

## REGARD CLINIQUE SUR LA COVID-19:

# L'impact psychologique sur les personnes demandeuses d'asiles

Présentation par

**Véronique Harvey**

PSYCHOTHÉRAPEUTE | PSYCHOTHERAPIST

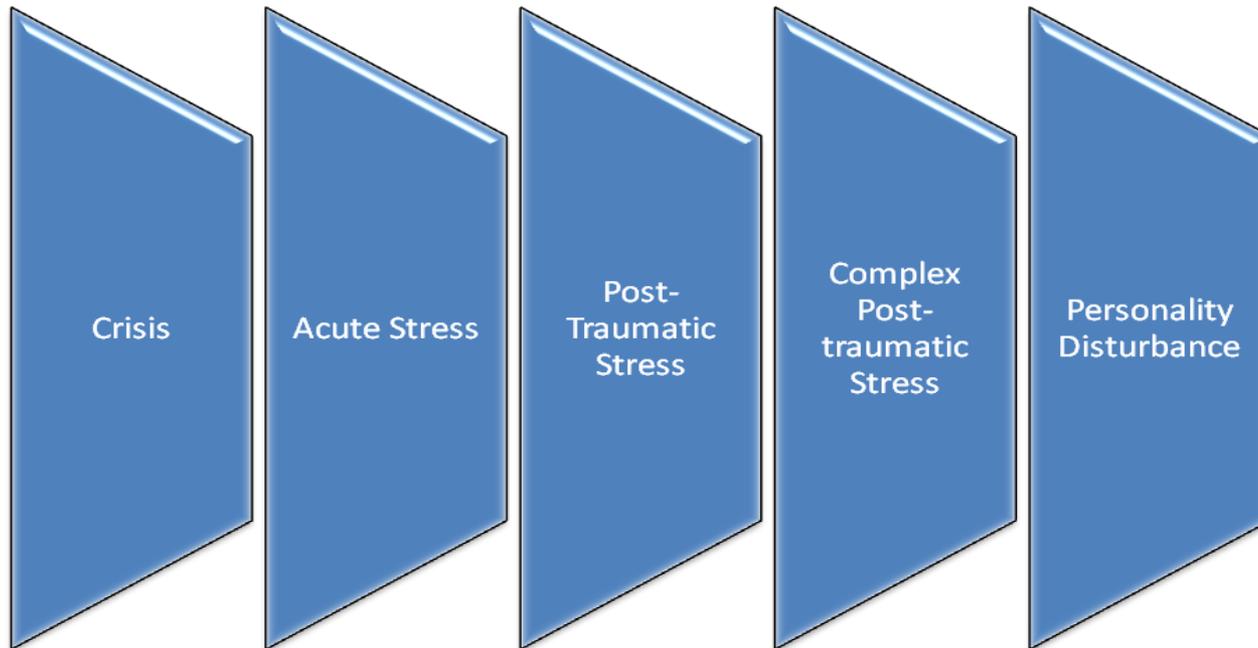
# Plan- présentation 4 parties:

- partie 1: portrait santé mentale et vulnérabilité
- partie 2: l'impact de la pandémie
- partie 3: stratégies d'intervention
- partie 4: à retenir

# 1) Portrait santé mentale:

- Qui? Pas tous. Grande détresse. Les plus vulnérables
- Dx: dépression (idées suicidaires), d'adaptation à un facteur de stress majeur, stress post-traumatique, trouble, attaques paniques, anxiété généralisée
- Symptômes: idées noires, tr. sommeil, cauchemars, perte d'appétit, irritabilité/colère, hypervigilance, maux de tête, difficulté de concentration, perte mémoire, flashback, reviviscences traumatiques, dissociation, psychosomatique, psychoses
- Sentiments: peur, honte, culpabilité

# Spectre de l'état de stress



Crise/ stress aigu/ TSPT/ TSTP complexe/ Trouble de la personnalité  
(Trauma and Traumatic Grief, Oxford University Press)

## 2) Pré-pandémie: facteurs stress

- migratoire : deuils + pertes de repères
- difficulté à avoir accès à des soins de santé-se font souvent refuser ou doivent payer les soins alors qu'ils sont couverts par le programme Fédéral de santé intérimaire (PFSI)
- Pauvreté
- barrière de langue
- deuils: personnel/ professionnel
- deuils complexes (éloignement famille + perte d'un proche)
- inquiétude chronique pays d'origine ++ en pandémie
- racisme et discrimination (un rappel du passé)
- incertitude statut d'immigration... délais d'attente + en + long

# Pendant la pandémie

- **Santé mentale:** (basée sur des observations en séances de thérapie)
- Stress multiples: (bouleversement habitudes de vie, confinement maison, arrêt/télétravail, tensions familiales, incertitude)
- Stress post-traumatique : TRAUMA/PEUR: pandémie empêche/ralenti le rétablissement + renforce le sentiment d'insécurité/de peur, d'impuissance/perte de contrôle =
  - Trouble anxieux (attaque panique) à Trouble Obsessif Compulsif (TOC)
  - État de stress post-traumatique à Anxiété Généralisée
  - Dépression: perte d'espoir encore plus grande, augmentation perte de contrôle = désespoir « à quoi bon, ce sera toujours pareil, il n'y aura jamais de changement »= idées suicidaires



*Ce ne sont pas juste les  
traumatismes du passé qui ont un impact  
sur la santé mentale... Ce sont aussi les  
événements qui se produisent **ICI**.*

# L'événement George Floyd (mai 2020)



# L'événement George Floyd (mai 2020)

- en parallèle avec la pandémie
- très médiatisé
- bouleversant, traumatisant
- certains se sont identifiés = **retraumatisation**
  - « Ça aurait pu être moi »
  - réactivation du trauma passé

Plusieurs vivent le racisme et la discrimination au quotidien (microtraumatismes):

- Pré + pendant + post- pandémie
- dans toutes les sphères de vie, incluant au travail

# L'exploitation et l'abus au travail

“Un ange gardien a vécu deux années d'enfer” raconte l'histoire de Bénédicte Carole Ze, une femme d'origine du Cameroune, soumise à de l'« esclavagisme moderne » par son employeur sur une ferme:

*« Je vivais dans la **peur** constante qu'il me renvoie dans mon pays si je ne lui obéissais pas. »*

*(Journal La Presse, 17 sept. 2020)*

Pendant la pandémie, elle travaille en CHSLD:

*« C'est quand nous mourrons au front que nous sommes appelés des anges gardiens. Mais quand nous avons besoin d'être traités comme des êtres humains à part entière, on n'est plus des anges gardiens. On n'est plus personne. On devient **invisible** »*

*(Le Soleil; La Presse Canadienne, mai 2020)*

En révélant des situations d'abus au travail, la pandémie aura aussi permis de jeter la lumière sur la **déhumanisation** des personnes demandeuses d'asiles.

# Pendant la pandémie-constatations

- La pandémie semble avoir exacerbé et multiplié les facteurs de stress existants. Exemples de cas en pandémie:
- a) une personne du Nigéria, 4 enfants, en crise. Détresse importante: Pleurs, sanglots, épuisement, dépassée. Télétravail, son employeur a refusé sa démission. Sa fille de 11 ans était sur le point d'échouer son année scolaire...
- b) une personne de l'Inde: augmentation des symptômes de trouble d'anxiété (attaques de panique, sensation de paralysie au réveil, étourdissement et perte de connaissance (surtout l'été), et ce malgré l'obtention de son statut d'immigration. Signes de début de TOC résorbés après 2 mois.

## \* **Observations cliniques pendant la pandémie:**

- **Confinement versus dé-confinement**
- Isolement : exacerbé par le manque de service + barrière de langue + le sentiment d'être en danger = repli sur soi (exacerbé dû au trauma)
- Peur (difficulté à établir un sentiment de sécurité + incertitude face à l'avenir + isolement complet)

## Avantages de la pandémie

- 1. aide financière gouvernement: temps pour soi et les enfants
- 2. confinement: je sais que mon enfant est en sécurité
- 3. possibilité d'obtenir un statut d'immigration à travers programme préposé aux bénéficiaires (anges gardiens) = un vent d'Espoir, reconnaissance inattendue, et l'impression d'un sentiment de bienveillance (frustration)
  
- En parallèle, l'événement Georges Floyd
- 4. racisme: « Les gens font plus attention...» (une femme du Nigéria)

### 3) Stratégies d'interventions

- **proactif** (recommandé par L'INESSS, avril 2020)
- **assurer une continuité**
- **rallier** les intervenants/ressources
- **créatif**
- **évaluer** périodiquement le bien être psychologique/émotionnel/social
- **ouvrir la discussion** (abus, racisme, discrimination). George Floyd
- **rétablir l'hygiène de vie** particulièrement l'activité physique extérieure (parents + enfants)
- **identifier** les déclencheurs + moyens de diminution de stress/symptômes
- **information**: orienter vers des sources d'informations crédibles (gouv, science)+ réduire les réseaux sociaux (nouvelles anxiogènes)
- **aider la personne à reconnecter avec ses capacités**

## 4) À retenir: conséquences COVID-19

- Demandeurs d'asiles/santé mentale/ les plus les vulnérables
- Perte de contrôle/inquiétude/incertitude/isolement sont exacerbés
- D.A.pandémie ressemble à une catastrophe vécu dans la pays d'origine (Smith & all, 2020)
- Trauma + trauma + trauma/deuils + deuils + deuils
- Confinement est familial (on s'isole pour être en sécurité)
- Dé-confinement = difficile (repli sur soi, si on sort on s'expose au danger)
- Risque élevé d'une détérioration de la santé mentale (adultes + enfants+ seul)
- Stress multiples: socio-économique, langue, proches restés au pays
- Problèmes de santé mentales peuvent surgir ou s'aggraver (TSPT= A.G.)

## 4) À retenir: Pistes d'interventions

- Proactif (l'intervenant va vers le client)
- Identifier les facteurs de stress et détresse (social, psychosocial, santé physique et mentale)  
ex: L'impact des médias/réseaux sociaux = sources d'anxiété  
orienter vers des sources d'information crédibles (gouv., prof. etc)
- Assurer l'accès aux services + suivi
- Rétablir l'hygiène de vie particulièrement l'activité physique extérieure
- Permettre de ventiler + valoriser les émotions et inquiétudes
- Rassurer + dédramatiser + rétablir l'espoir
- Aider la personne à reconnecter avec + zones de contrôle + ses capacités
- être disponible
- Respirer, détente, plaisir, jeux, prière, danse, bain chaud, musique douce, sport

# L'Impact de la Pandémie reste à valider à travers la recherche

- Quelle sera l'étendue des dommages sur le bien être psychologique, émotionnel, physique?
- Quels auront été les pertes et les gains sur les plans individuel et social?
- Chose certaine, les demandeurs d'asile font partis des personnes vulnérables et nous avons la responsabilité de soutenir ces personnes et leurs familles.



*MERCI!*

Présentation par

**Véronique Harvey**  
PSYCHOTHÉRAPEUTE | *PSYCHOTHERAPIST*

Travailleuse sociale et psychothérapeute  
**adresse courriel:** [vharveyresilience@gmail.com](mailto:vharveyresilience@gmail.com)

# Bibliographie

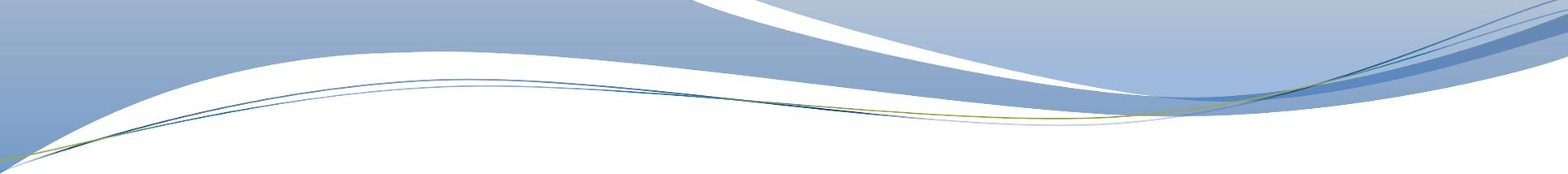
- Smith J.A. et tous. Family Medicine with Refugee Newcomers during the COVID-19 crisis
- Regehr, C.; Graham, G.; Mental health social work in Canada, chap.6, Trauma and Traumatic Grief, Oxford University Press 2010
- [https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full\\_html/2012/08/medsci2012286-7p612/medsci2012286-7p612.html](https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2012/08/medsci2012286-7p612/medsci2012286-7p612.html)
- [https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee/#:~:text=Les%20personnes%20qui%20opr%C3%A9sentent%20de,survol%C3%A9%20ou%20%C3%A0%20about\)%3B](https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee/#:~:text=Les%20personnes%20qui%20opr%C3%A9sentent%20de,survol%C3%A9%20ou%20%C3%A0%20about)%3B)
- **Le Soleil; la Presse Canadienne:** <https://www.lesoleil.com/actualite/covid-19/des-demandeurs-dasile-au-front-contre-la-covid-19-dans-les-chsld-435d729cf439f6c1a3b4c149130c7800>
- **Journal La Presse:** [https://plus.lapresse.ca/screens/b239df7a-df75-41f3-9290-b0539of83bc3\\_7C\\_o.html?utm\\_content=email&utm\\_source=lpp&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=internal+share](https://plus.lapresse.ca/screens/b239df7a-df75-41f3-9290-b0539of83bc3_7C_o.html?utm_content=email&utm_source=lpp&utm_medium=referral&utm_campaign=internal+share)

# Ressources

- CERDA: <https://cerda.info/>
- PRAIDA: (programme régional d'accueil et d'intégration D.A.)  
<https://www.ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/habitudes-de-vie-et-prevention/praida-demandeurs-dasile/>
- RIVO-résilience: (psychothérapie) [www.rivo-resilience.org](http://www.rivo-resilience.org)
- TCRI (Table de concertation des organismes d'aide aux personnes immigrantes et réfugiées). Consultation, formation et ressources de toutes sortes: <http://tcri.qc.ca/>
- CLSC (programme d'accueil psychosocial)
- CAR (Comité de protection d'Aide aux Réfugiés) services consultations juridiques
- L'aide juridique (immigration, criminel, autres)
- Centre de référence du grand Montréal (info ressources multiples/centre de crise)
- Banque d'interprète de Montréal: interprétariat
- Au bas de l'échelle: <http://www.aubasdelechelle.ca/>
- La commission des droits de la personne (racisme, discrimination)

# Suggestion de lecture/ressources littéraires

- Article du Journal La Presse: [https://plus.lapresse.ca/screens/b239df7a-df75-41f3-9290-b0539of83bc3\\_7C\\_o.html?utm\\_content=email&utm\\_source=lpp&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=internal+share](https://plus.lapresse.ca/screens/b239df7a-df75-41f3-9290-b0539of83bc3_7C_o.html?utm_content=email&utm_source=lpp&utm_medium=referral&utm_campaign=internal+share)
- Sherpa: <https://sherpa-recherche.com/en/home/>
- Revivre après une expérience traumatique (Pascale Brillon, psychologue)
- Psychopathologie transculturelle, Thierry Baudet; Marie Rose Moro
- Trauma and recovery, Judith Herman
- Blessure de guerre, Des camps nazis à l'Afghanistan, Girbert Lavoie
- Posttraumatic Shame and Guilt: John Wilson:  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1524838005285914>
- L'Approche narrative : <https://www.lafabriquenarrative.org/blog/approche-narrative> (France)
- *Qu'est-ce que l'approche narrative?* Paris, Hermann. (traduction française (2010)).



Merci à vous!

Pour joindre Véronique Harvey, simplement envoyer un courriel à  
[vharveyresilience@gmail.com](mailto:vharveyresilience@gmail.com)