

Sensibilisation à la santé mentale pour les jeunes immigrants, réfugiés et étudiants étrangers



Kevin Pottie, MD CCFP MCISc FCFP
Chaire Ian McWhinney d'études en médecine familiale
Professeur, Département de médecine familiale
Université Western

Déclaration d'intérêts concurrents

Lignes directrices en matière de santé pour
les réfugiés au Canada et en Europe

[Collaboration canadienne pour la santé des
immigrants et des réfugiés](http://www.ccirhken.ca) : www.ccirhken.ca

MSF, OMS, Caretek (consultant)

Comprendre la santé mentale

« Qu'est-ce que la santé mentale? »

La santé mentale est normale

Défis en matière de santé mentale

Chercher de l'aide : Prendre soin de soi

Réduire la stigmatisation

La santé mentale des jeunes

L'absence de prise en charge des problèmes de santé mentale chez les jeunes signifie que ces problèmes se prolongent souvent à l'âge adulte.

Une santé mentale altérée limite les possibilités de mener une vie épanouie.

Même avant la pandémie, de 10 à 20 % des jeunes dans le monde souffraient d'un trouble mental, la moitié des troubles mentaux apparaissant avant l'âge de 14 ans.

Un jeune sur cinq déclare avoir des pensées suicidaires.

(QUI 2018, 2021)

Problèmes de santé mentale courants

Stress d'acculturation : adaptation, appartenance, sentiment d'être pris entre deux cultures.

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) : flash-backs, cauchemars et anxiété sévère dus à la violence ou à un conflit.

Dépression : barrières linguistiques, séparation d'avec la famille et les amis, sentiment d'isolement et de désespoir.

Anxiété : incertitude liée à la procédure d'immigration.

Défis communs en matière de santé mentale

Barrières linguistiques

Séparation des familles

Discrimination et préjugés

Intimidation

Accès limité aux services de santé mentale

Pottie K, Dahal G (2015). Do First Generation Immigrant Adolescents Face Higher Rates of Bullying, Violence and Suicidal Behaviours Than Do Third Generation and Native Born? (traduction : Les adolescents immigrants de première génération sont-ils confrontés à des taux plus élevés d'intimidation, de violence et de comportements suicidaires que les adolescents de troisième génération et les adolescents nés dans le pays?) *Journal of Immigrant Minority Health*, 17(5), 1557-1566.

Conséquences de la stigmatisation et des barrières culturelles

Retard de traitement

Isolement social / Souffrance en silence

Mauvais résultats en matière de santé mentale : les retards entraînent une aggravation des problèmes de santé mentale et une baisse de la qualité de vie, voire des pensées et des comportements suicidaires.

Partage d'histoires personnelles



Récits et nouveaux arrivants

« Mon plus grand défi en vivant au Canada est le froid, qui est inévitable et qui peut vraiment affecter la santé mentale. » — Kofi, un homme originaire d'Afrique

« L'autre chose qui m'a beaucoup frappé dans ce pays, c'est la solitude omniprésente. On peut passer une journée entière sans que personne ne reconnaisse notre existence. » — Thierry, un homme originaire d'Afrique

*« Mes moments positifs ont été la diversité culturelle que j'ai ressentie au Canada, les perspectives de travail et toutes les activités que j'ai pu faire ici. »
— Ayana, une Africaine*

From Struggle to Strength in African and Middle Eastern Newcomers' Integration Stories to Canada: A Participatory Health Research Study (traduction : De la difficulté à la réussite dans les récits d'intégration au Canada des nouveaux arrivants d'Afrique et du Moyen-Orient : étude de recherche participative sur la santé). Article publié sur PLoS One

Facteurs de protection

Soutien social : Des relations positives avec des amis et des pairs apportent une aide émotionnelle et pratique dans les moments difficiles, réduisant ainsi le sentiment d'isolement.

Soutien familial : Une cellule familiale solide, offrant amour, compréhension et encouragement, favorise la résilience et le sentiment d'appartenance.

Engagement communautaire : L'engagement dans la communauté permet de se sentir utile, de relater des expériences communes et de bénéficier d'un filet de sécurité en cas de besoin.

Accès aux ressources : Un accès facile aux ressources et aux services de santé mentale garantit une aide rapide en cas de besoin.

Mécanismes d'adaptation sains : L'exercice, la pleine conscience et les activités créatives peuvent améliorer le bien-être mental.

Reconnaître les signaux d'alerte

Prêter attention aux changements dans les émotions, le comportement et la santé physique.

Surveiller l'anxiété, les sautes d'humeur, le retrait social, les troubles du sommeil et le déclin du fonctionnement quotidien.

Il est essentiel de demander de l'aide ou de parler à une personne de confiance.

Merci! Questions et réponses

