



**« Si on veut construire un avenir, il ne faut pas être dépendant de son histoire. »**

« Au début, je ne voulais pas parler de mon histoire. Mais j'ai essayé. La psychothérapeute m'a expliqué que je ne peux guérir que si je ne cache plus ma douleur. Cela m'a aidé. C'était la première fois que quelqu'un m'écoutait sans me juger. Cela m'a fait me sentir précieux. Et je n'ai raconté que ce que je voulais raconter. Personne ne m'a forcé ou ni mis sous pression. »

Samir, 24 ans de la Turquie, 3 mois en thérapie

**« Aujourd'hui, quand je vois que mes amis vont mal, je leur parle de la psychothérapie. »**

« Avant de venir en thérapie, ma vie était pleine de stress. J'avais beaucoup de mauvaises pensées, je m'isolais et ne laissais personne m'approcher. Quand mon assistante sociale m'a parlé de la psychothérapie, j'étais incertaine – mais j'ai essayé. C'était très difficile de parler de mon passé. Mais ma thérapeute était très gentille et patiente c'est donc pour cela que j'ai pu m'ouvrir. J'ai beaucoup pleuré pendant la thérapie et j'ai souvent pensé : la prochaine fois je ne viendrai plus.

Mais d'une certaine manière, j'ai remarqué que cela aide. Je ne me mets plus aussi facilement en colère et je pense différemment à mon passé. Il m'est arrivé de mauvaises choses, mais elles sont passées. Je peux maintenant me souvenir sans perdre le contrôle. Pour cela, je remercie ma thérapeute, sans elle, cela n'aurait pas été possible. »

Samba, 23 ans de la Gambie, 7 mois en thérapie

La psychothérapie aide à digérer mes mauvaises expériences et à mieux gérer les peurs et les défis de la vie quotidienne. Toutefois, il y a beaucoup de préjugés sur la psychothérapie.

Peut-être que les expériences de ces cinq personnes réfugiées vous aideront à prendre votre propre décision. Au cas où vous avez d'autres questions après la lecture, n'hésitez pas à utiliser les informations.

Vous souhaitez plus d'informations ?

Vous souhaitez essayer la psychothérapie ?

Contact

Réalisé par:

furchtlos.projekt@uni-konstanz.de



# Les personnes réfugiées racontent

## La psychothérapie m'aide-t-elle ?

Cinq personnes racontent pourquoi elles ont suivi une psychothérapie

### « Quand je suis arrivé en Allemagne j'étais toute seule »

« Personne ne m'a expliqué comment la vie fonctionne ici ou ce que je dois faire. J'avais constamment peur – de mon passé, des gens ici. Je ne pouvais pas aller à l'école, je ne pouvais pas me concentrer sur rien. Quand quelqu'un m'a proposé une psychothérapie, j'ai pensé : Ça c'est seulement pour les vieux et les fous. Mais j'ai quand même essayé – et c'était très différent de ce que je pensais. J'ai eu des difficultés à m'ouvrir et à parler de ma vie. Mais cela a changé quelque chose.

J'ai perdu cette peur constante et quand elle arrive, je peux mieux la gérer. Aujourd'hui, j'ai une structure dans mon quotidien, je travaille dans les soins aux personnes âgées. Je suis plus sûr de moi et je ne suis plus aussi seule.

On peut simplement voir la différence entre ceux qui ont suivi une thérapie et ceux qui sont seules avec leurs problèmes. »

Ebrima, 19 ans de la Guinée, 5 mois en thérapie



### « Beaucoup de personnes réfugiées se sentent mal et dépressives parce qu'elles ne se sentent pas les bienvenues »

« J'ai commencé la thérapie quand le Covid a commencé. J'étais seule dans une petite chambre, sans famille, sans vrais amis. A l'extérieur, j'étais toujours joyeux, j'allais en boîte, j'étais toujours en vadrouille. Mais en réalité, j'étais tout seule. La pression due à la procédure d'asile était grande, les gens ici me traitait avec hostilité et je n'avais personne à qui parler. La psychothérapie était pour moi une chance de parler à quelqu'un.

Quand on n'a pas de bons conseils ou de soutien, on pense souvent que tout est de notre faute. On est seul avec ses pensées et elles prennent alors le contrôle. Mais ma psychothérapeute a pu me donner beaucoup de conseils et était là pour moi. Je me sentais accueilli et vu et je suis maintenant prêt pour mon avenir. »

Alex, 25 ans de la Gambie, 5 mois en thérapie

### « Quand j'ai commencé la psychothérapie, ma tête était pleine de pensées négatives. »

« J'avais beaucoup de stress, ma famille me manquait, je prenais des drogues, je pensais au suicide. Un ami m'a alors parlé de la psychothérapie. Je ne voulais pas aller à un hôpital, mais mon ami m'a expliqué que ce n'étaient que des conversations, et qu'après chaque conversation je peux rentrer chez moi.

Et ces conversations m'ont alors vraiment aidé – ils n'ont pas tout changé à 100 %, mais m'ont aidé à trouver le bon chemin. Beaucoup de personnes dans ma situation cherchent une échappatoire dans l'alcool et la drogue, mais cela ne fait que les détruire encore plus. La psychothérapie est un bon début pour vraiment changer ses problèmes. Mais il faut être prêt à faire un travail sur soi. »

Jawad, 20 ans de l'Afghanistan, 4 mois en thérapie

