



FORUM FÜR DIE INTEGRATION DER MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN  
FORUM POUR L'INTEGRATION DES MIGRANTES ET DES MIGRANTS  
FORUM PER L'INTEGRAZIONE DELLE MIGRANTI E DEI MIGRANTI

FIMM - Fribourg



## PROJET: A L'ECOUTE DES MIGRANTS

### CABINET PSYCHOLOGIQUE AMBULANT :

**Le cabinet à l'écoute des migrants se déplace à la demande des communes, institutions et/ou associations.**

#### Introduction

Au cours des dernières années, les flux migratoires humains mondiaux se sont énormément développés. Cette migration a pris d'importantes proportions. Ces déplacements sont essentiellement "illégaux" étant donné les restrictions dans les pays qui les accueillent. Si les migrations féminines ne sont pas récentes, leur configuration et visualisation sociale sont aujourd'hui révélatrices de rapports économiques et des relations entre le nord et le sud.

Du point de vue politique et juridiquement parlant, la migration des femmes qui partent à la recherche d'un travail, sans avoir obtenu au préalable une autorisation de séjour, est synonyme d'illégalité. Du point de vue social, elles doivent vivre cachées et du point de vue économique elles sont considérées comme un problème et hors de la loi.

Nous pouvons constater que l'aide sociale est significative. Les relations humaines sont importantes afin de permettre l'intégration des nouveaux arrivants ou pour les aider à survivre tout simplement. A ce sujet, un manque de soutien subsiste pour solutionner surtout les éventuels problèmes d'adaptation qui pourraient se présenter.

Le caractère d'une personne, ses stratégies, ses mécanismes de défense peuvent influencer son adaptation à la nouvelle situation. En principe, lorsque l'être humain est convaincu qu'il est capable de trouver lui-même les solutions à ses problèmes, qu'il gère sa propre situation, cette attitude l'encourage à affronter des situations difficiles, à trouver des solutions adaptées et ne devient pas dépendant ou impotente. Le courage de ses gens est tout simplement admirable.

La nouvelle loi sur l'émigration des étrangers (2008) discrimine les personnes des pays tels que l'Asie, l'Afrique et l'Amérique Latine. Juridiquement parlant, pour exemple, la loi interdit l'obtention d'un permis de travail sans une autorisation de séjour valable. Cette loi qui est entrée en vigueur en 2008 donne la priorité aux étrangers de l'Union européenne et à l'union de libre commerce (EFTA) La Norvège, l'Islande, le Liechtenstein. Une des conséquences de cette loi est que les étrangers non européens (asiatiques, africains, latino-américains) n'ont aucune possibilité de trouver du travail. En effet, uniquement les travailleurs hautement qualifiés trouvent un emploi.



Cette restriction anime une colère inconsciente (et parfois consciente) qui reste cachée pour beaucoup de raisons. Ceci mène à une sorte de frustration.

Des témoignages des femmes questionnées il ressort que beaucoup d'entre elles sont soumises. Il existe une forte impuissance et également de la colère. Mais, le plus étonnant est le courage qu'elles possèdent pour trouver des solutions à leurs problèmes.

L'émigration est un résultat mondial de relations entre le nord et le sud. Les pays du Sud sont exploités, les gens sont pauvres et de nombreuses familles d'émigrants sont ensuite détruites. Une des femmes questionnées (Maria) pense qu'au moins les enfants peuvent être nourris.

Dans le cadre de mon travail comme psychothérapeute, j'ai analysé les problèmes liés à la migration en général :

- En arrivant en Suisse, les migrants sont confrontés à un choc culturel et un stress, engendrés par la perte des repères et des contacts sociaux, familiaux et culturels.
- Quelques personnes perdent leurs identités car la séparation d'avec la famille et les enfants les détachent de leurs rôles et statut social.
- Cette perte provoque angoisse, panique, dépression, tendance aux dépendances. Elle crée un conflit entre un grand désir de retourner au pays et l'impossibilité de réaliser ce rêve qui s'aggrave jour après jour.
- Dans cette ambivalence, des troubles psychosomatiques se manifestent: perte de cheveux, insomnie, douleurs à l'estomac, difficulté de concentration, désorientation, anxiété peuvent apparaître.
- A cela s'ajoutent d'autres symptômes tels que doutes, difficultés à se décider, instabilité émotionnelle, apathie.
- Pour la plupart des étrangers en Suisse, leurs conditions de vie et de travail se sont aggravées.
- La situation émotionnelle devient instable.

### **Objectifs:**

- Encourager les migrantes et les migrants à se rendre compte de l'importance et de la fragilité de leur santé psychique et son influence dans leur quotidien
- Diffuser des ateliers spécifiques pour la prévention de maladies psychiques et les risques qui pourraient être évités
- Organiser et offrir un dépistage et un suivi individualisé



## **Consultation psychologique : pour les Enfants, jeunes et adultes**

### **Orientation Individuelle pour Couples et Familles**

Afin de prévenir la criminalité, le vandalisme, la case sociale, un investissement dans l'éducation de personnes dignes et positives à la société s'avère indispensable.

Pour que l'émigration porte ses fruits ici et là-bas, il est nécessaire de fixer un but, un objectif de vie. La perspective du retour, le maintien du contact avec ses racines et sa culture d'origine peut s'avérer un bon objectif de vie. Mais il est primordial que les migrants construisent également un réseau social dans le pays d'accueil.

- Entretien Individuelle en couple ou en famille
- Traitement des problèmes liés à l'éducation
- Médiation entre parents et institutrices/instituteurs
- Problèmes interculturels
- Anxiété
- Concentration
- Apprentissage et Compétences
- Intégration sociale
- Identité culturelle
- THOP Programme pour enfants hyperactifs et oppositionnels
- Difficultés sociales, agressivité

## **ATELIERS**

### **Vous cherchez un emploi? Une occupation devient-elle primordiale?**

#### **Quelles sont vos qualités, vos compétences**

Dans un espace de renforcement mutuel, cet atelier vous aidera dans la recherche d'un emploi. En effet, en connaissant vos points forts, vous arriverez à sélectionner ceux qui pourraient intéresser un employeur potentiel. Avec des exemples que vous apprendrez à expliquer, vous renforcerez votre crédibilité et par-là, la confiance en vous.

Vous serez prête à développer vos points forts, qui ressortiront de votre curriculum vitae et seront cités lors de l'entretien de manière claire et précise répondant ainsi aux besoins de l'employeur.

#### **Thèmes traités dans l'atelier**



- Face à la crise économique, quoi faire?
- Le marché du travail- Aujourd'hui
- Savoir comment faire valoir nos propres droits.

### **Comment déterminer vos points forts**

- Perception et communication interculturelle.
- Les compétences sociales et de la négociation.
- Assertivité (agression, soumission, domination)
- Vos faiblesses, ces points forts qui font toute la différence
- Vos expériences, aptitudes, qualités personnelles à mettre en pratique ici et maintenant

**Quand?** samedi 2 Octobre 2010, de 14:00 à 17:00

### **Adresse**

Cabinet:

**Alejandra Bravo-Siebel, lic.phil.**  
**Psychothérapeute FSP**

Rue de Romont 29-31 à Fribourg

L'immeuble se trouve au coin de rue Romont et rue de Criblet. L'entrée est située dans la rue de Criblet, première porte à droite, 4. Étage

**Les inscriptions :** CHF 50.- matériels  
**079 468 20 37**

### **ATELIER: Estime et affirmation de soi**

#### **A qui s'adresse cet atelier**

A toute personne qui veut mieux comprendre ce qui lui est arrivé au cours de son processus de migration : les changements personnels, sociaux, culturels, dans le travail et au sein de la famille et leur influence dans la vie future.

Aussi à tous les migrants déjà intégrés qui souhaitent faire une réflexion et une analyse de ce qui s'est passé dans des contextes différents et trouver des perspectives pour l'avenir

#### **Thèmes traités dans l'atelier**

- Arrivée dans un nouvel environnement : déséquilibre émotionnel. Quoi faire ?



FORUM FÜR DIE INTEGRATION DER MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN  
FORUM POUR L'INTEGRATION DES MIGRANTES ET DES MIGRANTS  
FORUM PER L'INTEGRAZIONE DELLE MIGRANTI E DEI MIGRANTI

**FIMM - Fribourg**



- Ya t-il beaucoup des différences entre le pays d'origine et le pays d'accueil ?
- Perception et communication interculturelle. Quelle est son importance ?
- Savoir agir et réagir dans un nouveau milieu
- Les compétences sociales et de la négociation.

**Quand et où:** 20 Novembre 2010, de 14:00 à 17:00

**Prix :** CHF 15.- par personne avec matériel compris, Groupe limitée à 10 personnes

### **Adresse**

Cabinet:

**Alejandra Bravo-Siebel, lic.phil**  
**Psychothérapeute FSP**

Rue de Romont 29-31 à Fribourg

L'immeuble se trouve au coin de la rue Romont et rue de Criblet. L'entrée est située dans la rue de Criblet, première porte à droite, 4. Étage

**Les inscriptions :** CHF 50.- matériels.

**079 468 20 37**