



Hui International

French

Syndrome d'Ulysse

Saviez-vous qu'il est possible que notre tête, notre cœur et nos pieds se trouvent à des endroits différents au même moment ? Pour certaines personnes, il y a l'endroit où elles se tiennent et les lieux où leurs pensées vagabondent et où leur cœur réside. Il est possible que leurs pensées et leurs désirs s'attardent sur un être cher lointain, un foyer éloigné, des amis qu'ils ne voient plus.

Certaines personnes qui migrent d'un endroit à un autre et laissent derrière elles leurs amis et leur famille tout en essayant de s'adapter à un endroit nouveau et différent peuvent ressentir ces pensées et ces désirs plus intensément que d'autres. Cela peut être stressant. Lorsque ce stress provoque des symptômes psychologiques et physiques, on parle du syndrome d'Ulysse. Le Dr Joseba Achotegui, qui a travaillé avec des migrants et des immigrés pendant de nombreuses années en Espagne, a baptisé ce syndrome du nom du héros mythologique grec Ulysse. Comme beaucoup de migrants d'aujourd'hui, Ulysse a connu de nombreuses difficultés et dangers alors qu'il voyageait loin de sa patrie et de ses proches.

Les travaux et recherches du Dr Achotegui, ainsi que ceux d'autres chercheurs, indiquent que certains migrants et immigrés qui subissent des facteurs de stress liés à l'adaptation (deuil migratoire) peuvent également présenter des symptômes physiques et psychologiques tels que la nervosité, les migraines, les céphalées de tension, l'insomnie, la fatigue, la perte d'appétit, un malaise généralisé mal défini - le syndrome d'Ulysse.

Ces symptômes physiques et psychologiques peuvent avoir un impact négatif sur notre santé et notre bien-être ainsi que sur nos relations avec les autres, y compris nos enfants.



7 Deuils migratoires

Certaines personnes qui vivent des deuils migratoires peuvent également éprouver des symptômes physiques et psychologiques connus sous le nom de **syndrome d'Ulysse**.



Des proches disparus

L'incertitude qui résulte de ne pas savoir quand ou si l'on reverra ses proches peut provoquer un sentiment de perte et d'anxiété chez les migrants.



Changement de patrie et de zone géographique

Le paysage et le climat peuvent être différents et, dans certains cas, il faut de nouvelles connaissances pour naviguer et s'adapter et de nouvelles ressources pour survivre.



Les défis d'une nouvelle langue

Les difficultés d'apprentissage d'une nouvelle langue affectent la vie quotidienne : la capacité à trouver un emploi, à s'orienter dans les espaces publics, à faire des achats, à recevoir des soins médicaux et à s'adapter à une nouvelle communauté.



Changement de statut social

Des professionnels hautement qualifiés peuvent perdre leurs qualifications et devoir occuper des emplois très différents de leur expérience et de leurs qualifications. L'accès à des opportunités telles que le logement et les soins de santé peut également être limité.



S'adapter à une nouvelle culture

Les valeurs, les habitudes, les modes de relation peuvent être différents dans la nouvelle communauté et il peut être difficile de s'y adapter et/ou de les comprendre, alors que la musique, la nourriture, les paysages, les sons et les odeurs de l'endroit qu'on a quitté peuvent manquer à la personne.



Perte du sentiment d'appartenance

Parfois, les migrants sont confrontés au rejet parce qu'ils sont différents, tout en ressentant la perte de leur appartenance à la communauté et à la culture qu'ils ont laissée derrière eux.



Exposition à des risques physiques et psychologiques

Les migrants peuvent avoir subi des préjudices physiques et psychologiques pendant leur voyage vers leur nouvelle patrie. Bien qu'il ne soit pas facile de migrer vers un nouvel endroit et que ce choix soit souvent imposé à des personnes en raison de circonstances indépendantes de leur volonté, comme la guerre ou la famine, il reste encore de l'espoir...

5 façons de guérir

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses façons de guérir, d'accroître sa résilience et de devenir plus fort nous-mêmes et nos familles. Les cinq facteurs de protection de **Strengthening Families™** offrent un cadre et des stratégies pour faire face au stress de manière saine.



Développer la résilience

Voir la force et la résilience dans sa propre histoire de migration. Réduire le stress en vous rapprochant des autres, en vous connectant à la nature, en recherchant des soins de santé mentale, en mangeant et en dormant bien, en faisant de l'exercice, en respirant profondément, en méditant et en ayant une pratique/communauté spirituelle.



Développer des connaissances sur la parentalité et le développement de l'enfant

Être parent peut être stressant n'importe où, surtout dans un nouveau lieu et dans une culture différente. Recherchez des cours et des ressources sur le rôle de parent. Des groupes de soutien parental et des ressources peuvent être trouvés en personne et en ligne. Découvrez les programmes parentaux de Hui International.



Créer des liens sociaux

Nouez des relations avec les personnes qui se trouvent à proximité par le biais d'activités et entretenez des relations avec les personnes éloignées grâce aux médias sociaux, aux appels téléphoniques et aux lettres.



Développer ses compétences sociales et émotionnelles

Donnez l'exemple à travers des actions et des réactions saines. « Ce que les parents font... les enfants le feront. » En tant que parents ou prestataires de soins, nous ne devons pas seulement enseigner à nos enfants des compétences sociales et émotionnelles, mais nous devons aussi donner l'exemple. Soyez chaleureux et attentif aux besoins d'un enfant. Écoutez et répondez. Définissez des attentes et des limites claires. Cherchez et trouvez le bien.



Bénéficier d'un soutien en cas de besoin

Recherchez le soutien et les ressources communautaires par le biais de centres de ressources et de programmes communautaires.

Parrainé par :



Building Stronger Communities...One Life at a Time

Construire des communautés plus fortes...une vie à la fois

Weissman Family Fund

Pour plus d'informations, contactez :



Hui International

Lucy Morse Roberts
Directrice exécutive
Hui International
lucy@huiinternational.org

www.huiinternational.org



Sources :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28377064/>

www.fosteringresilience.com/index_parents.php

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>

<https://hiaucb.files.wordpress.com/2018/12/deuils-migratoires-syndrome-dulyse-en.pdf>

Achotegui, J. 1995. Migrar, duelo, dolor. El Viejo Topo. Número 90.

Achotegui, J. 2002. La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural. Editorial Mayo. Barcelona.