



”إنها ليست بالنسبة لي..ما الهدف ؟
إنه للناس المجانين”

« C'est pas pour moi, à quoi ça sert ? C'est pour les fous ! »

“It's not for me. What's the point?
It's for crazy people! “

هذه هي الكلمات التي نسمعها كثيراً عند مناقشة فكرة الإشارة لزيارة طبيب نفسي حيث إن مجال علم النفس يُقلق الكثير منا ...

Tels sont les propos que nous pouvons entendre fréquemment quand il s'agit d'évoquer l'idée d'avoir recours à un psychologue.

These are the words we frequently hear when discussing the idea of referring to visit a psychologist.

قراءة بعض الكتب والمجلات مهمة حقاً في هذا الموضوع..البعض يربطون موضوع علم النفس مع عملية احتيال عملاقه والتي تنطوي فقط مع الشخص المضطرب أو المجنون ورفض ذلك تماماً .

Les domaines relevant de la psychologie troublent beaucoup d'entre nous. Certains lisent des livres, des magazines et s'y intéressent réellement. Mais d'autres associent cette discipline à une gigantesque arnaque ne concernant que des personnes perturbées ou folles et la rejette complètement.

The field of psychology worries many of us. Some read books and magazines and are really interested in the subject. But others associate this discipline with a gigantic scam, involving only disturbed or crazy people, and reject it completely.

وكذلك الأمر بالنسبة لعلماء النفس هل هم الدجالين والمُتبرعين أو المتخصصين ؟ إما بالنسبة لعلم النفس ، هل هو منفذ حقيقي ، علاج فعال أو هو دواء العُقَل ؟

Alors les psychologues sont-ils des charlatans ou des bienfaiteurs, des spécialistes ? Et la psychologie, est-elle un véritable exutoire, une thérapie efficace ou un médicament placebo ?

So are psychologists charlatans, benefactors or specialists? As for psychology, is it a real outlet, an effective therapy or a placebo drug?



وفي حين إن إستخدام هذه الممارسه يميل منذ بعض الوقت إلى أن يصبح أكثر شعبية في الثقافات الأوروبية فإنه لا يزال محرمًا بشده في المجتمعات الأخرى .. لماذا الذهاب إلى شخص والبدء في الحديث ونقل لهذا الشخص ما يزعج عقلنا ؟ كيف يمكن لطبيب نفسي أن يساعد ؟ كيف يمكن للطبيب النفسي أن يساعدنا على الفهم وتمكيننا من فرز المشاعر المختلفه التي نحن بصددها ؟

Si le recours à cette pratique tend à se démocratiser, depuis un certain temps dans nos cultures européennes, elles sont encore fortement taboues dans d'autres sociétés. Pourquoi aller chez une personne et commencer à discuter, raconter des soucis personnels ? Comment un psychologue pourrait-il aider ? Comment arriverait-il à nous faire comprendre et nous permettre de faire le tri des divers sentiments qui nous traversent ?

Whilst the use of this practice has tended, for some time now, to become more popular in European cultures, it is still heavily taboo in other societies. Why go to a person and start talking and tell this person what's troubling our mind? How could a psychologist help? How does a psychologist manage helping us understand ourselves and enable us sort out the various feelings that we are going through?

غضبي معاً إلتقت السيدة ” ميريام شولتس ” وهي معالج الطبيه الجهازية المتخصصة في التمريض الحلقى وتستقبل السيدة شولتس بانتظام المرضى من بيوت اللاجئين في المركز النفسي لرعاية المهاجرين والمنفيين بناء على توصية الموظفين المشرفين الذين يقيمون فيها وهؤلاء المهنيون في القطاع الاجتماعي المقربون من اللاجئين يوماً هم الذين يضطلعون بما يشار إليه بعملية الاستماع قبل العمل ويقترحون استشارة المهاجرين لتقديم الخدمات للحصول على المساعدة التي قد يحتاجون إليها.

Move Together a rencontré Mme Myriam Scholtès, médecin thérapeute systémique spécialisée en clinique transculturelle. Mme Scholtès reçoit régulièrement au sein du CESMI (Centre Ethnopsychiatrique de Soins pour Migrants et Exilés) des patients issus des foyers sur recommandation du personnel encadrant. Ce sont ces professionnels du secteur social, proches d'eux au quotidien, qui effectuent ce que l'on désigne comme un pré-travail d'écoute et invitent les migrants à consulter le service afin de recevoir de l'aide.

Move Together met Ms. Myriam Scholtès, a Systemic Medical Therapist Specializing in Transcultural Nursing. Ms. Scholtès regularly receives patients from refugee homes at the CESMI (Ethno-psychiatric Center for the Care of Migrants and Exiles) on the recommendation of the supervising staff where they reside. These are the social sector professionals, close to the refugees on a daily basis, who carry out what is referred to as a groundwork listening process. They are the ones who propose to a refugee the benefits he / she may find when consulting a specialised service provider such as CESMI.

وغالباً ما يعرب هؤلاء الناس عن إنزعاجهم من خلال الأعراض الجسديه المتكرره والصداع والإجهاد والأرق وأوجاع المعده والكوابيس... إن العلاج الذي يصفه الطبيب العام أو الأخصائي يخفف من بعض الصعوبات وسوف يستمع المعالج بنشاط إلى هؤلاء المرضى ويقدم لهم

Souvent, les personnes expriment leur mal-être par des symptômes physiques répétitifs, maux de tête, stress, insomnies, maux de ventre, cauchemars.... , que les traitements prescrits par un médecin généra-

Such people often express their discomfort through repetitive physical symptoms, headaches, stress, insomnia, stomachaches and nightmares... that a treatment prescribed by a general practitioner or specialist re-

”إطاراً من التعاون“، والهدف من ذلك هو تسهيل إتخاذ خطوه إلى الوراء ومساعدتهم على العثور على الموارد الخاصه بهم وليس هناك سبيل إنتصاف مطلق ولكنه يوفر حيزاً ووقتاً للكلام سيجعلان من الممكن بالتدريج فك العقده ..

الناس لا تتفاعل بنفس الطريقة مع الطبيب النفسي حيث يرجع الأمر إلى الموقف الصادم ممكن لردود الفعل ان تكون متنوعه جداً ومترابطة مع العديد من العوامل المتصلة بالتاريخ الشخصي وإذا كان يمكن إعطاء شكل من أشكال الشعور إلى ما كان يحدث آنذاك... ومدى خبره في الحياة التي يمر بها الشخص

أحياناً يخاف الشخص من عدم القدره على العوده إلى الشعور بالحياة الطبيعيه لتصبح الحياة مجنونه ويشعرون الناس إنهم لم يعودوا أنفسهم ولكن كما تقول السيدة شولتس ”ما يشعرون به والخوف من أن تكون قريبه من الجنون هو رد فعل طبيعبي على الحدث الشاذ الذي تعرضوا له“ حيث يستغرق الأمر وقتاً لربط الأعراض الجسدية مع الصدمه ويستغرق وقتاً ليُصبحوا على علم بذلك.

عملية الذهاب إلى عالم النفس ليست سهله عموماً... نلاحظ إن الناس الذين يتشاورون مع المُقربون منهم يميلون بالفعل إلى هذه الممارسه...أو من قد شهدوا بالفعل بعض المصاعب في الحياة والتي قد تكون مصاعب مروعه جداً أو تجارب صعبه في الحياة..وفي الوقت الذي تُعالج فيه الحالة النفسيه لدى الشخص يُمكن أن تعود الصدمه إلى الظهور بعد ذلك بسنوات تحت اندفاع حقيقته جديده أو ترديد ما شهدته الشخص أو إنه قد لا يطفو على السطح أبداً

ويمكن تشبيه المعالج بالحكيم، وهو الفيلسوف، وهو الشخص المرجعي الذي يثق فيه الشخص

liste ou spécialiste soulagent difficilement. La thérapeute va s'appliquer à les écouter, et leur offrir un cadre de connivence, l'objectif étant de les amener à prendre du recul et les aider à trouver leurs propres ressources obturées par leur mal-être. Il n'y a pas de remède absolu, mais un espace et un temps de parole qui au fur et à mesure vont permettre de dénouer le nœud.

Les personnes ne réagissent pas de la même façon face à un acte traumatissant. Les réactions peuvent être très diverses et sont liées à plusieurs facteurs liés à leur histoire personnelle, et si du sens a pu être donné à ce qui se passait...à l'intensité du vécu.

Parfois elles ont peur de ne plus redevenir normales, de devenir folles, et ont l'impression de ne plus être elle-même. Mais, comme le précise Mme Scholtès : « Ce qu'ils ressentent et qu'ils craignent être proche de la folie est une réaction normale à un événement anormal qu'ils ont vécu ». Il faut du temps pour associer les symptômes physiques à un traumatisme, du temps pour en prendre conscience.

La démarche d'aller chez un psychologue n'est pas facile. Généralement, on remarque que les personnes qui consultent, ont un entourage ou en ont déjà fait l'expérience. Certains, bien qu'ayant vécu des scènes très choquantes ou des expériences difficiles arrivent à cloisonner et n'éprouvent pas la nécessité d'en parler. Tout en gérant la situation, le traumatisme peut néanmoins resurgir des années plus tard, sous l'impulsion d'un fait nouveau ou qui fait écho à ce qu'ils ont vécu. Il peut aussi ne jamais refaire surface.

Le thérapeute pourrait être comparé à un sage, un marabout, philo-

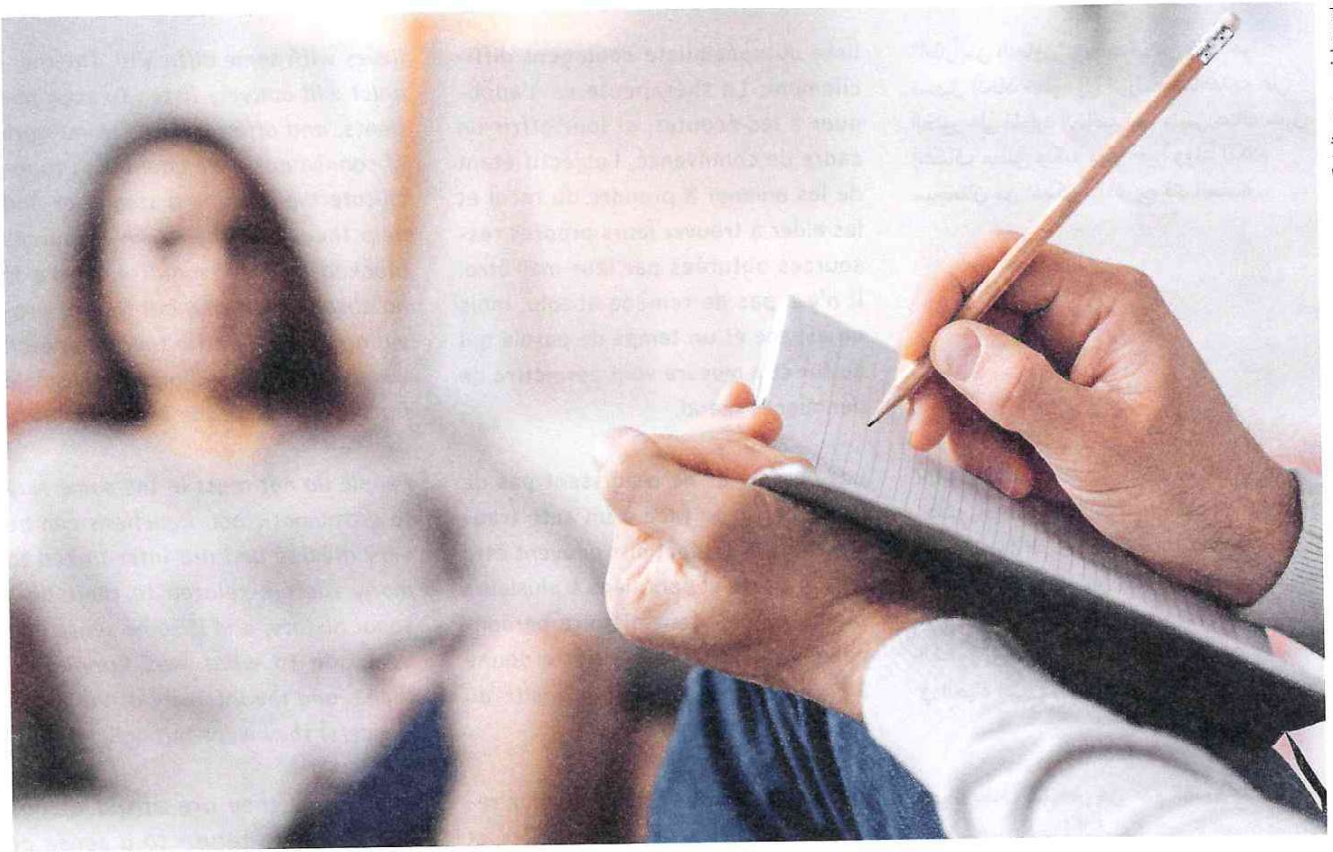
lieves with some difficulty. The therapist will actively listen to such patients, and offer them a "framework of connivence", the goal being to facilitate their taking a step back and help them find their own resources blocked by their malaise. There is no absolute remedy, but that of providing a space and a time of speech which gradually will make it possible for them to untie the knot.

People do not react in the same way to a traumatic act. Reactions can be very diverse and are inter-linked to many factors related to their personal history, and if some sense can be made to what was happening then... and the intensity of the experience(s) they went through.

Sometimes they are afraid of not being able to return to a sense of normality, of becoming crazy, and feel they are no longer themselves. But, as Ms. Scholtès says, "What they feel and, fear being close to madness, is a normal reaction to an abnormal event they experienced." It takes time to associate physical symptoms with trauma, and it takes time to become aware of this.

The process of going to a psychologist isn't an easy one. Generally, we note that people who consult, have an entourage already inclined to this practice or have already experienced it. Some, although having experienced very shocking scenes or difficult experiences manage to partition and do not feel the need to discuss it. While managing the situation, the trauma can nevertheless reappear years later, under the impulse of a new fact or echoing what they experienced. Or it may even never resurface.

The therapist could be compared to a sage, a marabout, a philosopher ... a



... وعلى الرغم من إنه ليس متخصصاً في جميع الثقافات فإنه يُدرك تماماً إن نهجه الثقافي ليس حصرياً .

sophe....une personne de référence à qui se confier. Même s'il n'est pas spécialiste de toutes les cultures, il a bien conscience que son approche culturelle n'est pas exclusive.

reference person to whom to confide in. Although he is not a specialist in all cultures, he is well aware that his cultural approach is not exclusive.

طريقتنا في رؤية (العالم) هي واحدة فقط من العديد من الطرق...حيث إن كل شخص منا يستحم في طفولته الخاصة القائم في بيئته ثقافيه محده.. كما قال ديفرو: "الثقافة مثل الماء.. الأسماك تستحم في الماء" والثقافة التي ولدنا فيها هي التي نشأنا فيها وهي جزء لا يتجزأ منا وأصبحت عادة ويحاول الطبيب النفسي "إضفاء الطابع اللامركزي" على نفسه وإتخاذ خطوه إلى الوراء من إطاره الثقافي الخاص لكي يكون قادراً على الترحيب بالإطار الثقافي للآخر وفهمه على نحو أفضل

Notre manière de voir n'est qu'une parmi tant d'autres. Parce que nous baignons chacun dans notre enfance dans un environnement culturel précis, on peut penser que c'est LA référence. Or comme le disait Devereux : « La culture, c'est comme l'eau du poisson dans l'eau » quand on est dedans on ne s'en rend plus compte. La culture dans laquelle nous sommes nés, nous avons grandi, fait partie intégrante de nous et est devenue une habitude. Le psychologue s'efforce de se « décentrer », de prendre du recul par rapport à sa propre culture pour pouvoir mieux accueillir et comprendre la culture de l'autre.

Our way of seeing (the world) is only one of many. Because we each bathe in our own childhood based in a specific cultural environment, we may think that this is THE reference. Now, as Devereux said: "Culture is like the water the fish in the water bathes in" when we are in it we don't realize it. The culture, in which we were born and grew up in is an integral part of us and has become a habit. The psychologist tries to "decentralize" himself, to take a step back from his own cultural framework to be able to better welcome and understand the other's cultural framework.

والمعالج النفسي محايد وملزم بالسريه المهنيه فضلاً عن المترجم الشفوي المصاحب للمُعالج .. وهذا يعني إن جميع المقابلات سريه ولن يتم الإفصاح عنها لأي شخص آخر.

Le psychothérapeute est neutre et est tenu par le secret professionnel, ainsi que l'interprète qui l'accompagne. Cela signifie que l'entière-

The psychotherapist is neutral and bound by professional secrecy as well as the accompanying interpreter. This means that all interviews are

té des entretiens est confidentielle et ne sera divulguée à personne d'autre.

confidential and will not be disclosed to anyone else.

والشعور الذي كثيراً ما يصادف هنا لدى اللاجئين هو الشعور بالفراغ بعد الحصول على أوراق تصريح الإقامة..وعلى الرغم من جميع الجهود المبذولة فإن أوقات الإنتظار التي يتحملها اللاجئ يمكن أن تكون طويلة جداً وبعد أن يصل اللاجئ إلى البلد المضيف فإنه يركز لأشهر على الهدف النهائي المتمثل في الوضع الرسمي للمقيم وبمجرد

Un sentiment souvent rencontré, après l'obtention des papiers d'autorisation de séjour, est celui d'une sensation de vide. Malgré tous les efforts mis en place, les délais d'attente pour obtenir le statut de réfugié sont très longs. Après avoir enduré des situations très difficiles pour arriver dans leur pays d'accueil, les personnes focalisent pendant des mois sur cet ultime objectif de pouvoir officiellement y résider.

A feeling often encountered, after obtaining residence permit papers, is that of a feeling of emptiness. Despite all the efforts put in place, waiting times obtaining refugee status can be very long. After enduring very difficult situations to arrive in their host country, people focus for months on this ultimate goal of Official Resident status.

أن يتحقق هذا "الهدف النهائي" في النهاية، يبدأ الشعور بالفراغ والعزلة فيكون السؤال وماذا الآن ؟ تحمّل المعاناة التي وُضعت بين قوسين خلال فترة إجراءات الإقامة بأكملها..لِتطفو على السطح مجدداً الصور، والمعاناة وتفاصيل التجربة التي عاشوها هذه جميعها تكون مفاجآت باطله لأنها غير متوقعة. مما يتوجب عليهم بعدها أن يُعيدوا بناء أنفسهم وأعادته تنظيم أنفسهم ليس فقط مادياً ولكن أيضاً ثقافياً ونفسياً ويساعد في هذا الطبيب النفسي ولكن في نفس الوقت لا يؤدي عمل الطبيب النفسي الى معجزات أو شفاء مفاجئ ولكن يمكن أن يُساعد في هذا التعمير.

Or, lorsque le sacro-saint statut est enfin obtenu, s'installe un sentiment de vide et de solitude. Et maintenant ? Les souffrances endurées qui ont été mises entre parenthèses pendant tout le temps de la procédure reviennent, les images, le deuil, la réalisation du vécu. Ce vide surprend, car est inattendu. Les personnes doivent se reconstruire, se réorganiser, pas seulement matériellement, mais aussi culturellement et psychologiquement. Le psychologue tout en ne réalisant pas de miracles ou de guérisons subites peut aider à cette reconstruction.

Now, once this "ultimate goal" is finally attained, a sense of emptiness and solitude sets in. And, what now? The sufferings endured that have been put in brackets during the entire procedure time, resurface; the images, the mourning, and the realization of the experience they lived through. This void surprises, because it is so unexpected. People must rebuild themselves, reorganize, not only materially, but also culturally and psychologically. The psychologist whilst not performing miracles or a sudden healing can help with this reconstruction.

وقد يُولد التباين الثقافي مع البلد المضيف أيضاً بعض الإجهاد العقلي الذي يمكن للطبيب النفسي أن ييسره في بعض الأحيان ولدينا مثال على الجلسة التي عقدت بين المرأة وزوجها وتبين إن الزوجه منحت نفسها بعض الحريات التي وجدت حديثاً والتي لم يكن الزوج ضدها في النهاية ولكن بالنسبة له كانت الأمور تسير بسرعه كبيره ولم يرغب في معارضتها لكنه واجه صعوبه في قبول السرعه التي تتطور بها زوجته مما خلق توتر بين الزوجين ..

Le contraste culturel avec le pays d'accueil apporte parfois aussi certains troubles auquel le psychologue peut donner des éclaircissements. Nous avons l'exemple d'une consultation en la présence d'une femme et de son mari. Il s'avère, que l'épouse s'est octroyé certaines nouvelles libertés pour lesquelles, finalement le mari n'était pas contre. Mais pour lui les choses allaient trop vite. Sans vouloir s'y opposer, il vivait difficilement la rapidité avec laquelle sa femme évoluait. Cela créait des tensions dans le couple.

The cultural contrast with the host country may also generate some mental stress sometimes which the psychologist can facilitate. We have the example of a conseling session held between a woman and her husband. It turns out, that the wife granted herself certain newly found freedoms for which, finally the husband was not against. But for him things were going too fast. Without wishing to oppose it, he had nevertheless difficulty accepting the speed with which his wife was evolving. It created tension in the couple.

وهناك أيضاً مسألة الأطفال ومستقبلهم حيث يتساءل بعض الآباء في كثير من الأحيان عن

Vient aussi la question des enfants et de leur avenir. Certaines familles

There is also the question of children and their future. Some parents often



الكيفية التي سبيني بها أطفالهم الذين سيكبرون في ثقافته مختلفه جداً عن ثقافتهم وأنفسهم في الوقت الذي ينشؤون فيه في كلا الثقافتين ، اي الوالدين والبلد المضيف هل سيتمكن الآباء من نقل جميع قيم بلدهم الأصلي ؟ وهل يريد هؤلاء الأطفال مواصلة إتباع التقاليد المذكوره ؟

se demandent souvent comment leurs enfants, qui vont grandir dans une culture très différente de la leur, vont se construire en côtoyant deux cultures à la fois, celle de leurs parents et celle du pays d'accueil. Les parents arriveront-ils à transmettre toutes les valeurs de leur pays d'origine ? Et les enfants voudront-ils continuer à suivre les traditions ?

wonder how their children, who will grow up in a culture very different from their own, will construct themselves whilst growing up in both cultures, that of their parents and that of the host country. Will parents be able to transmit all the values of their country of origin? And will these children want to continue following said traditions?

هذا هو دور الطبيب المعالج مُساعدة الزوجين والأسره لإيجاد توازن جديد إلى حد ما بمعنى أن يكون الوسيط "لتسهيل" المرور بين ثقافته واخرى ليكون التكامل الذي هو "الرغبة في المشاركة في حياة المجتمع المضيف دون التخلي عن الهوية الثقافية للمرأة...

Il s'agit ici pour le thérapeute, afin d'aider le couple et la famille à trouver un nouvel équilibre, de jouer quelque part le rôle de médiateur et de « passeur » d'une culture à l'autre : l'intégration implique une volonté de participer à la vie de la société d'accueil sans pour autant renoncer à son identité culturelle.

The therapist's function is, in this case, to find, to assist the couple and the family to find a new equilibrium, to somehow be the mediator and "facilitate" the passage between one culture and another: integration implies a willingness to participate in the life of the host society without renouncing one's cultural identity.

ويمكن أن يصبح الإسكان أيضا مصدراً للإجهاد الذهني ، لا سيما بالنسبة للأسر التي إعتادت على المعاشرة مع عدة أجيال في نفس المسكن وهذا يتطلب الكثير من المساحة المعيشية التي لا تجدها بالضرورة متاحه في بلدها المضيف وفي بيوت اللاجئين يعاني كثير من الناس من هذا النقص في الأماكن ويشعرون بالاكتمال...

Le logement peut aussi devenir une source de mal être, surtout pour des familles habituées à cohabiter avec plusieurs générations dans le même logement. Cela nécessite beaucoup d'espace de vie qu'il ne retrouve pas forcément dans leur pays d'accueil.

Housing can also become a source of mental stress, especially for families accustomed to cohabiting with several generations in the same dwelling. This requires a lot of living space that they do not necessarily find available in their host country.

حيث يترك الإختلاط فرصه ضئيله للحميميه الزوجيه بالإضافة إلى ذلك يشهد الأطفال أحياناً مشاجرات تسهم في تقويض الحياة الاسريه وهنا الحديث مع المعالج النفسي يمكن أن يساعد في تخفيف الضغوطات عن الناس ونزع فتيل هذه الصراعات النفسيه..

Dans les foyers, nombreux sont ceux qui souffrent de ce manque d'espace et se sentent dépressifs. La promiscuité ne laisse que peu de possibilité notamment à l'intimité conjugale. De plus, les enfants assistent parfois à des disputes qui contribuent à miner la vie familiale. Parler à un thérapeute peut permettre de soulager les personnes et désamorcer les conflits.

In refugee homes, many people suffer from this lack of space and feel depressed. Promiscuity leaves little opportunity for marital intimacy. Additionally, children sometimes witness quarrels that contribute to undermining family life. Talking to a therapist can help relieve people and defuse such conflicts.

الذهاب الى الجلسات أو عدم الذهاب قرار محدد لكل واحد منا..نحن لا نذهب إلى الطبيب النفسي كنوع من الإلتزام لكن علم النفس يمكن ان يجلب الراحة في الحياة التي يمكن أن تبدو في بعض الأحيان معقده جداً وتستنزفنا عاطفياً..ويمكننا الطبيب النفسي من إتخاذ خطوه إلى الوراء والتواصل بطريقه محايدة مع الجميع لتصريف وتخفيف ضغوط الحياة اليوميه لإلقاء القبض على المخاوف المتعلقة بالمجهول من بيئه أخرى غير معروفه بما في ذلك البيئه الثقافيه .

Consulter ou ne pas consulter, cela est le propre de chacun. On ne va pas chez un psychologue par obligation. Mais la psychologie peut apporter du réconfort dans une vie qui peut paraître parfois très compliquée et épuisante émotionnellement. Elle permet de prendre du recul et de communiquer avec neutralité, de se décharger pour alléger son quotidien, d'appréhender les peurs liées à l'inconnu d'un autre environnement notamment culturel.

To consult or not to consult, this is a decision specific to each and everyone of us. We do not go to a psychologist out of obligation. But psychology can bring comfort in a life that can sometimes seem very complicated and emotionally draining. It enables us to take a step back and communicate in neutral manner, to discharge and ease your daily life, to apprehend fears related to the unknown of another environment, including a cultural one.

