

Enfin arrivés dans une nouvelle vie.

Nombre d'enfants ayant vécu la guerre et la fuite souffrent grandement de leurs terribles expériences et souvenirs sans pouvoir en parler, même pas à leurs parents, qui n'ont qu'un souhait, celui que leur enfant oublie simplement tous ces terribles moments. Une thérapie ludico-symbolique offre un accès à une aide ; c'est ce que propose le Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre de la Croix-Rouge suisse à Berne.

Ajna (prénom d'emprunt) ne pourra jamais oublier le moment où des soldats russes sont venus chercher son père. En pleine nuit, ils ont envahi la maison et ont surpris la jeune famille en plein sommeil. Ils ont détruit tout le mobilier, ont menacé de tuer la mère et les enfants, puis sont partis en emmenant le père. Cette nuit-là, Ajna a vu son père pour la dernière fois. La famille a tout perdu, a dû vivre dans la clandestinité et a dû plus tard quitter sa patrie, la Tchétchénie, au cours d'une fuite dramatique. Finalement, Ajna est arrivée en Suisse en tant que réfugiée avec sa mère et ses deux petites sœurs.

Le départ dans la nouvelle vie a été difficile. Au centre des réfugiés, tout était nouveau, étrange et incompréhensible. L'état de santé de la mère était si mauvais qu'elle pouvait à peine s'occuper de ses enfants. Ainsi Ajna a-t-elle dû apprendre tôt à gérer elle-même sa vie quotidienne. Elle s'occupait de sa petite sœur, faisait la cuisine, le ménage. Parallèlement, elle devait aller à l'école sans comprendre un mot d'allemand, chercher à se faire de nouveaux amis et s'efforcer de s'intégrer à son nouvel environnement. A l'école, elle était toutefois déconcentrée et oubliait beaucoup de choses. Les terribles images de son passé lui revenaient constamment à l'esprit : la manière dont son père avait été brutalement emmené, l'incendie de leur maison, leur fuite éperdue... Elle souffrait de pénibles douleurs abdominales et de maux de tête, elle était souvent triste et déprimée. Mais elle ne pouvait ni exprimer ses sentiments ni raconter ces

terribles événements : ses souvenirs étaient trop douloureux. Ce qu'Ajna ne pouvait dire avec des mots, son corps l'exprimait.

On ne peut ni oublier ni assimiler les expériences

L'histoire d'Ajna n'est pas celle d'un destin isolé. D'après l'Unicef, près de dix millions d'enfants subissent chaque année de graves traumatismes liés à ce qu'ils ont vécu dans des régions en guerre ou en crise ainsi que lors de leur fuite. Or, les enfants n'arrivent souvent plus à assimiler des expériences aussi traumatisantes et cela se manifeste chez un grand nombre d'entre eux par des troubles psychiques graves. Les impressions que ces expériences traumatisantes ont provoquées sont si fortes qu'elles ne peuvent être refoulées ou surmontées. Cela se traduit par un grand sentiment d'insécurité, par l'anxiété, la tristesse et l'incapacité d'évoquer ces événements. Chez ces enfants, les processus de développement personnels sont souvent bloqués au point que, sans aide, ils resteront marqués à vie.

Alors que l'état de santé d'Ajna s'aggravait de plus en plus et que le poids des souffrances psychiques augmentait, elle a pu bénéficier du soutien du Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre de la Croix-Rouge suisse (afk CRS). Ce service propose aux enfants réfugiés traumatisés une aide psychothérapeutique dans le but de les stabiliser psychologiquement et de restaurer leur confiance et leur sentiment de sécurité.

Les premières séances thérapeutiques avec Ajna ont été difficiles. Ajna était très passive, restait sur la défensive et n'avait pas envie de parler. Tout était nouveau pour elle : l'environnement, la culture, la langue. Sa détresse et ses souffrances ne se manifestaient que par des symptômes tels que des cauchemars, une incontinence nocturne, un manque de concentration et des douleurs abdominales. Son enfermement dans son mutisme provoquait chez Ajna de la colère, du désespoir et parfois de l'agressivité. Si on lui posait des questions sur ses terribles expériences, elle répondait : « je ne sais pas, tout va bien » ou « je ne m'en souviens pas ». Nombre d'enfants (et d'adultes) traumatisés souffrent de tels trous de mémoire. De manière ty-

Endlich im neuen Leben angekommen

Das Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Bern SRK bietet gemeinsam mit der kantonalen Erziehungsberatung Bern eine Gruppenpsychotherapie für Kinder mit Kriegs- und Fluchttrauma an. Viele Kinder leiden stark unter den schrecklichen Erfahrungen und Erinnerungen, können aber nicht darüber sprechen. Oft reden sie darüber nicht einmal mit ihren Eltern, die sich wünschen, dass das Kind einfach alles Schlimme vergisst. Hilfe in dieser schwierigen Situation bietet ein symbolisch-spieltherapeutischer Zugang.

pique, les terribles moments, images et perceptions sont refoulés de la mémoire et évacués pour éviter des pensées et des sentiments trop douloureux. Ainsi, ils n'ont plus accès à la conscience directe. Le refoulement agit comme un « mécanisme de protection » temporaire qui préserve les victimes de la confrontation avec l'horreur qu'ils ont connue. Mais le bénéfice d'une telle dissociation n'est que temporaire. Souvent, les mauvais souvenirs persistent dans l'ombre et s'expriment souvent désagréablement : sentiment de revivre en pensée les expériences traumatisantes, cauchemars, irritabilité. Ainsi, les enfants doivent apprendre à remémorer leurs souvenirs – sous forme d'images, de sensations physiques, de bruits et d'odeurs – qui soient contrôlables et non envahissants. Un processus thérapeutique ludico-symbolique y contribue.

Retrouver sa joie de vivre et faire confiance à quelqu'un

Au début de la thérapie, il était important pour Ajna qu'elle puisse vivre des moments de plaisir avec d'autres enfants et avec les thérapeutes et qu'elle puisse éprouver un sentiment de confiance, ce qui lui permettait de retrouver sa vitalité naturelle. Des relations stables et fiables ont ainsi constitué la base qui a permis à Ajna de parler de son vécu. En participant à des jeux de rôles, en écoutant des histoires portant sur des traumatismes ainsi que par la peinture et le dessin de ses images intérieures, Ajna a peu à peu réussi à mettre en mots des souvenirs qu'elle n'avait pas encore exprimés. Les personnages, les actions et le déroulement des histoires entendues (par exemple, « le mangeur de rêves ») lui servirent quasi de modèles qui lui ont donné la possibilité d'activer et d'intégrer – de manière adaptée à son âge – des éléments inconscients, indicibles ou refoulés.

En rejouant les histoires (par exemple, rejouer la fuite avec les thérapeutes) ou en peignant des épisodes traumatisants, Ajna a en outre appris à relier des événements symboliques des histoires entendues avec ses propres expériences et à édifier ainsi par le récit sa propre structure de ses souvenirs. Au cours des jeux, elle a pu partager ses propres terribles expériences. L'évolution d'Ajna au cours de la thérapie a été impression-

nante. La parole retrouvée a renforcé sa confiance en soi, elle a retrouvé l'accès aux souvenirs et aux sentiments refoulés et a appris à les exprimer. Elle a réussi à ranimer et à exprimer ses sources d'énergie intérieures et à les exploiter. Ces changements ont eu une grande influence sur sa vie au sein de sa famille et à l'école. Ajna est devenue plus communicative et plus sûre d'elle, sa santé s'est améliorée et elle a recommencé à jouer avec d'autres enfants.

Aujourd'hui, Ajna peut à nouveau rire et jouer sans entrave, être un enfant et nouer des amitiés. Mais si on lui pose des questions sur son passé, on sent immédiatement combien son vécu l'a intensément et profondément marquée. On se sent profondément touché. Comment se peut-il qu'un enfant doive faire des expériences allant au-delà du supportable ? Il n'y a pas de réponse ni d'explication à cette question. Ce qui reste, c'est l'incompréhension, le sentiment d'impuissance et la colère, mais aussi une grande estime et du respect face à la volonté et à l'énergie dont de jeunes êtres comme Ajna font preuve pour recommencer à vivre.

Thomas Hofer est chef suppléant du Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre de la Croix-Rouge suisse à Berne.