entraîne une déstabilisation et une perte de sens transitoire. Cette perte est source de grandes angoisses et de mal-être.

Dans le domaine de la communication interculturelle, Milton Bennett travaille avec des équipes et des groupes multiculturels cherchant à mettre en place des règles pour résoudre des conflits.

Il affirme qu'appliquer la "Règle de platine" est le meilleur outil pour garantir la résolution des conflits entre membres culturellement différents. Il conseille de faire l'effort de comprendre comment l'autre culturellement différent pourrait percevoir et vivre la réalité. De cette manière, nous pourrions coordonner les différents points de vue, sans les hiérarchiser et en faisant preuve d'empathie pour y parvenir.

Il est nécessaire d'avoir beaucoup de maturité émotionnelle pour que les différences puissent être travaillées.

Le processus migratoire

Actuellement, il y a 220 millions de migrants dans le monde. Les raisons qui poussent les personnes à migrer sont multiples.

Généralement, lorsque c'est un projet planifié, cela répond à un désir de chercher une vie meilleure ou d'obtenir plus de sécurité. Il y a une période avant le voyage, où les personnes se préparent activement en rassemblant la documentation nécessaire dans le pays de destination, en économisant de l'argent, en apprenant la langue et en découvrant la culture du pays d'accueil.

D'autres fois, la raison est de fuir le danger ou des situations à risque. Dans ce cas, il n'y a pas de temps pour la préparation, et les personnes se retrouvent dans une situation de plus grande vulnérabilité, car parfois il n'y avait même pas le temps d'obtenir un passeport.

Une fois arrivés dans le pays d'accueil, le statut juridique sera déterminant pour l'installation. Il n'est pas pareil d'arriver avec le droit de résidence et de travail que d'être réfugié en attendant l'acceptation de la demande ou de rester en situation irrégulière. Le statut confère ou retire des droits à l'immigrant, qui seront nécessaires lors de la recherche d'un logement et d'un emploi.

En termes psychologiques, la personne immigrante doit travailler intérieurement sur la perte de liens affectifs significatifs, de ses biens, de sa quotidienneté, de sa vie antérieure, de sa propre identité et de sa position professionnelle, tout en apprenant à connaître sa nouvelle réalité et en essayant de s'y intégrer. C'est comme si elle traversait deux processus simultanés de déconstruction et de reconstruction de son identité.

L'intégration dans la nouvelle société se fait avec le temps.

Dans un premier temps, il est nécessaire de répondre aux besoins matériels, de trouver un endroit où vivre et un travail qui permet de subsister. Une fois que ces besoins sont satisfaits au minimum, les

étapes suivantes l'amèneront à établir des liens significatifs dans le nouveau pays et même à développer des projets personnels. Elle participera également à des activités de son quartier ou de la communauté. Dans les cas où le processus est vécu en famille, en couple ou en groupe, il est très probable que les temps d'intégration de chaque membre soient différents. Ce décalage peut être source de malaise ou de conflit dans la dynamique du groupe et provoquer un changement dans les manières de se relier entre eux.

Les rôles au sein de la famille ont tendance à changer dans la société d'accueil. Le membre qui sort travailler socialisera plus rapidement que celui qui reste à la maison. En allant à l'école, les enfants sont très stimulés et apprennent généralement la langue et certaines coutumes du lieu avant leurs parents. L'acculturation est le processus qui se produit lorsque des personnes de cultures différentes entrent en contact et adoptent progressivement des comportements et des valeurs culturelles propres à l'autre groupe. En même temps, l'attachement aux traits de sa propre culture diminue progressivement. C'est un processus qui se produit dans les deux sens, bien que concrètement, le groupe ethnique dominant ait tendance à imposer plus fortement sa vision du monde sur le groupe minoritaire.

L'identité d'étranger

La conscience de sa propre culture se manifeste uniquement dans la rencontre avec l'autre, culturellement différent, surtout lorsque la personne franchit la frontière de son pays d'origine.

Être étranger se définit dans un contexte d'altérité culturelle ; on est étranger par rapport à celui qui est « local ». Le miroir interculturel active notre sensation d'être différent ou inconnu.

Dans cette rencontre, il peut y avoir de multiples possibilités, mais la sensation est toujours celle de la vulnérabilité.

Des déterminations politiques, historiques ou religieuses influencent la manière dont le migrant sera accueilli dans le pays d'accueil. Ces déterminations peuvent réactiver des relations de pouvoir qui existaient avant son arrivée et rendre l'intégration du migrant plus difficile. Mais elles peuvent également contribuer à une meilleure intégration et faciliter le développement de certaines compétences et capacités qui étaient cachées ou réprimées dans le pays d'origine.

La deuxième et la troisième génération de migrants appartenant à des communautés avec une diversité culturelle visible continuent d'être interrogées sur leur origine et leur appartenance, malgré le fait qu'elles soient nées dans le pays d'accueil.

La sensation d'être étranger perdure à travers le temps et les générations.

Stress d'acculturation

Le processus d'adaptation du migrant à la nouvelle culture implique un effort psychologique très actif et important.

L'apprentissage de la langue, la manière dont sont gérés les systèmes de santé, d'enseignement, l'administration publique et privée dans le nouveau pays exigent un travail intellectuel et émotionnel considérable.

La perte de statut social, la marginalité, l'aliénation et la discrimination, ajoutées à la fragilité de l'identité culturelle, mettent à l'épreuve la solidité de la santé mentale du migrant.

Le désavantage économique, le chômage ou un faible niveau d'éducation sont quelques-unes des réalités auxquelles le migrant fait face, transformant ce processus d'acculturation en un facteur de risque.

Comme mentionné précédemment, le stress d'acculturation est vécu différemment entre les membres d'une famille migrante, provoquant une désynchronisation dans les expériences de chacun. Cela entraîne souvent un éloignement et une incompréhension entre eux.

Les traditions et les valeurs sont différentes dans le nouveau pays. Le rôle et le concept de femme changent dans les sociétés plus avancées. La liberté des enfants, ainsi que la communication, peuvent beaucoup différer de ce que les parents ont vécu dans le passé. Le rôle de l'homme peut être remis en question, brisant les stéréotypes et les traditions culturelles qui caractérisaient celles établies dans le pays d'origine. Les personnes âgées qui ne travaillent pas peuvent se retrouver isolées, n'apprenant ni la langue ni les coutumes de la communauté d'accueil. Ce sont là quelques-unes des thématiques qui traversent la famille et ses membres, provoquant conflit et instabilité.

La plupart des personnes migrantes s'adapteront d'une manière ou d'une autre à leur nouvelle vie, bien que le traumatisme basé sur les expériences de racisme provoque des effets néfastes pour la santé et la santé mentale, tels que l'hypertension, le stress post-traumatique, l'anxiété et la dépression ;

l'hypervigilance, la dissociation et les troubles psychologiques.

Dans le cas où le migrant est conscient des effets perturbateurs de ce processus, l'accès à des services de

santé adéquats et pertinents s'avère complexe. L'interprétation des symptômes psychologiques varie selon chaque culture et génère des malentendus entre le personnel de santé et le patient migrant. Les services de santé doivent établir des relations de confiance avec la communauté migrante, ce qui est fondamental pour intervenir dans des cas de violence domestique et d'abus au sein des groupes ethniques. Pour atteindre cet objectif, ils doivent maintenir une communication dynamique avec la communauté migrante, tout en ayant connaissance de la culture spécifique de leurs patients, et travailler en interne sur leurs propres préjugés pour garantir un soin efficace.

Psychologie de l'immigration

Lorsque nous écoutons le récit des personnes migrantes sur les premiers moments de leur voyage, lorsqu'elles décrivent les difficultés qu'elles ont dû surmonter face aux barrières culturelles, et aussi celles qui semblent impossibles à franchir, il devient évident qu'un grand travail et un effort considérable ont été fournis pour s'adapter et s'intégrer à la nouvelle société.

Au-delà du succès du projet et du sentiment d'avoir réussi à construire une vie satisfaisante dans le pays de destination, la frustration, la colère, la tristesse, la perte, la peur, la lutte et la fatigue apparaissent toujours dans leurs récits.

À partir de ce qui a été exposé précédemment dans notre travail, nous pouvons affirmer que ce processus de perte et de restructuration de l'identité qui se produit lorsque le migrant s'intègre à la communauté d'accueil se déroule à des niveaux très inconscients.

Nous considérons qu'il est indispensable de situer l'analyse de cette reconstruction identitaire dans le contexte propre à l'immigration. Bien sûr, nous prendrons en compte la structure de la personnalité, ses mécanismes de défense, ainsi que les traumatismes vécus dans son histoire de vie. La complexité, dans le cas de l'immigration, réside dans le fait que ces éléments se trouvent dans un contexte différent, et nous devons les situer à la lumière des dynamiques qui se génèrent dans les relations interethniques.

Buenos Aires ,Août 2024.