



## La santé mentale des migrants au temps du confinement

JEAN-CLAUDE MÉTRAUX<sup>1</sup>

Il y a déjà six semaines, j'avais promis à mes collègues / camarades du collectif Médecins – Action – Santé – Migrants<sup>2</sup> et à Giada de Coulon, rédactrice de Vivre Ensemble, d'écrire une vignette, un article, pour alerter la population sur les effets spécifiques du Covid 19 et du semi-confinement sur la santé mentale des migrants. Depuis lors j'ai sans cesse repoussé l'échéance et aujourd'hui, alors que les enfants retourneront à l'école lundi et que la vie économique en grande partie reprendra, je me vois dans l'obligation de répondre enfin aux attentes des uns et des autres. En commençant par répondre à une question que je me suis moi-même posée. Pourquoi ai-je tant tardé ? De fait, cette tâche s'avérait beaucoup plus compliquée que je ne l'avais prévu. Les conséquences psychiques d'une situation particulière, de plus inédite, n'apparaissent qu'au bout d'un certain temps et il aurait été présomptueux d'en faire précocement la liste. Même aujourd'hui, près de deux mois après l'annonce des mesures du Conseil fédéral, il résulte difficile, si ce n'est impossible, d'en dresser un tableau général. N'y étant pas allé ou n'y ayant pas accès, je n'ai par exemple pas la moindre idée de l'impact de cette crise du coronavirus sur les requérants d'asile vivant dans le contexte singulier des centres de Boudry et de Vallorbe. De plus, chez les migrants rencontrés au cours de cette période, les expériences sont si diverses que leur illustration par une seule vignette n'aurait pas le moindre sens. Finalement, je dois l'avouer, je me suis toujours d'abord intéressé, dans l'écriture, aux parallèles pouvant être tissés entre les vécus des personnes affectées par un phénomène ; plutôt que de monter en épingle, à l'aide d'une vignette, une situation unique dépourvue de toute représentativité.

Aujourd'hui, cependant, le temps écoulé est suffisamment long, les rencontres réalisées dans l'intervalle suffisamment nombreuses, pour que je puisse parler en connaissance de cause d'une part des migrants habitant en appartement, d'autre part de ceux menacés de renvoi.

### LES COUPLES ET LES FAMILLES AVEC DES ENFANTS EN BAS ÂGE

La plupart des familles migrantes logées dans un appartement, en particulier celles avec des enfants de moins de douze ans, ont respecté très strictement les mesures de confinement, allant même au-delà des recommandations fédérales : leurs angoisses, liées au virus, ont eu tendance à dépasser la moyenne et étaient associées souvent à une peur viscérale d'être

---

<sup>1</sup> Psychiatre d'enfants et d'adolescents FMH, membre de *Médecins – Action – Santé – Migrants*

<sup>2</sup> [www.masn.ch](http://www.masn.ch)

admonestées dans la rue par la police ; l'incertitude était d'autant plus pénible que les adultes ne parlant pas notre langue n'avaient pas accès, comme j'ai pu à plusieurs reprises le vérifier, aux informations fournies par les autorités, par exemple les mesures échelonnées de déconfinement dont la reprise le 11 mai de l'école. Leurs conditions de vie n'étaient cependant guère adaptées à un confinement sévère : appartements petits, souvent sans balcon ; absence d'outils informatiques nécessaires aux enfants pour faire l'école à la maison – certains enseignants, mais de loin pas tous, ont magnifiquement pallié ce problème en amenant les tâches au domicile des familles –, risquant ainsi de compromettre leur futur scolaire. Ce contexte a été propice pour certains, essentiellement des hommes et des enfants, à une passivité accrue, un énorme ennui que la télévision et les consoles ne parvenaient à combler. Dans d'autres familles, parfois les mêmes, des tensions sont apparues ou se sont exacerbées débouchant sur des conflits, des cris et le mécontentement des voisins. J'ai observé chez beaucoup un sentiment très fort d'isolement, leur réseau social, parfois essentiellement constitué de professionnels – assistant social, psy, médecin, enseignant –, s'étant évanoui.

Quelques personnes, celles qui ont l'habitude de vivre la plupart du temps dehors pour évacuer la nervosité ou fuir les tensions conjugales, qui tendent à parcourir nos rues à longueur de journée, hyperfragiles psychiquement, avaient un tel besoin d'air qu'elles se sont montrées au contraire incapables de se plier aux consignes. Elles se sont constamment mises en danger ; leur conjoint / conjointe, inquiet pour leur santé, se mettait en colère plus encore qu'à l'accoutumée ; certaines ont véritablement décompensé et les urgences psychiatriques ont dû être sollicitées.

J'ai aussi pu observer, chez celles et ceux ayant vécu la guerre, même il y a très longtemps, même lorsqu'ils bénéficient aujourd'hui d'un permis de séjour stable en Suisse, que les mesures prises par notre gouvernement avaient réveillé des souvenirs traumatiques : la claustration chez soi, la fermeture des frontières, la nécessité de se méfier et de se protéger de l'autre leurs rappelaient la Bosnie, le Kosovo, l'Afghanistan ou la Syrie. Au point parfois de développer des idées que l'on pourrait qualifier de paranoïaques ou, dans le langage médiatique à la mode, de théories du complot, telle « Ils ont semé ce coronavirus pour tuer les vieux qui coûtent trop cher ». Bref, un langage de guerre.

## LES FAMILLES AVEC DES ADOLESCENTS

Les parents d'adolescents, ceux-ci aussi, ont souvent eu la vie dure – mais cela a aussi été le cas dans de nombreuses familles « bien de chez nous ». Le confinement, surtout s'il fut excessivement strict, a privé les jeunes de leur espace de liberté (présent d'ordinaire, sur le chemin de l'école ou à la récréation, même quand les limites parentales aux sorties sont importantes). Les filles, par exemple, qui profitaient de ces instants pour rencontrer leurs copains ou draguer des garçons à l'insu des parents, se sont retrouvées interdites de privacité :

.....

vu la promiscuité de ces familles, même de secrets messages WhatsApp pouvaient être démasqués et une liaison secrète, transgression des règles parentales – très contraignantes à cet égard dans de nombreuses cultures – découverte. Dans ces situations, et j'en ai vu plusieurs au cours de cette période, les risques d'une véritable explosion familiale sont immenses. Avec, en sus, en raison des politiques institutionnelles liées au Covid-19, la quasi impossibilité d'un placement ou d'une hospitalisation. L'absence ou l'éloignement du réseau d'intervenants a été parfois cruel : faire des entretiens efficients par Skype ou Zoom en pareilles circonstances constitue une véritable prouesse.

### LES PERSONNES VIVANT SEULES OU HABITANT UN FOYER POUR REQUÉRANTS D'ASILE

Certains requérants d'asile vivent seuls, que ce soit dans un appartement ou dans une chambre d'un foyer de l'EVAM<sup>3</sup> – tel un homme, souffrant d'un handicap, renvoyé dans un tel foyer suite à des violences familiales. Leur solitude fut extrême. Leurs troubles dépressifs préexistants, s'il y en avait, se sont exacerbés. Dès lors, dans une recherche désespérée de liens, les contacts avec la famille demeurée au pays et la quête de nouvelles sur les avancées de la pandémie dans celui-ci sont devenus leur passe-temps favori, accroissant encore leurs angoisses, cette fois pour les leurs. La prolongation du confinement, pour eux, aurait eu des conséquences catastrophiques.

J'ai néanmoins rencontré trop peu de monde, durant cet intervalle, habitant dans un foyer pour en dégager de probantes tendances quant à leur vécu de l'épidémie. Juste une impression : de manière générale, à l'exception de l'homme cité ci-dessus que le handicap empêchait pratiquement de sortir de sa chambre, le fait de vivre dans un centre pour requérants d'asile a prévenu un trop grand isolement et d'une certaine manière a freiné l'apparition de conséquences psychiques du confinement.

### QUELQUES RÉFLEXIONS

Beaucoup de migrants, incertains quant à leur destin en Suisse, ayant au cours des années vécu une succession d'événements traumatiques ou dont le pays d'origine est encore le théâtre de conflits armés sont dans ce que j'appelle un *état de survie*. En permanent état d'alerte, *hypervigilants*, leur temporalité est figée : ils sont fixés sur le présent, le scrutant dans ses moindres détails afin d'y déceler tout danger. On peut donc suspecter qu'ils étaient mieux préparés que nous, autochtones, à l'irruption du coronavirus, son omniprésence dans les médias et les conversations, cet asservissement de notre futur aux statistiques morbides du lendemain, à la prochaine prise de parole d'Alain Berset ou de Daniel Koch. Mais d'un autre côté, le danger de la contagion a encore fortifié leurs mécanismes de survie, leur interdisant

---

<sup>3</sup> Établissement Vaudois d'Accueil des Migrants.



toute projection dans l'avenir, fût-elle minime. Cet anéantissement de tout futur (même les verbes ne sont plus conjugués à ce temps) compromet – le mot est bien faible – toute préparation à un éventuel renvoi, toute possibilité d'imaginer une alternative à un très long exil entre Genève et Kreuzlingen (d'autant plus que l'idée d'un voyage, tourisme ou retour au pays, par les temps qui courent angoisse n'importe qui, désertant tout projet estival). En même temps – cela a été abondamment souligné – les procédures d'asile, tant les auditions que les décisions du SEM et du TAF<sup>4</sup>, ne se sont pas interrompues. Deux temporalités, l'une figée, l'autre linéaire et progressive, entrent ainsi en collision, tel un TGV heurtant de plein fouet un train en panne. On peine à imaginer les dégâts dans le cerveau des migrants. Sans oublier que l'atmosphère du confinement est propice aux pensées qui tournent en boucle : chez eux, l'épouvante d'un renvoi à très court terme.

A l'opposé, nos frontières scellées ont sans aucun doute rassuré certains. « Au moins bénéficions-nous d'un répit ». Pour eux, le déconfinement progressif s'apparentera à une descente aux enfers.

Signalons un autre « avantage », pour les migrants, de cette bizarre « parenthèse » : « Pour une fois, nous vivons la même expérience que les Suisses. Pour une fois nous avons tous peur de la même chose. Pour une fois, les frontières sont pour tous closes ». Pour une fois peut-être, effectivement, appartenons-nous presque au même monde.

Ce sentiment d'être enfin un peu *mêmes* sans aucun doute fait du bien à beaucoup.

---

<sup>4</sup> SEM : Secrétariat d'Etat aux migrations ; TAF : Tribunal administratif fédéral.

