



Centre International pour la Migration,
la Santé et le Développement

**DIRECTIVES PRATIQUES SUR
LA SANTÉ ET LE BIEN-ETRE
PSYCHOSOCIAL :
FAMILLES D'ACCUEIL DES
RÉFUGIÉS**



© ICMHD 2022

Certains droits sont réservés. Vous pouvez copier, re distribuer et adapter le travail à des fins non commerciales, à condition que le travail soit cité de manière appropriée. La responsabilité de toute traduction et utilisation du matériel incombe au lecteur. En aucun cas, le CIDHM ne pourra être tenu responsable des dommages résultant de son utilisation.

Centre international pour la migration, la santé et le développement (ICMHD). Directives Pratiques sur la Santé et Bien-être Psychosociale : familles d'accueil des réfugiés. Mars 2022, Genève.

Centre international pour la migration, la santé et le développement
(ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril
1214 Genève
Suisse
Tél : +41 22 783 10 80
Fax : +41 22 783 10 87
E-mail : admin@icmhd.ch ;
mcarballo@icmhd.ch Site web : www.icmhd.ch
Facebook et Twitter : @ICMHD

C o n t e n u

D Z E T N O C

Introduction	3
Réfugiés	4
Familles d'accueil	4
Langage et communication non verbale	5
Prendre en compte une autre culture.....	5
Les familles d'accueil en tant que " premiers intervenants "	5
.....	5
Partager un traumatisme	6
Ressources locales	6
Santé et services sociaux.....	6
Aider les réfugiés à garder le contact avec leurs proches...	7
Santé physique.....	7
Santé psychosociale et bien-être	8
Éviter les sujets douloureux	9
Donner de l'espoir.....	9
Faire en sorte qu'ils se sentent utiles	10
Partager l'espace.....	10
Prendre les repas ensemble	10
Gérer les crises.....	11
Aider les réfugiés à trouver des conseils spécialisés.....	11
Les femmes auront des besoins particuliers	12
Femmes avec bébés et jeunes enfants.....	12
Enfants et besoins particuliers	13
Mères.....	14
En conclusion	14

Introduction

La guerre en Ukraine oblige des millions de personnes, dont des enfants, à quitter leur pays et à chercher refuge loin de chez eux. Tous fuient des expériences qui produisent des blessures sociales et psychologiques qui, si elles ne sont pas traitées à temps, peuvent sérieusement affecter la santé et le bien-être à long terme des personnes et réduire leur capacité à s'occuper d'eux-mêmes et de leurs proches.

La réponse à la crise a été massive et a été rendue possible par la décision des gouvernements d'ouvrir leurs frontières aux réfugiés, avec ou sans visa, ce qui est facilité chaque jour par l'aide massive de milliers de bénévoles, de travailleurs sociaux et de santé et de familles d'accueil dans ces pays.

Étant donné que bon nombre de ces intervenants n'ont que peu d'expérience de ce type de situations, ces LIGNES DIRECTRICES PRATIQUES ont été élaborées par le ICMHD pour les aider dans leur travail. Elles s'appuient sur une longue expérience de l'impact psychosocial des conflits et des catastrophes naturelles et des besoins des personnes qui y sont confrontées. Cet ensemble de lignes directrices se concentre sur les familles qui accueillent les réfugiés qui accueillent des réfugiés et reconnaît le rôle particulièrement important joué par les familles d'accueil, ainsi que la complexité des défis qu'elles peuvent avoir à relever. Les lignes directrices ne se veulent pas prescriptives, mais visent plutôt à fournir des idées sur la manière de répondre à ce qui sera probablement de nouvelles circonstances, de nouvelles questions et de nouvelles demandes.

Réfugiés

Le déplacement de personnes à l'intérieur et à l'extérieur de l'Ukraine a perturbé les familles dans tout le pays. Les hommes et les adolescents ont été priés de rester et de défendre leurs villes, tandis que des millions de femmes, d'enfants et de personnes âgées ont été contraints de partir et de se mettre en sécurité dans les pays voisins.

- La plupart des réfugiés sont des femmes, des mères avec des enfants et des personnes âgées.
 - ✓ certains auront voyagé ensemble en famille
 - ✓ d'autres auront voyagé seuls ou avec des enfants
 - ✓ d'autres auront voyagé seuls ou avec des conjoints âgés
- Si leurs expériences en tant que réfugiés ont probablement été similaires, l'impact que ces expériences ont eu sur eux peut avoir pris des formes différentes selon leur âge et leur sexe, les personnes qu'ils ont laissées derrière eux et celles avec qui ils ont voyagé
 - ✓ certaines auront laissé derrière elles des maris et d'autres parents proches
 - ✓ tous auront laissé derrière eux des biens et des souvenirs
 - ✓ certains verront cela comme un processus temporaire et penseront à revenir chez eux
 - ✓ d'autres peuvent avoir l'impression qu'ils ne reverront jamais leur patrie et leur maison.
- Dans tous les cas, cependant, on peut supposer qu'ils ont été sévèrement secoués et profondément marqués par les événements qu'ils ont vécus, dont ils ont été témoins ou qu'ils ont entendus, alors
 - ✓ certains seront plus sévèrement touchés que d'autres
 - ✓ certains peuvent être en mesure de parler de ce qui s'est passé et de demander de l'aide
 - ✓ les autres peuvent être renfermés et incapables de comprendre ce qui s'est passé
 - ✓ tous sont susceptibles d'avoir besoin d'une aide d'une sorte ou d'une autre

Familles d'accueil

L'arrivée des réfugiés a été rendue possible par les milliers de familles qui ont ouvert leurs maisons et ont accepté d'accueillir des réfugiés en tant qu'invités.

- La plupart des familles d'accueil sont probablement :
 - ✓ pas des psychologues ou des travailleurs sociaux, des médecins ou des infirmières
 - ✓ pas spécialisés dans l'accueil des réfugiés ou la prise en charge des étrangers
 - ✓ pas familiers avec les besoins parfois complexes des réfugiés
- La plupart des familles d'accueil accueilleront des réfugiés pour la première fois et
 - ✓ ils peuvent n'avoir que peu ou pas d'expérience préalable de la prise en charge des réfugiés
 - ✓ ils n'ont peut-être jamais accueilli de personnes d'une autre langue et d'une autre culture

- Les familles d'accueil sont susceptibles d'avoir une grande variété de logements
 - ✓ certaines maisons seront grandes et accueillir une famille de réfugiés peut être physiquement facile
 - ✓ d'autres seront plus petits et le fait d'accueillir une famille exigera beaucoup d'espace
- Certaines familles d'accueil sont susceptibles d'être mieux loties que d'autres sur le plan économique
 - ✓ pour certains, l'accueil des réfugiés sera facile financièrement
 - ✓ pour d'autres, ce sera une contrainte pouvant peser sur le budget familial
- Dans tous les cas, souvenez-vous que ce dont les réfugiés ont besoin,
 - ✓ c'est d'être respectés et de se sentir désirés,
 - ✓ c'est d'avoir un toit et être dans un environnement accueillant.
 - ✓ les réfugiés ne veulent pas être ou être perçus comme un fardeau, alors veillez à

Langage et communication non verbale

La langue peut toujours être un problème, mais elle est souvent perçue comme un problème plus important qu'elle ne doit l'être, alors

- n'oubliez pas que de nombreux réfugiés sont bien éduqués et peuvent parler une autre langue
- recherchez d'autres réfugiés qui parlent la langue locale et demandez-leur de traduire
- cherchez d'autres personnes dans la communauté proche qui parlent l'ukrainien
- rappelez-vous que la communication non verbale peut être très utile:
 - ✓ toujours sourire et être patient
 - ✓ plaisantez sur le fait de ne pas être capable de parler ukrainien
 - ✓ ne soyez pas gêné d'utiliser une langue des signes simple
 - ✓ ne pas avoir honte de faire des erreurs et d'en rire
 - ✓ soyez chaleureux et démonstratifs et n'ayez pas peur de "pleurer" avec eux

Prendre en compte une autre culture

Les réfugiés sont issus d'une autre culture ; non seulement leur langue est différente, mais ils peuvent aussi avoir

- d'autres façons de voir le monde
- d'autres valeurs concernant la vie et les relations
- d'autres idées sur ce qui est poli ou non
- des attentes différentes de celles des familles d'accueil
- si nécessaire, demandez de l'aide de personnes qui ont déjà travaillé avec des réfugiés
- assurez-vous d'être lié aux organisations qui gèrent les réfugiés
- ne montrez jamais d'exaspération ou d'incapacité à faire face (ils ont vécu beaucoup de choses)

Les familles d'accueil en tant que " premiers intervenants "

Le terme "premiers intervenants" est généralement utilisé pour désigner les personnes qui sont les premières sur les lieux lorsque des crises surviennent. Elles offrent une prise en charge, des conseils et des soins primaires. Ce faisant, elles se mettent aussi "en danger" afin d'apporter leur aide en temps utile. En tant que premiers intervenants, les familles d'accueil sont dans une position où elles peuvent

- entendre des témoignages de première main sur les déracinements, les traumatismes, les blessures et les décès.
 - ✓ ressentent le déracinement, les traumatismes, les blessures et les décès dont ils entendent parler
 - ✓ veulent avoir de l'empathie pour leurs invités et ce qu'ils ont vécu
- parfois, ils commencent à partager la douleur des victimes parce qu'ils pensent que
 - ✓ le partage de la douleur peut offrir un aperçu unique de ce que pensent les réfugiés
 - ✓ cela les aidera à mieux comprendre les besoins, même non exprimés, des réfugiés

Partager un traumatisme

Le traumatisme par procuration peut survenir lorsque les aidants deviennent très proches des personnes traumatisées et commencent à prendre à leur compte certaines des expériences que la personne a vécues de manière profonde. Alors,

- il est important de se rappeler qu'un "aidant" traumatisé ne peut pas aider aussi bien
- essayez donc de maintenir une "distance" émotionnelle afin de prodiguer une aide de meilleure qualité, et
 - ✓ dans une situation familiale, veillez les uns sur les autres
 - ✓ soyez attentifs aux signes de traumatisme chez l'autre.
 - ✓ parlez de leurs sentiments avec les autres
 - ✓ distinguez les problèmes réels des problèmes perçus
 - ✓ cherchez des solutions aux problèmes réels et perçus les uns par rapport aux autres
 - ✓ assurez-vous qu'aucune personne n'assume la totalité de la charge

Ressources locales

Dans la plupart des communautés où des réfugiés arrivent, des décisions auront été prises concernant les installations, les services et les autres ressources locales auxquelles il peut être fait appel, alors

- n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul,
 - ✓ familiarisez-vous avec les services disponibles localement
 - ✓ faites savoir localement que vous accueillez des réfugiés
 - ✓ n'ayez pas peur de demander l'aide et le soutien de vos amis et voisins
 - ✓ mettez-vous en relation avec d'autres familles d'accueil et organisez fréquemment des discussions dans des groupes de soutien
 - ✓ voir s'il existe une ligne d'assistance téléphonique que vous pouvez appeler en cas de besoin

Santé et services sociaux

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des services sociaux et de santé auxquels vous pouvez faire appel. Alors,

- faites savoir à votre médecin généraliste que vous accueillez des réfugiés et quel âge ils ont,
 - ✓ localisez et "cartographiez" l'hôpital le plus proche et les services d'ambulance et leurs numéros
 - ✓ localisez et "cartographiez" les pédiatres locaux et leurs numéros
 - ✓ localisez et "cartographiez" les spécialistes locaux en obstétrique/gynécologie, et leurs numéros

- ✓ localisez et "cartographier" les spécialistes locaux de la santé mentale et leurs numéros
- ✓ n'oubliez pas qu'ils peuvent vous aider ainsi que les réfugiés

Aider les réfugiés à garder le contact avec leurs proches

L'une des premières et principales choses que les réfugiés voudront faire sera de rester en contact avec leurs proches. Certains d'entre eux sont peut-être encore en Ukraine, d'autres ont peut-être quitté le pays en tant que réfugiés et se sont rendus dans d'autres pays ou villes. Le fait d'être injoignable ou de ne pas savoir ce qu'il est advenu de ses proches peut être une source importante d'anxiété. Alors,

- recherchez les services de réunification qui ont été mis en place pour rechercher les parents perdus
 - ✓ aidez vos hôtes réfugiés à prendre contact avec ces services
 - ✓ soutenez et encouragez toujours les réfugiés en leur disant qu'ils retrouveront leurs proches
- aidez les réfugiés à communiquer
 - ✓ assurez-vous qu'ils ont un téléphone ou qu'ils peuvent utiliser le vôtre
 - ✓ assurez-vous qu'ils peuvent utiliser un téléphone, surtout s'ils sont âgés
 - ✓ assurez-vous qu'ils ont des chargeurs et des câbles, etc.

Santé physique

Les gens emportent toujours avec eux leurs antécédents médicaux, et dans les situations de réfugiés, tout problème médical préexistant peut facilement être exacerbé, tandis que de nouveaux problèmes apparaissent. Prenez en compte :

- leurs antécédents médicaux, leur contexte socio-économique et démographique, donc à garder à l'esprit :
 - ✓ leur âge (enfants, jeunes adultes, personnes d'âge moyen, personnes âgées)
 - ✓ leur sexe (homme, femme, autre)
 - ✓ leur état civil (célibataire, marié, divorcé, séparé, veuf)
 - ✓ comment et avec qui ils ont quitté l'Ukraine et qui ils ont laissé derrière eux
- demandez attentivement (ne sondez pas) comment se sentent les invités réfugiés :
 - ✓ demandez s'ils avaient des problèmes de santé avant la guerre et, si oui, quoi
 - ✓ recevaient-ils un traitement, et si oui, quel traitement ?
 - ✓ demandez s'ils ont interrompu la prise de médicaments, et s'ils doivent continuer à les prendre
 - ✓ ont-ils perdu leurs médicaments et si oui, essayez de les remplacer localement
 - ✓ souhaitent-ils voir un médecin et, dans l'affirmative, essayez d'organiser une consultation ?
 - ✓ demandez s'ils ont développé des problèmes/blessures pendant leur fuite de l'Ukraine
 - ✓ soyez attentif à tout signe de blessure physique qui n'aurait pas été mentionné.
 - ✓ soyez attentif aux changements dans leur apparence physique, leur posture, etc.
- COVID-19 et les réfugiés
 - ✓ demandez aux réfugiés s'ils ont été vaccinés contre le COVID-19 et si oui, combien de fois
 - ✓ demandez si lui-même ou un membre de sa famille a déjà eu le COVID-19 et à quel moment

- ✓ organisez le dépistage et la vaccination contre le COVID-19, le cas échéant
- ✓ fournissez des masques et promouvez leur utilisation régulière dans les lieux bondés
- ✓ promouvez et expliquez la nécessité de se laver fréquemment les mains
- N'oubliez pas d'être poli et discret lorsque vous posez des questions sur la santé et les problèmes personnels,
 - ✓ la santé peut être une question très personnelle
 - ✓ respectez la vie privée et la confidentialité des questions de santé

Santé psychosociale et bien-être

Le déracinement et le déplacement forcés sont inévitablement des événements traumatisants, et les hôtes réfugiés sont susceptibles d'avoir été affectés par ce qu'ils ont vécu, vu ou entendu, alors

- soyez attentif aux signes de problèmes psychologiques, et faire attention à des choses telles que
 - ✓ pleurs fréquents
 - ✓ irritabilité
 - ✓ le retrait social et le repli sur soi
 - ✓ anxiété et paranoïa
 - ✓ frottement constant de certaines parties du corps
 - ✓ manque d'intérêt pour l'habillement ou incapacité à s'habiller
 - ✓ indifférence ou ne pas être capable de maintenir une hygiène de base
 - ✓ regarder dans le vide et ne pas répondre aux questions
 - ✓ attention à la surconsommation d'antalgiques ou d'alcool
- n'hésitez pas à demander une aide professionnelle ou à adresser les réfugiés à votre médecin généraliste
 - ✓ si vous estimez qu'il y a un problème dont vous ne pouvez pas parler avec les invités
 - ✓ n'assumez pas le rôle de psychologue si vous n'avez pas de formation
 - ✓ n'oubliez pas d'être chaleureux et de soutenir les réfugiés
- **la dépression** est un problème très courant dans les situations de réfugiés, et elle peut également être grave en raison de ses effets sur la capacité des personnes à prendre soin d'elles-mêmes et à prendre des décisions, alors faites attention aux signes de :
 - ✓ une perte d'intérêt pour tout, y compris pour manger et boire
 - ✓ incapacité à sourire et à prendre plaisir aux choses
 - ✓ perte d'appétit sur une longue période et perte de poids
 - ✓ perte d'énergie et absence d'envie de se lever et de faire quoi que ce soit
 - ✓ perte d'énergie et manque de soins d'hygiène personnelle
 - ✓ mauvais sommeil ou trop de sommeil
 - ✓ fatigue chronique
 - ✓ irritabilité et manque de concentration
 - ✓ anxiété chronique
 - ✓ perte d'estime de soi et pensées d'inutilité
 - ✓ pensées ou mentions d'automutilation et de suicide
- **l'anxiété** est un autre problème courant chez les réfugiés et elle peut également devenir grave et débilitante, alors faites attention aux signes de :
 - ✓ être constamment nerveux et tendu
 - ✓ incapacité à s'engager avec les autres
 - ✓ dire/croire constamment que les choses vont empirer
 - ✓ panique occasionnelle et respiration rapide (hyperventilation)

- ✓ transpiration inappropriée, même en cas d'immobilité
- ✓ tremblements difficiles à expliquer et incapacité à contrôler les tremblements
- ✓ difficulté à se concentrer, même sur des tâches et des sujets simples
- ✓ éviter les gens et se retirer des situations sociales
- **la colère et la peur** sont des réactions courantes à la guerre et à la fuite des réfugiés, mais elles peuvent devenir chroniques et exagérées si elles ne sont pas traitées rapidement, alors faites attention aux signes de :
 - ✓ une colère et/ou une peur inhabituelle
 - ✓ des signes ou des mentions de violence envers les autres
 - ✓ des signes d'automutilation ou des propos sur l'automutilation
 - ✓ mention du suicide
- une aide professionnelle ou l'orientation des réfugiés vers votre médecin généraliste peut être nécessaire, mais
 - ✓ discutez avec les hôtes réfugiés s'ils acceptent de voir votre médecin généraliste
 - ✓ discutez avec des professionnels de la santé mentale
 - ✓ essayez de prendre les décisions conjointement avec les réfugiés et les professionnels de la santé
 - ✓ gardez à l'esprit les différences culturelles et linguistiques
 - ✓ écoutez toujours, soyez chaleureux et compréhensif
 - ✓ n'assumez pas le rôle de psychologue si vous n'avez pas de formation

Éviter les sujets douloureux

Il sera impossible pour les réfugiés de ne pas se souvenir, et dans de nombreux cas, de ne pas vouloir parler de ce qui leur est arrivé, de ce qu'ils ont perdu, de ce qu'ils ont vu ou entendu. C'est important pour eux, et les aidants doivent essayer de montrer une écoute attentive et patiente. Néanmoins :

- trop de "rappels" de ces événements ou revivre trop souvent ces traumatismes peuvent avoir un effet corrosif pour les réfugiés
- il peut également être perturbant ou préjudiciable pour les aides qui doivent l'écouter
- essayez de ne pas poser de questions trop directes sur ce qui leur est arrivé
- essayez d'estimer à quel moment une discussion sur le passé sera trop lourde
- si un réfugié se concentre trop sur le passé, essayez de parler des aspects positifs du présent

Donner de l'espoir

Les réfugiés ont traversé un processus terrible et ils ont surtout vécu des situations qui leur ont fait perdre tout espoir en l'avenir. Alors,

- essayez de parler de l'avenir de manière positive
 - ✓ en fonction de l'âge de la personne, parlez-lui d'éducation et de possibilités de travail
 - ✓ partagez toute bonne nouvelle qui pourrait émerger
 - ✓ évoquez qu'ils seront éventuellement réunies avec leurs proches
- faites les participer aux repas familiaux et à toutes les fêtes et célébrations
 - ✓ montrez-leur qu'ils sont considérés comme égaux et bienvenus
- emmenez les réfugiés en promenade en ville ou à la campagne
 - ✓ emmenez-les dans des parcs et des espaces ouverts
- emmenez-les faire les courses etc.
 - ✓ laissez-les participer avec vous

- présentez-les à vos amis même s'ils ne peuvent pas converser
 - ✓ faites leur sentir qu'ils sont les bienvenus dans un groupe plus large
 - ✓ faites en sorte qu'ils se considèrent comme les égaux de vos amis

Faire en sorte qu'ils se sentent utiles

Les réfugiés ont toujours l'impression d'avoir en quelque sorte "échoué" et de ne plus être utiles à la société. Cette impression peut être très délétère pour eux et il est important de la combattre. Alors,

- laissez-les aider à faire le ménage s'ils le veulent
 - ✓ proposez des tâches ménagères auxquelles ils peuvent participer, seulement s'ils veulent
 - ✓ remerciez les de leur aide
 - ✓ parlez avec eux sur leur vie dans leur pays d'origine
 - ✓ dites-leur combien c'est bon de les avoir et combien ils sont utiles
 - ✓ donnez-leur l'espace nécessaire pour qu'ils puissent montrer ce qu'ils peuvent faire
 - ✓ reconnaissez que vous, en tant qu'hôte, gagnez à les connaître et à les côtoyer

Partager l'espace

L'espace est important pour tous les membres d'une famille, et l'espace personnel doit être respecté dans la mesure du possible. Cet espace est également important pour les réfugiés et, dans la mesure du possible, doit également être respecté, donc

- établissez de manière agréable l'espace de chacun (à qui appartient l'espace)
- veillez à ce que les réfugiés disposent d'une chambre privée
- si possible, donnez-leur une salle de bains privée bien approvisionnée
- si cela est impossible, fixez des heures où tout le monde a accès aux toilettes
- les réfugiés peuvent vouloir passer du temps seuls, mais prêtez attention à ce que cela ne soit pas un retrait anormal
- les chambres à coucher sont susceptibles de fournir l'espace privé nécessaire
- encouragez les réfugiés à utiliser les espaces "communs" de la famille comme un salon où ils peuvent s'asseoir

Prendre les repas ensemble

Partager la nourriture et manger à la même table peut être l'un des actes quotidiens les plus importants d'accueil et d'intégration. Cela aidera énormément les réfugiés et peut permettre de briser la glace et d'engager la conversation, même lorsque la langue constitue une barrière. Alors,

- précisez des heures de repas et expliquez que les hôtes sont les bienvenus pour se joindre à la famille
- parlez des habitudes alimentaires, des goûts et des aliments qui déplaisent, des traditions culturelles autour des aliments ainsi que de la signification des et des fêtes
- encouragez les réfugiés à aider à faire la cuisine, s'ils aiment cuisiner
- encouragez-les, s'ils le souhaitent, à préparer des plats ukrainiens
- demandez-leur de vous accompagner pour acheter des ingrédients
- essayez de décourager, mais sans les forcer, les réfugiés qui mangent seuls ou à des heures différentes

Gérer les crises

Accueillir des réfugiés n'est pas toujours facile. Les traumatismes qu'ils ont subis peuvent avoir engendré des techniques d'adaptation particulières ou l'absence de techniques d'adaptation. Ils peuvent également être confrontés à des situations de crise qui surviennent de manière soudaine et inexplicable, de sorte qu'il est difficile d'y faire face.

Alors,

- soyez prêts à faire face à ces situations imprévues et ne vous montrez pas choqués s'ils se produisent
- des souvenirs, des nouvelles, ou un stress post-traumatique peuvent les provoquer
- soyez toujours prêt à parler des crises avec empathie et chaleur
- ne laissez pas les crises des réfugiés devenir des crises de la famille d'accueil
- il est également important d'éviter que les crises des familles d'accueil ne deviennent des crises des réfugiés
- permettez aux réfugiés d'aller pleurer dans leur chambre s'ils en ont besoin
 - ✓ mais soyez là pour aider, écouter et soutenir dans la mesure du possible

Gérer la culpabilité

La culpabilité du survivant est commune à toutes les guerres et catastrophes naturelles. Elle désigne la tendance des survivants à se sentir coupables parce qu'ils ont survécu alors que d'autres n'ont pas survécu. Il peut s'agir d'un sentiment très érosif qui empêche les gens de regarder vers l'avenir et de profiter de la vie. Les réfugiés ne font pas exception à la règle, surtout s'ils ont laissé des fils et des filles derrière eux, alors faites attention

- aux personnes qui parlent beaucoup de ceux qui sont morts ou qui ont disparu
- aux personnes qui se demandent constamment pourquoi elles ont survécu et pas les autres
- essayez de parler du caractère aléatoire de la mort, des blessures et des pertes dans les guerres
- expliquez que le fait d'être "épargné" est également un événement aléatoire
- expliquez qu'ils ont encore beaucoup à apporter à leur famille, à leurs amis et à eux-mêmes

Aider les réfugiés à trouver des conseils spécialisés

Les familles d'accueil ne sont pas censées être des psychologues, et il peut arriver que le comportement des réfugiés nécessite une aide spécialisée. Alors

- connaissez les possibilités de conseil qui existent dans votre localité
- si vous pensez qu'ils ont besoin d'aide
 - ✓ discutez avec eux, par l'intermédiaire d'un traducteur, si nécessaire, de ce qu'ils pensent
 - ✓ expliquez que de l'aide est disponible et que cela n'aura aucune incidence sur leur séjour.
 - ✓ aidez-les à se faire conseiller
- si vous pensez que vous ou un membre de votre famille a besoin d'une aide psychologique
 - ✓ n'hésitez pas à demander de l'aide

Les femmes auront des besoins particuliers

Les femmes réfugiées auront des besoins particuliers liés à leur biologie et à ce qu'elles ont vécu, alors

- rappelez-vous que la plupart des femmes ont été séparées de leur conjoint
 - ✓ aidez-les à rester en contact téléphonique avec leurs conjoints et autres parents
 - ✓ aidez-les à travailler avec et par l'intermédiaire des centres de localisation des familles
 - ✓ essayez de trouver du temps pour discuter avec elles si elles veulent en parler
- n'oubliez pas que les femmes ont des besoins particuliers en matière d'hygiène
 - ✓ veillez à ce que les femmes disposent de tous les produits sanitaires dont elles auraient besoin
 - ✓ les femmes hôtes sont encouragées à parler aux femmes réfugiées des besoins des femmes
 - ✓ fournissez une intimité supplémentaire si cela est possible et jugé nécessaire
- n'oubliez pas que certaines femmes peuvent avoir été plus traumatisées que d'autres
 - ✓ un traumatisme peut perturber une ovulation et une menstruation régulières
 - ✓ parlez-leur de ce sujet si vous le jugez pertinent et s'ils le souhaitent si vous le jugez pertinent
 - ✓ n'hésitez pas à vous adresser au médecin généraliste local ou à un spécialiste de gynécologie/obstétrique si nécessaire
- rappelez-vous que les femmes qui ont été maltraitées peuvent ne pas le dire, mais peuvent vouloir de l'aide
 - ✓ ne soyez pas indiscret, mais laissez les femmes "sentir" qu'elles peuvent parler de tout incident
 - ✓ soyez attentif aux plaintes physiques/psychologiques qui peuvent suggérer une agression
 - ✓ lorsque cela est nécessaire ou demandé, n'hésitez pas à vous référer au personnel médical

Femmes avec bébés et jeunes enfants

Les femmes avec des bébés ont des besoins particuliers qui doivent être pris en compte, car

- certaines peuvent allaiter, ce qui est idéal pour le bébé et la mère
 - ✓ encouragez et soutenez toujours l'allaitement
 - ✓ essayez d'offrir de l'intimité à la mère si elle le demande
 - ✓ veillez à ce que la mère mange et boive bien
 - ✓ veillez à ce que la mère soit aussi peu stressée que possible
 - ✓ si nécessaire, essayez de mettre la mère en contact avec des groupes d'allaitement locaux
- certaines peuvent nourrir leurs bébés avec du lait maternisé (substituts du lait maternel)
 - ✓ assurez-vous qu'elles disposent de quantités suffisantes de lait maternisé
 - ✓ assurez-vous qu'ils comprennent les instructions et qu'ils préparent les préparations correctement
 - ✓ veillez à ce que les biberons et les tétines soient bien lavés après chaque utilisation

Enfants et besoins particuliers

En fonction de leur âge et de leur sexe, les enfants réfugiés auront des besoins particuliers liés à leur statut et à ce qu'ils ont vécu

- les nourrissons et les jeunes enfants auront besoin
 - ✓ d'être avec et près de leur mère, donc cela nécessite de l'espace
 - ✓ de pouvoir dormir avec leur mère s'ils le souhaitent
 - ✓ sinon, des lits de camp pour dormir
 - ✓ les nourrissons et les jeunes enfants peuvent pleurer beaucoup, cela peut nécessiter un espace/une intimité particuliers si possible
 - ✓ d'espace pour se déplacer à quatre pattes
 - ✓ des vêtements de rechange
 - ✓ des aliments spéciaux
- les jeunes enfants, âgés de 3 à 5 ans
 - ✓ peuvent être prêts à entrer dans un jardin d'enfants ou une école maternelle locale
 - ✓ ils devront avoir reçu les vaccins appropriés, et ceux-ci devront être contrôlés
 - ✓ ils devront bénéficier d'une structure et d'une organisation assurant une bonne alimentation et des temps de jeu organisés
- les enfants d'âge scolaire, âgés de 3 à 5 ans
 - ✓ devraient être inscrits dans les écoles locales si possible
 - ✓ devraient être placés dans des classes spéciales de rattrapage si elles sont disponibles
 - ✓ devraient être invités à participer à des activités physiques et à des jeux avec les enfants du quartier
 - ✓ si possible, ils doivent avoir accès à des jouets éducatifs, etc. et à un espace dédié
 - ✓ ils doivent bénéficier de chansons, de musique et de belles histoires
 - ✓ ils doivent bénéficier d'un conseil affectif s'ils présentent des signes de
 - ne pas bien manger
 - ne dort pas bien
 - faire des cauchemars
 - irritabilité et pleurs fréquents
 - sevrage
- enfants d'âge scolaire et plus âgés, de 13 à 18 ans
 - ✓ devraient être inscrits dans les écoles locales dès que possible
 - ✓ devraient bénéficier de cours de langue de rattrapage si possible
 - ✓ devraient être encouragés à participer à des activités physiques/jeux avec les enfants locaux
 - ✓ devraient être conseillés s'ils présentent des signes de traumatisme/de repli sur soi
 - s'ils ne mangent pas bien
 - s'ils ne dorment pas bien ou dorment trop
 - s'ils font des cauchemars
 - s'ils ne s'engagent pas avec les autres élèves
 - s'ils évitent les situations sociales
 - s'ils pleurent facilement et souvent
 - oublier comment s'habiller

- adolescents et adolescentes
 - ✓ ils ont des besoins particuliers liés à leur croissance et à l'évolution de leur personnalité
 - ✓ ils devront recevoir la vaccination COVID-19 si nécessaire
 - ✓ ils devront être inscrits dans les écoles locales dès que possible
 - ✓ ils devront bénéficier d'une aide de rattrapage si nécessaire et accepté par eux
 - ✓ ils devront bénéficier d'une aide pour tout problème évident lié aux modifications de croissance
 - ✓ ils devront recevoir des conseils s'ils présentent des signes de traumatisme/de repli sur soi
 - ✓ ils devront avoir idéalement accès à des groupes de discussion pour les adolescents
 - ✓ ils devront être encouragés à réfléchir à leur carrière
 - ✓ ils devront recevoir des conseils sur la santé reproductive et les rapports sexuels protégés s'ils le souhaitent

Mères

N'oubliez pas que les mères ont besoin de soutien et d'encouragement, alors

- essayez toujours d'être "avec elles" et de reconnaître leurs besoins

En conclusion

- reconnaissez que ce que vous faites, en tant que familles d'accueil, est très important pour les réfugiés qui vivent dans un camp ou qui n'ont pas d'endroit sûr pour dormir
- reconnaissez que ce ne sera pas toujours facile et qu'il y aura peut-être des difficultés en cours de route
- reconnaissez, et appréciez, ce que vous et votre famille retirez également de cette relation

Ces directives pratiques ont été rédigées par l'ICMHD sous la direction du Dr Manuel Carballo. Parmi les membres de l'ICMHD figurent le Dr Monir Islam, le Dr Paolo Hartmann, le Dr Raul Gagliardi, le Dr Michel Lavollay, le Dr Gangyan Gong et Madita Schulte. Le travail de l'ICMHD sur la crise ukrainienne a bénéficié du soutien technique externe de Mme Dominique Larsimont et de Mme Holly Clark.

Page de couverture : Ina Gudumac.