

Pourquoi la vulnérabilité est source d'insécurité : soutenir les familles migrantes grâce à la thérapie familiale centrée sur les émotions

Liliana Baylon

Pour les familles migrantes, la vulnérabilité n'est pas toujours une option. Elle est trop souvent vécue comme une menace en raison du déplacement, de la séparation et des systèmes d'exclusion. En tant que thérapeute conjugale et familiale travaillant avec des familles marquées par la migration, j'en suis témoin tous les jours. Lorsque les familles quittent leur foyer, leur sécurité et leur communauté, leur système nerveux trouve un moyen de s'adapter. Pendant qu'elles s'adaptent à leur nouveau pays, leur système nerveux est en état d'alerte. L'hypervigilance, l'engourdissement émotionnel ou le repli sur soi deviennent des stratégies de survie. La vulnérabilité, qui est au cœur des relations, peut alors être perçue comme une source d'insécurité, voire de danger. La thérapie familiale centrée sur les émotions (EFFT) offre un prisme puissant pour comprendre ce phénomène, en mettant l'accent sur le lien émotionnel entre les aidants et leurs enfants et en montrant ce que les aidants considèrent comme un comportement inadapté, comme une protestation (Furrow et al., 2019) : « *Es-tu là pour moi ?* », « *Suis-je en sécurité avec toi ?* ». Cependant, le simple fait de poser ces questions peut être intolérable pour des familles qui ont connu l'instabilité économique, la séparation, le déplacement ou les conflits. Il n'y a aucune garantie quant à l'ordre d'importance des besoins. Pour de nombreux migrants, des questions subsistent concernant la nourriture, le logement, la stabilité et la protection juridique. Attendre une ouverture émotionnelle sans tenir compte de cette réalité, c'est passer à côté de l'essentiel.

Exemple de cas : « Marisol et Diego » — Quand la vulnérabilité est perçue comme un risque et non comme une ressource

Marisol, une mère d'une quarantaine d'années, et son fils Diego, âgé de 15 ans, ont suivi une thérapie après avoir été orientés par un conseiller scolaire pour « conflit persistant ». Diego séchait l'école et s'était renfermé sur lui-même à la maison. Marisol, qui venait de le retrouver après près de six ans de séparation due à des procédures d'immigration, le décrivait comme « *irrespectueux et en colère* ». Elle a confié avoir tout sacrifié pour le faire venir aux États-Unis et se sentir désormais rejetée.

Au cours de nos séances de thérapie familiale centrée sur les émotions (EFFT), ce qui semblait au premier abord être de la rébellion de la part de Diego a peu à peu révélé quelque chose de plus profond : une protestation. Derrière son silence et son sarcasme se cachait une question crue : « *M'as-tu oublié ?* » De plus, derrière les tentatives de Marisol pour contrôler son comportement se cachait sa peur : « *Aura-t-il encore besoin de moi un jour ?* »

Avant que ces significations émotionnelles puissent émerger en toute sécurité, nous avons travaillé à créer une base de sécurité relationnelle. Cela impliquait de valider les stratégies de survie que chacun avait développées au cours des années de séparation et de tension : Marisol par une activité incessante et un contrôle constant, Diego par le retrait et le repli sur soi. Nous avons reconnu que ces réactions n'étaient pas des signes de dysfonctionnement, mais des preuves d'adaptation à la douleur. Nous avons également mis des mots sur la manière dont les récits culturels, tels que le sacrifice, le devoir et le respect, avaient façonné leurs attentes et leur retenue émotionnelle. Tous deux souffraient en silence, mais aucun ne se sentait suffisamment en sécurité pour l'exprimer.

Au cours d'une mise en scène structurée, j'ai demandé à Marisol de partager un souvenir de Diego lorsqu'il était petit. Les larmes lui sont montées aux yeux lorsqu'elle a dit : « *Je me souviens de ses petits pieds qui couraient vers moi quand je rentrais du travail. Je sens encore ces pas, même aujourd'hui.* » Pour la première fois, Diego l'a regardée et ses épaules se sont affaissées. Il n'a pas dit grand-chose, mais son corps a changé. Quelque chose s'est adouci.

Ce n'était pas un moment de résolution. C'était un moment de reconnaissance.

Dans l'EFFT, nous ne forçons pas la vulnérabilité, nous créons des moments où elle peut émerger en toute sécurité. Avec cette mère et son fils, nous avons nommé le chagrin des étapes interrompues, la

culpabilité d'avoir choisi la survie économique plutôt que la proximité physique, et le déchirement d'être parent à travers les frontières. Nous avons exploré comment tous deux avaient appris à survivre : Marisol par le contrôle et l'activité constante, Diego en se renfermant et en disparaissant. Leurs schémas ont pris tout leur sens une fois que nous avons compris la douleur qui se cachait derrière.

Nous créons un sentiment de sécurité en :

- validant les stratégies de survie façonnées par les traumatismes
- nommant les contextes culturels et historiques qui façonnent les émotions
- suivant les signaux émotionnels sous-jacents aux conflits
- restructurant les interactions afin que les aidants et les enfants se sentent à nouveau vus, entendus et en sécurité.

Ce travail exige de l'empathie, de la compassion, une compréhension des expériences des migrants et une humilité culturelle. Il ne s'agit pas de réparer, mais d'être **témoin**. Les thérapeutes doivent rester curieux à propos des histoires familiales, de la survie intergénérationnelle et de l'héritage de la migration. Travailler avec des familles migrantes signifie investir quelque chose de plus que des outils et des ressources cliniques. Cela signifie suivre une formation continue en EFFT et comprendre les réalités mondiales de la migration. Sans cela, nous risquons de retraumatiser les personnes mêmes que nous espérons aider.

Nous devons susciter une réflexion en nous-mêmes et au sein de nos familles sur des questions telles que :

- Quelles histoires de protestation vos clients cachent-ils sous la surface ?
- La famille a-t-elle transmis des stratégies de survie ?
- Ont-ils dû taire certaines choses pour rester en vie ?
- Que risquent-ils lorsqu'ils choisissent d'exprimer leurs sentiments ?

En tant que thérapeutes, nous devons résister à la tentation d'aller trop vite vers la connexion. Nous devons d'abord créer un sentiment de sécurité. Nous apprenons le langage émotionnel de la famille. Nous posons autant de questions sur le silence que sur la parole. Nous restons ancrés dans l'humilité culturelle et nous nous souvenons que la protestation est souvent un amour déguisé. C'est à cela que ressemble le travail axé sur les émotions avec les familles migrantes. Ce n'est pas linéaire. C'est un travail à plusieurs niveaux, imprégné de significations culturelles, de pertes tacites et de résilience. Il y a une guérison dans le fait de nommer ce qu'il n'a jamais été sûr de ressentir. Continuons à travailler ensemble dans ce sens.

Liliana Baylon, LMFT, RPT-S, consultante EMDR, thérapeute et superviseure EFFT
Référence : Furrow et al., 2019