



La santé mentale chez les immigrants et les réfugiés

Laurence Kirmayer, M.D., professeur titulaire de la chaire James McGill et directeur de la Division de psychiatrie sociale et transculturelle, Département de psychiatrie, Université McGill.

Nécessité d'offrir des services de santé mentale

Près de 20 % de la population canadienne est née à l'étranger. Chaque année, le Canada accueille environ 250 000 immigrants dont 25 000 sont des réfugiés. Offrir des soins de santé de qualité aux immigrants et aux réfugiés exige une connaissance des facteurs spécifiques qui affectent leur santé mentale.

Au fil des ans, les taux de troubles mentaux chez les immigrants rejoignent ceux de la population canadienne en général

Au moment de leur arrivée au Canada, les immigrants (mais non les réfugiés) semblent jouir d'une meilleure santé que la population en général. Ce fait peut s'expliquer par le caractère sélectif du processus d'immigration. L'évaluation des demandes selon un système de pointage favorise les gens considérés comme étant outillés pour vivre au Canada.

Toutefois, au fil des ans, les taux de troubles mentaux chez les immigrants rejoignent ceux de la population canadienne en général. Les réfugiés, pour leur part, présentent un plus grand risque de souffrir de troubles mentaux que la population générale, en particulier des troubles découlant de la violence et de la torture (ex. : trouble de stress post-traumatique, dépression et symptômes somatiques) (Beiser, 2005).

Les difficultés de l'immigration

Le processus d'immigration constitue une expérience éprouvante et stressante. Les mois précédant l'immigration provoquent de l'incertitude chez les immigrants en attente de leur statut de résident. Les réfugiés sont particulièrement vulnérables au cours de cette période, puisque les circonstances sont souvent pénibles dans leur pays d'origine et qu'ils séjournent parfois longuement dans des camps de réfugiés, où le niveau de violence endémique est élevé et les conditions de vie sont difficiles.

Le fait d'immigrer engendre une rupture des réseaux et liens sociaux, ainsi qu'une transition d'un système socioéconomique et culturel à un autre. Ces changements exigent des mécanismes d'adaptation efficaces. Les gens qui immigreront doivent souvent abandonner leur communauté, leurs amis et les membres de leur famille étendue, qui sont pour eux des sources importantes de soutien social, émotionnel et financier. À leur arrivée, les immigrants sont fréquemment confrontés au sous-emploi ou au chômage, à la perte de leur statut social, à la pauvreté, aux difficultés liées à l'apprentissage de nouveaux codes de conduite et de nouvelles langues, à l'incertitude face à l'avenir, au racisme et à la discrimination (Kirmayer et al., 2010).

Chez les jeunes, l'immigration provoque un bouleversement des processus sociaux, elle engendre des difficultés à s'adapter à un nouveau système éducationnel et à une nouvelle langue, elle est une source de stress dû à l'acculturation et peut entraîner une marginalisation sociale, le tout à une période cruciale du développement personnel. Déménager dans un nouveau pays peut être particulièrement déroutant pour les adolescents. Ils doivent s'adapter à l'éducation dans une nouvelle langue tout en s'efforçant de redéfinir leur identité individuelle et culturelle, d'être en relation avec leurs pairs et leur famille, et de s'adapter à des règles, à des situations et à des rôles nouveaux. Pour les immigrants adolescents, le fait de devoir se forger une nouvelle identité qui s'inscrit de façon significative dans leur nouvel environnement tout en se fondant sur celle de leurs parents et de leurs proches n'est pas une tâche facile (Tousignant et al., 1999).



Interprétation et accès aux services de santé mentale

L'accès aux services de santé mentale est difficile pour des gens qui ne maîtrisent pas le français ou l'anglais. De nombreux immigrants se débrouillent en français ou en anglais dans la vie quotidienne. Toutefois, les soins de santé mentale exigent une meilleure maîtrise de la langue pour décrire adéquatement les situations difficiles et les états émotionnels, ainsi que pour bien comprendre les recommandations faites par les professionnels de la santé. Même si cliniciens et patients peuvent se sentir mal à l'aise d'avoir recours à un interprète, il n'en demeure pas moins que les interprètes médicaux professionnels demeurent la seule et la plus importante ressource pour assurer l'accès à des soins de santé mentale de qualité (Feldman, 2006). Les demandeurs d'asile ont quant à eux un accès très restreint aux services de santé mentale, puisque, au Canada, les demandeurs d'asile ne sont pas admissibles aux régimes provinciaux d'assurance-maladie.

L'incidence de la culture sur la santé mentale

Fournir des soins de santé mentale aux immigrants exige une compréhension de la façon dont la culture affecte la santé mentale. La culture influe sur de nombreux aspects de la maladie mentale et de l'adaptation, y compris la façon dont les gens interprètent et expliquent leurs symptômes, la manière dont ils s'adaptent à ceux-ci ou dont ils y font face, le type d'aide ou de traitements qu'ils préfèrent et recherchent, ainsi que les termes qu'ils emploient pour définir le processus thérapeutique et la relation qu'ils entretiennent avec leur famille et les intervenants du système de soins de santé (Pumariega, Rothe et Pumariega, 2005).

Les immigrants recherchent souvent de l'aide pour des problèmes de santé mentale auprès de différents dispensateurs et ont tendance à combiner des services de santé biomédicaux avec des formes de soins traditionnels. Bon nombre d'immigrants considèrent que l'approche occidentale en matière de santé mentale n'est pas la seule manière de guérir la maladie mentale; le processus thérapeutique exige donc souvent des tractations et une coopération non seulement avec le patient, mais aussi avec ses proches, d'autres membres de sa communauté, des guérisseurs, ainsi que des chefs religieux et spirituels (Andrulis et Brach, 2007).

Des questions ont été soulevées quant à la pertinence d'appliquer des formes de traitement occidentales pour guérir des maladies post-traumatiques (p. ex., le trouble de stress post-traumatique) chez les gens provenant de milieux culturels différents. Bien que des preuves témoignent de l'efficacité de telles interventions, les études sont souvent limitées sur le plan méthodologique et ne fournissent pas toujours des résultats cohérents. Par ailleurs, le fait d'insister, auprès de personnes qui fonctionnent bien en société, pour qu'elles évoquent leurs expériences associées à des traumatismes et à des abus pourrait causer plus de tort que de bien.

En conclusion

Pour offrir des soins de santé mentale adéquats aux immigrants, il est essentiel que nous comprenions les facteurs de stress spécifiques engendrés par l'immigration tout en nous efforçant d'adopter une approche en santé mentale qui soit davantage accessible et respectueuse des diverses cultures.

Bibliographie

1. Andrulis, D. P. & Brach, C. (2007). Integrating literacy, culture, and language to improve health care quality for diverse populations. *American Journal of Health and Behavior*, 31, 255-299.
2. Beiser, M. (2005). The health of immigrants and refugees in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 96, 30-44.
3. Feldman, R. (2006). Primary health care for refugees and asylum seekers: A review of the literature and a framework for services. *Public Health*, 120(9), 809-816.
4. Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A.G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C., & Pottie, K. (2010). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), E959-E967.
5. Pumariega, A.J., Rothe, E., & Pumariega, J.B. (2005). Mental health of immigrants and refugees. *Community Mental Health Journal*, 41(5), 581-597.
6. Tousignant, M., Habimana, E., Biron, C., et al. (1999). The Quebec adolescent refugee project: Psychopathology and family variables in a sample from 35 nations. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1426-1432.

La culture influe sur de nombreux aspects de la maladie mentale et de l'adaptation, y compris la façon dont les gens interprètent et expliquent leurs symptômes