
La résilience, la spiritualité et la religion chez les adultes ayant vécu un parcours d'exil

Auteur : Revercez, Marie

Promoteur(s) : Glowacz, Fabienne

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

Année académique : 2021-2022

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/14301>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

La résilience, la spiritualité et la religion chez les adultes ayant vécu un parcours d'exil

Promotrice : Professeure Fabienne Glowacz

Lecteurs : Gasparotto Sandra

Attiya Radouane

Mémoire présenté par Marie REVERCEZ en vue de l'obtention du grade de Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

Année académique 2021-2022

*« Venus de tous les continents, croyants et non-croyants, nous appartenons tous à la même planète, à la communauté des hommes. Nous devons être vigilants, et la défendre non seulement contre les forces de la nature qui la menacent, mais encore davantage contre la folie des hommes. » – **Simone Veil***

*« Notre grande erreur est d'essayer d'obtenir de chacun en particulier les vertus qu'il n'a pas, et de négliger de cultiver celles qu'il possède. » – **Marguerite Yourcenar***

REMERCIEMENTS

C'est avec beaucoup de gratitude que j'écris ces quelques lignes, en guise de remerciements, à tous ceux qui ont participé à la réalisation de ce mémoire.

*Je souhaiterais en premier lieu adresser mes plus sincères remerciements à ma promotrice, **Professeure Fabienne Glowacz**, pour ses nombreux conseils, relectures, et pour son implication tout au long de la rédaction de ce mémoire. Merci d'avoir cru en mon projet et de m'avoir laissé la possibilité de réaliser une recherche qui me tenait à cœur.*

*Merci à ses assistantes, Mesdames **Emilie Schmits** et **Rosa Puglia** pour leur disponibilité, leurs nombreux encouragements et surtout leur patience face à mes questionnements et incertitudes.*

*Je souhaiterais également remercier les lecteurs, **Sandra Gasparotto** et **Radouane Attiya** pour leur intérêt porté à mon sujet de mémoire et leur temps accordé à la lecture et à la présentation de celui-ci.*

*Un tout grand merci aux **institutions** qui ont m'ont aidée à la réalisation de ce mémoire, tout particulièrement à Madame **Cécile Rugira**, qui a été d'une grande bienveillance à mon égard. Aussi, un énorme merci aux dix **participants** pour leur dévoilement et leur disponibilité. Sans eux, ce mémoire n'aurait pas pu voir le jour.*

*Je souhaite également exprimer toute ma gratitude à **Masha Khaskelberg**, ma maitre de stage, qui a grandement enrichi mon parcours universitaire. Ses connaissances, sa patience, sa pédagogie et sa sympathie resteront gravées en moi.*

*Aussi, merci à mes **amis** qui m'ont soutenue et qui ont été présents durant ces cinq années d'études, à mes **colocataires** avec qui j'ai partagé tant de belles aventures.*

*Enfin, merci à mes **parents** et à ma **sœur**, Claire. Merci pour vos relectures, votre soutien, merci de m'avoir supportée durant ces années et d'être, à chaque étape de ma vie, auprès de moi. Et merci à **Rosie**, toujours présente, dans les bons comme dans les moins bons moments.*

TABLE DES MATIÈRES

CONTEXTE DE LA RECHERCHE	1
REVUE DE LA LITTÉRATURE	2
CHAPITRE 1 : L'EXIL	2
1.1. INTRODUCTION	2
1.2. LA MIGRATION ET LA DEMANDE DE PROTECTION INTERNATIONALE EN BELGIQUE	3
1.3. LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE L'EXIL	5
1.4. CONCLUSION	7
CHAPITRE 2 : LA RÉSILIENCE	8
2.1. DÉFINITIONS	8
2.2. LA CONSTRUCTION DE LA RÉSILIENCE	13
2.3. LA RÉSILIENCE ET LE BIEN-ÊTRE	16
2.4. L'ÉVÉNEMENT POTENTIELLEMENT TRAUMATIQUE	17
2.5. CONCLUSION	18
CHAPITRE 3 : LA RELIGION ET LA SPIRITUALITÉ	19
3.1. DÉFINITIONS	19
3.2. LA SPIRITUALITÉ, LA RELIGION ET LE MONDE MÉDICAL	22
3.3. LA SPIRITUALITÉ, LA RELIGION ET LA SANTÉ MENTALE	23
CHAPITRE 4 : LA RÉSILIENCE, LA SPIRITUALITÉ ET LA RELIGION DANS LE PARCOURS MIGRATOIRE	32
4.1. LES COMPOSANTES DE LA RELIGION ET DE LA SPIRITUALITÉ ET LA RÉSILIENCE	32
4.2. DES TRAJECTOIRES HÉTÉROGÈNES	32
4.3. LES RESSOURCES PRÉSENTES CHEZ LES PERSONNES AYANT VÉCU L'EXIL	34
4.4. TENIR COMPTE DES CROYANCES DANS LA PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE	36
4.5. LA GÉNÉRATION 1.5. (FRESNOZA-FLOT, 2015)	37
4.6. CONCLUSION	37
QUESTION DE RECHERCHE	38
MÉTHODOLOGIE	39
1. LES PARTICIPANTS	39
2. MÉTHODE DE RÉCOLTE DES DONNÉES	42
3. MÉTHODE D'ANALYSE DES DONNÉES	44
RÉSULTATS	45
1. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS	45
2. ANALYSES THÉMATIQUES INDIVIDUELLES	45

DISCUSSION	66
1. RAPPEL DES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE, DES QUESTIONS DE RECHERCHE ET DE LA MÉTHODE EMPLOYÉE	66
2. PRÉSENTATION ET DISCUSSION DES PRINCIPAUX RÉSULTATS	66
3. IMPLICATIONS PRATIQUES ET CLINIQUES DE L'ÉTUDE ET PERSPECTIVES FUTURES	77
4. LIMITES METHODOLOGIQUES DE L'ÉTUDE	79
CONCLUSION	80
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	81
SITOGRAFIE	94
ANNEXES	95
ANNEXE I – DOCUMENT DE RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS	95
ANNEXE II – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	96
ANNEXE III – GUIDE D'ENTRETIEN CRÉÉ DANS LE CADRE DE CETTE RECHERCHE	98
ANNEXE IV – NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES	102
ANNEXE V – EXEMPLE D'ITEMS DE L'ECHELLE DE RESILIENCE CD-RISC (CONNOR & DAVIDSON, 2003)	103
ANNEXE VI - ANALYSES THEMATIQUES INDIVIDUELLES NON INTEGRES	104
RÉSUMÉ	145

CONTEXTE DE LA RECHERCHE

En Belgique, comme ailleurs en Union européenne, le nombre de demandes de protection internationale ne cesse d'augmenter d'année en année, comme en témoignent les chiffres régulièrement publiés par le Commissariat Général aux Réfugiés et aux Apatrides. Derrière ces chiffres relayés par les médias se trouvent des êtres humains, des personnes qui doivent quitter leur famille, leurs amis et tout ce qu'elles avaient construit (Giacobi et al., 2019). À l'arrivée, une nouvelle vie, une nouvelle culture, une nouvelle langue et de nouvelles traditions les attendent. Alors que ces individus ont déjà traversé de multiples obstacles et pertes (Nguyen, 2014), ils continuent leur parcours dans le pays d'accueil.

Ce mémoire cherchera à explorer ce qui aide au quotidien ces personnes : les ressources et les soutiens qui les fortifient pour traverser toutes les épreuves rencontrées durant l'exil. Parmi les formes de soutien participant à la résilience qui seront explorées, une attention particulière sera accordée au rôle que peuvent prendre la spiritualité et la religion dans ces parcours de vie. En effet, une des dimensions pouvant soutenir le processus de résilience est la dimension spirituelle et ses composantes (Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004).

L'objectif de ce mémoire est donc de mieux comprendre les processus mis en œuvre pour faire face aux adversités rencontrées dans le cadre d'un parcours d'exil. Il ne peut être atteint qu'en s'intéressant aux trajectoires de vie de chacun ; les processus ne seront pas identiques, mais spécifiques. Bien plus encore aujourd'hui, dans le contexte géopolitique actuel, se décentrer et apprendre de l'autre est primordial pour envisager un vivre ensemble de qualité.

Dans un premier temps, la littérature scientifique sera investiguée et la population sur laquelle se concentre cette étude sera présentée. Il s'agit de personnes adultes d'origine étrangère ayant connu un parcours d'exil et résidant en Belgique.

Ensuite, la méthodologie qualitative utilisée pour cette recherche sera exposée. En outre, les résultats obtenus grâce à des analyses thématiques réalisées sur les données récoltées seront présentés. Enfin, ces résultats seront discutés et mis en lien avec la littérature. Les limites et possibles contributions de cette étude seront également évoquées.

Chapitre 1 : l'exil

Avant tout, la population sur laquelle se concentre ce mémoire sera présentée et décrite.

1.1. Introduction

Aujourd'hui, Bruxelles a été déclarée la ville la plus cosmopolite d'Europe. Aussi, les mots « migrants », « protection internationale », « sans-papiers » ou encore « réfugiés » font partie intégrante de notre quotidien.

On entend par « migrant » une personne qui a le désir d'aller habiter dans un pays dont elle n'a pas la nationalité, pour des raisons diverses (Clarindo-Oliveira, 2006), qui peuvent être familiales, professionnelles, économiques ou purement personnelles. Les demandeurs de protection internationale représentent un sous-groupe parmi les migrants. Ces personnes souhaitent en fait la protection du pays d'accueil, pour des motifs variés (Lavaux, 2021). Ils n'ont pas forcément choisi le pays où ils demandent la protection internationale, et ils ont souvent une histoire douloureuse, avec un désir d'avenir différent. Ce besoin de s'installer dans un autre pays fait suite à des persécutions vécues dans le pays d'origine, à la guerre, ou encore à une situation qui met la personne dans une position minoritaire.

Ainsi, les demandes de protection internationale sont analysées par rapport à la Convention de Genève de 1951, relative au statut des réfugiés. Cette Convention définit comme réfugiée toute personne qui « *craind avec raison d'être persécutée du fait de sa race, de sa religion, de sa nationalité, de son appartenance à un certain groupe social ou de ses opinions politiques* » (Convention de Genève, article 1A (2), 1951). Ainsi, le statut de réfugié ne pourra être accordé que si la personne peut prouver qu'elle a fui son pays pour une des raisons citées ci-dessus.

En outre, le statut de demandeur de protection internationale est transitoire. Le choix du pays d'accueil, quand il a été choisi, peut être influencé, par exemple, par l'histoire coloniale du pays d'origine ou encore par des raisons linguistiques ou géographiques (Loumonvi, 2020). Pour bénéficier du statut de réfugié, le chemin est souvent long et périlleux et peut s'étaler sur de nombreuses années. Dans l'attente de ce statut, des stratégies individuelles et groupales se mettent en place pour continuer à vivre, ou du moins à survivre.

1.2. La migration et la demande de protection internationale en Belgique

Myria est le Centre fédéral de la Migration et est une institution publique indépendante. Selon les chiffres de Myria, parmi les résidents de Belgique, 20% seraient nés avec une nationalité étrangère au 1^{er} janvier 2015. En 2019, plus de 27 000 personnes ont demandé une protection internationale en Belgique.

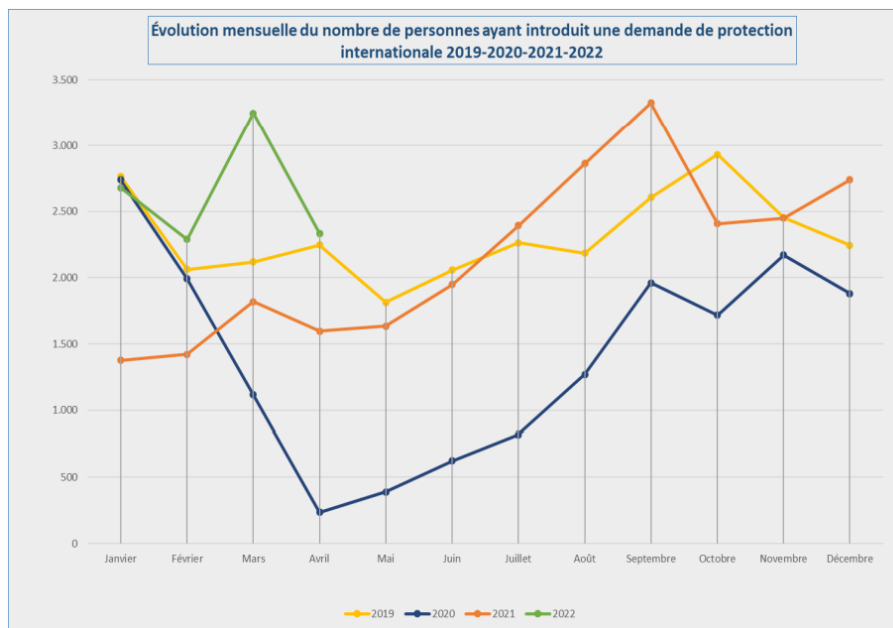
La procédure de protection internationale en Belgique exige que, lorsqu'une personne souhaite demander l'asile, elle doive le demander dès son arrivée en Belgique. Le demandeur se rend d'abord à l'Office des Étrangers à Bruxelles, où il devra évoquer les raisons de sa demande et déclarer les membres de sa famille restés au pays. Il est alors hébergé dans un centre : soit un centre Croix-Rouge, soit un centre d'accueil Fedasil, soit une ILA (« Initiative Locale d'Accueil ») sous certaines conditions. Ces centres sont présents un peu partout dans le pays et offrent une prise en charge sur le plan des soins médicaux et de la nourriture, tout en offrant un accompagnement social et juridique. Afin d'espérer une décision positive, la personne doit travailler sur sa demande et doit élaborer un dossier le plus complet possible.

Ensuite, une interview avec le CGRA (Commissariat Général aux Réfugiés et aux Apatrides) a lieu. Cette interview est menée par un « officier de protection » spécialiste du pays d'origine de la personne demandeuse de protection. On va lui demander d'expliquer au mieux la situation problématique vécue au pays. Durant cette interview, la présence d'une assistance juridique et d'une personne de confiance est autorisée.

Alors, différents statuts peuvent être accordés en fonction de la procédure enclenchée. Il y a le statut de réfugié reconnu : statut défini tel que dans la Convention de Genève citée plus haut, sur laquelle la Loi belge se fonde. Il existe également le statut de protection subsidiaire, qui est donné quand la personne n'entre pas dans les critères pour être considérée comme un réfugié, mais qu'il y a des raisons de croire qu'elle court un vrai risque en rentrant dans son pays. Par vrai risque, on entend la peine de mort, la torture ou d'autres sanctions inhumaines et dégradantes, ou encore des menaces graves contre la personne dans un contexte de conflit armé. Enfin, la décision du CGRA peut également être négative. Alors, le demandeur a la possibilité d'introduire un recours.

Le CGRA publie régulièrement des statistiques concernant la migration en Belgique. Ainsi, en avril 2022, l'Office des Étrangers a enregistré 2 333 demandeurs de protection internationale. Environ un cinquième des demandes provenait de personnes d'origine afghane.

Figure 1 : évolution mensuelle du nombre de personnes ayant introduit une demande de protection internationale 2019-2020-2021-2022 (Rapport CGRA, avril 2022, p.3).



Ce schéma, qui provient du rapport du CGRA des statistiques d’asile d’avril 2022, page 3, montre l’évolution des demandes d’asile en Belgique (notons qu’en 2020, les procédures ont été ralenties à cause de la pandémie COVID-19).

Moussawi et Schuermans (2020) expliquent que, en Belgique, il n’existe pas de politique de dispersion des migrants. Ils ont alors voulu étudier la dispersion des réfugiés syriens et irakiens dans le pays. Leur demande d’asile est d’abord soumise au bureau d’immigration à Bruxelles, où ils entrent un dossier. Durant la procédure de demande de protection internationale, ces personnes sont dispatchées dans des centres d’asile au hasard, même si parfois la langue parlée ou la présence de membres de la famille déjà sur le territoire sont prises en compte. Une fois leur demande de protection internationale acceptée, ils sont supposés partir du centre et trouver, avec l’aide d’un assistant social, leur propre logement. Ce logement peut ainsi être situé n’importe où en Belgique. Moussawi et Schuermans (2020) ont analysé que les réfugiés syriens et irakiens (entre autres) de Belgique ont tendance à se regrouper dans les grandes villes. Les nouveaux arrivants syriens sont installés en nombre dans toutes les grandes villes de Belgique, alors que les nouveaux réfugiés irakiens sont surtout présents en Flandre plus qu’en Wallonie. Ils ont également établi un lien entre la présence d’autres réfugiés de la même nationalité arrivés plus tôt et l’endroit où les nouveaux arrivants choisissent d’aller vivre.

1.3. Les impacts psychologiques de l'exil

Nul doute que toute migration, peu importe sa motivation et ses enjeux, oblige à des sacrifices et se confronte à des obstacles. Ce mémoire se concentre cependant sur les personnes ayant vécu un parcours d'exil et étant arrivées en Belgique avec une requête de protection. La situation des personnes contraintes à l'exil sera donc approfondie.

Comme cité précédemment, les causes de l'exil sont variées. Les manières de quitter le pays d'origine le sont aussi. Souvent, le chemin est long, dangereux et semé d'embûches. Dans ces situations-là, les difficultés de l'exil s'ajoutent alors aux difficultés vécues dans le pays que la personne a fui. Elle arrive dans un pays « d'accueil », qui ne souhaite pas toujours l'accueillir, qui ne parle pas sa langue et qui ne lui communique pas toujours tous ses codes. Le simple fait de passer d'une culture à une autre n'est pas chose aisée (Giacobi et al., 2019). Le parcours des réfugiés est rempli d'adversités, notamment une insécurité économique, de la discrimination, des barrières linguistiques, et cela peut influencer de manière négative leur santé mentale (Henley & Robinson, 2011).

De ce fait, tous ces éléments peuvent créer de nombreuses souffrances et parfois même induire un état de stress post-traumatique. Troubles du sommeil, de la concentration, douleurs somatiques, anxiété, tristesse ou hypervigilance peuvent devenir monnaie courante chez ces personnes vivant dans un centre d'accueil pour une durée souvent indéterminée (Derluyn & Broekart, 2008). D'ailleurs, l'insomnie serait un des symptômes les plus déclarés durant les procédures de demande de protection internationale (Loumonvi, 2020).

a) Les temps de l'exil (Chauvenet, Despret & Lemaire, 2000)

Le temps de l'exil peut être étudié en trois moments clés (Chauvenet et al., 2000) :

- **Raisons de l'exil** : auteur ou victime de conflits, situation de précarité économique, pression de la famille, appartenance à une minorité, etc. C'est le moment du départ.
- **Chemin de l'exil** : souvent stressant, chemins sinueux, réseaux clandestins parfois dangereux et violents.
- **Arrivée dans le pays d'accueil** : très anxiogène, procédure longue, perspectives de vie incertaines, pertes multiples.

Bien sûr, il y a également l'après. Que la personne obtienne son statut de réfugié reconnu ou non, les difficultés seront encore nombreuses et il faudra user d'importantes ressources pour arriver à se construire un avenir.

Les nouveaux migrants (notamment), appelés primo-arrivants, sont dans une situation où ils sont en manque cruel d'informations. En effet, ils ne connaissent pas toujours la langue du pays ou le fonctionnement des organismes et il y a un manque de ressources et de contacts. Ils sont ainsi enclins à la désinformation, selon Van Neste-Gottignies (2018). Ils ne savent pas toujours comment accéder aux soins et aux ressources disponibles, ont parfois de fausses croyances ou reçoivent des informations erronées (Loumonvi, 2020). Les étapes administratives de la demande d'asile et la problématique d'obtention des papiers impactent la vie psychique de ces personnes déjà blessées (Nguyen, 2014). La confrontation aux procédures peut laisser place à de la peur ou de l'anxiété face à toutes ces incertitudes (Loumonvi, 2020). Les primo-arrivants sont ainsi souvent plus à risque de dépression, d'anxiété, d'état de stress post-traumatique (Pumariega et al., 2005). Néanmoins, tout moment du parcours peut être à risque de décompensation ; une apparente force peut, au moment de l'obtention du statut tant espéré, se désintégrer et se transformer en une décompensation.

Aussi, l'insécurité du séjour en Belgique, les conditions d'accueil, les pertes ou encore les bouleversements familiaux rendent difficile la prise de la parole (Lavaux, 2021). « *Interroger les voix plurielles qui peuplent les structures d'asile, c'est aussi donner voix aux demandeurs d'asile dans un monde où l'exilé est rendu autant que possible invisible et inaudible* » (Van Neste-Gottignies, 2018, p.46). Cyrulnik (2013) explique ainsi que rendre à ces personnes leur parole est un vecteur, un facteur important de résilience. À travers la mise en mots, un sens peut être plus facilement donné aux événements difficiles.

b) Une période de transition

Durant le parcours d'exil, il y a une rupture avec la vie passée. Le rôle que la personne avait, sa fonction dans sa vie passée n'est parfois plus atteignable dans le pays d'accueil. En outre, ce n'est plus toujours possible de cuisiner pour s'assurer que ses enfants soient rassasiés ; la personne qui auparavant garantissait la sécurité financière de la famille ne peut parfois plus le faire ; il devient très difficile de suivre les enfants au niveau scolaire, notamment à cause de la barrière de la langue (Lavaux, 2021).

Ainsi, parfois, ils sont livrés à un sentiment d'impuissance, renforcé par le contexte. Il n'y a plus autant de place pour l'autonomie, pour prendre en charge son propre destin qui est remis entre les mains du CGRA. La fonction même de parents peut elle aussi être impactée par tous ces événements liés à l'exil et à la précarité qui en découle (Giacobi et al., 2019).

Pendant ce processus, le moment de la demande d'asile est une sorte d'espace entre deux autres espaces, un temps d'attente à durée indéterminée difficile pour la santé mentale (Loumonvi, 2020 ; Nguyen, 2014). L'ancrage devient flou et cette précarité, sociale et administrative, s'ajoute aux nombreuses difficultés déjà rencontrées durant le parcours d'exil. C'est un moment d'incertitude et de grande insécurité : psychique, sociale, financière, liée à l'avenir, etc. (Nguyen, 2014).

Les demandeurs d'asile vivent un moment transitionnel où ils essaient d'absorber ce qui leur est arrivé, de faire un deuil de leur pays d'origine et de s'intégrer dans le pays et surtout dans la société d'accueil.

1.4. Conclusion

À cause de cet exil, l'ancrage n'est plus aussi bien établi, les repères sont bien loin, et les souvenirs sont présents. Le souvenir de la famille laissée au pays, qui a parfois elle-même fondé beaucoup d'espoir sur la personne envoyée en Europe, est à prendre en considération.

Et pourtant, malgré cette apparente détresse multi causales (perte de ressources, barrière de la langue, de la culture, stress lié à d'éventuels traumatismes, anxiété liée à un futur incertain, perte de sens, etc.), certains puisent dans des ressources, internes et/ou externes. Pour une partie d'entre eux, l'avenir qui se trace n'est pas si morose, et l'effondrement n'arrive pas, ou n'est pas fatal.

Quels sont ces soutiens, ces ressources qui agissent au quotidien pour ne pas s'effondrer face aux nombreux obstacles liés à ces parcours ? Qu'est-ce qui apaise, dans un quotidien où l'incertitude et la peur de l'avenir règnent ? C'est ce que ce mémoire voudrait investiguer, en accordant une attention particulière sur la potentielle place de la spiritualité/religion dans ces trajectoires.

Chapitre 2 : la résilience

2.1. Définitions

2.1.1. Historique

La résilience psychologique est un objet de recherche depuis les années 1980 (Tay & Lim, 2020) mais elle est devenue assez bien étudiée à partir de la fin des années 1990. C'est en partie la Seconde Guerre mondiale qui a provoqué un questionnement en mettant en lumière une réalité : face à des événements potentiellement traumatiques, des personnes peuvent s'en sortir sans conséquences graves, quand d'autres s'effondrent.

Emmy Werner, psychologue américaine, a beaucoup contribué à la compréhension de la résilience de l'être humain. Elle a suivi pendant 30 ans une cohorte de presque 700 enfants sans famille et victimes de violences, nés en 1955 à Haïti. Deux cents d'entre eux étaient considérés comme très susceptibles de développer des troubles du comportement. 70 des 200 ont pu se développer et évoluer malgré les adversités. Ils étaient vulnérables certes, mais pas vaincus. À l'âge adulte, 80% de ces 200 enfants ont connu une évolution positive (Manciaux, 2001). Elle a pu constater que certains enfants avaient une capacité particulière à rebondir après des traumatismes, elle a alors qualifié ces enfants de « résilients ».

2.1.2. « Un mot aux mille visages » (Tisseron, 2017, p.17)

De nombreuses définitions de la résilience existent. Au départ, le concept de résilience psychologique était surtout vu sous un aspect interne, avec des caractéristiques individuelles permettant à la personne de surmonter la difficulté (Matsen, 2001). C'est ce que Richardson (2002) a nommé la première vague de la résilience. Mais depuis quelques années, les études ont adopté une perspective plus large en cherchant comment l'environnement ainsi que la communauté à laquelle appartient l'individu influencent la résilience (Frounfelker et al., 2020).

Les différentes recherches et études concernant la résilience ont montré que ce terme a été défini de multiples manières ces dernières années et est actuellement considéré comme un processus multidimensionnel (Tisseron, 2017).

Aujourd'hui, la résilience est décrite comme la capacité à faire face, à s'adapter et à se développer malgré l'adversité rencontrée, d'une façon qui permet de protéger sa santé, son bien-

être et sa qualité de vie (Connor & Davison, 2003 ; Luthar et al., 2000 ; Manning & Miles, 2018 ; Tay & Lim, 2020). Elle est aussi définie comme une adaptation fructueuse et une guérison après un événement de vie contrariant, ainsi qu'une croissance psychologique après une source significative de stress (Luthar et al., 2000 ; Manciaux, 2001 ; Rutten et al., 2013).

Cyrułnik définit la résilience comme un processus qui permet de continuer à se développer malgré un ou des événements traumatisants, il l'exprime comme une stratégie de lutte contre le malheur (Cyrułnick, 2013). Pour lui, c'est la reprise d'un nouveau développement après un événement traumatique. Il considère, comme d'autres pionniers, que la résilience peut varier à travers les âges et les contextes (Cyrułnik, 2013 ; Luthar et al., 2000 ; Manning, 2013).

Certains chercheurs décrivent la résilience mentale en termes de rétablissement **rapide** après un stress (Tugade & Fredrickson, 2004). Ils décrivent la capacité de retourner rapidement aux niveaux initiaux d'activité mentale, émotionnelle et cognitive après une adversité.

Dans d'autres études, la résilience mentale est évoquée comme un mécanisme de défense qui préserve la santé mentale face à l'adversité. Ce serait un mécanisme présent chez l'individu avant que l'événement ne se produise (Davydov et al., 2010 ; Patel & Goodman, 2007).

Enfin, Waugh et al. (2008) expliquent le concept de « résilience émotionnelle » par l'utilisation flexible des ressources émotionnelles pour faire face à l'adversité. Alors, la résilience est un processus qui guide une personne pour grandir à travers l'adversité (Richardson, 2002).

Alburn, Gott et Hoare (2016) ont réalisé une revue intégrative de la littérature empirique. Ils ont analysé environ cent articles de 2000 à 2015 et n'ont pas réussi à trouver une définition universelle pour la résilience. Cependant, cinq concepts-clés ont pu être mis en avant :

1. **Une nouvelle naissance** : évoluer, se développer en surmontant la difficulté.
2. **Une adaptation** : face à de nouvelles difficultés, s'y ajuster dans un contexte de processus dynamique.
3. « **Magie ordinaire** » (« **ordinary magic** », Alburn et al., 2016, p. 981) : phénomène qui prend ses racines dans des expériences positives de la vie « ordinaire ». C'est un concept largement retrouvé chez Masten (2001), chercheuse connue pour ses recherches sur le développement de la résilience.

4. **Une bonne santé mentale** : l'absence de problèmes de santé mentale serait une indication pour déterminer la résilience d'une personne ; la résilience serait un facteur protecteur de désordres psychotiques. Mais tous ne sont pas d'accord avec cela et pensent que la résilience n'est pas corrélée à la présence ou l'absence d'un trouble mental. Cela étant, c'est un concept souvent mis en avant, en lien avec la résilience. Mais, être engagé dans un processus de résilience prédit-il une bonne santé mentale ou une bonne santé mentale favorise-t-elle l'engagement dans un processus de résilience ?

5. **La capacité à revenir à l'état initial** : Résilience vient de *resilire* (re-salire) qui veut dire revenir en arrière, sauter en arrière. On remarque là une contradiction avec le premier concept-clé, qui parle plutôt d'un nouveau développement, le néo-développement évoqué par Cyrulnik (2013) ou la croissance évoquée par Masten (2001), Masten et Obradovic (2006) ou encore Luthar et al. (1993). Pour Pargament et Cummings (2010) ou encore Reich et al. (2010), le concept de résilience inclut le fait d'être transformé de manière positive par une adversité.

Une autre revue de la littérature a été réalisée par Sisto et al. (2019). Ils ont sélectionné 58 publications écrites entre 2002 et 2019. Ces auteurs ont conclu que la résilience serait une construction multidisciplinaire mais, ici également, il manque une définition claire du concept. Ils ont cependant également mis en avant 5 concepts clés :

1. La capacité à se rétablir et à retourner à **l'état d'homéostasie**
 - a. Ceci rejoint le point 5 cité ci-dessus

2. Le type de fonctionnement de l'individu : des **qualités personnelles innées** définies comme facteurs de protection
 - a. Des **ressources** qui permettent à la personne de garder une bonne santé mentale
 - b. Être robuste et ingénieux, disposer d'une flexibilité cognitive, être une personne optimiste, avoir de l'humour, une attitude d'acceptation, des comportements d'adaptation actifs comme faire preuve d'altruisme
 - c. Cela rejoint le point 4 cité ci-dessus

3. La capacité à **rebondir** : pouvoir développer de nouvelles stratégies face à une adversité
 - a. Cela rejoint le point 1 cité ci-dessus.

4. Un **processus dynamique** qui évolue au fil du temps : processus qui sera influencé par la famille, les ressources sociales, financières, professionnelles et également par les caractéristiques personnelles. Un processus dynamique entre tous ces éléments internes favorisera ou freinera la résilience (Manning et Bouchard, 2020).
 - a. Cela rejoint le point 2 et 3 cités ci-dessus

5. Des **adaptations** positives face aux difficultés traversées
 - a. Concept transversal aux quatre autres catégories exposées

2.1.3. Un concept trop vaste ?

Le concept de résilience amène une certaine ambiguïté, car les définitions sont elles-mêmes très hétérogènes.

De plus, elles parlent souvent « d'expériences difficiles » mais n'ont pas toutes la même définition d'une expérience difficile (Davydov et al., 2010). À partir de quel moment un événement est-il considéré comme une adversité ? Matsen et Obradovic (2006) ont adressé ce problème en observant qu'une adversité peut autant être des événements de vie ordinaires cumulés ou un événement spécifique. La résilience se retrouverait alors à travers les événements ordinaires de la vie quotidienne et à travers la manière de s'y confronter.

Enfin, de nombreuses études parlent de « résilience émotionnelle », de « résilience mentale » ou de « résilience psychologique », sans pour autant préciser si ces différents termes recouvrent la même thématique. En effet, les nuances potentiellement présentes entre ces termes ne sont pas expliquées dans les articles scientifiques analysés.

a) Trait interne, processus ou résultat ?

La résilience a été décrite dans la littérature comme un ensemble de caractéristiques internes, comme un résultat ou encore comme un processus (Lavretsky & Irwin, 2007).

Si l'on perçoit la résilience comme un trait personnel inné, cela suggère alors qu'elle est guidée par des facteurs de prédisposition et que le niveau de résilience ne peut pas fluctuer au cours de la vie. Il peut aussi être envisagé que la résilience est développée au cours de l'existence et qu'elle est sujette à des alternances dues aux situations, aux contextes ; un processus flexible qui peut être engagé et désengagé à tout moment (Whitson et al., 2016). En outre, certains

auteurs considèrent que la résilience se développe dès l'exposition à une situation potentiellement traumatique (Richardson, 2002), et qu'on ne peut pas parler de résilience si la personne n'a pas rencontré d'adversité (Masten, 2001).

Aujourd'hui, il est souvent considéré, notamment par Cyrulnik (2013) ou Manciaux (2001), que la résilience n'est pas uniquement composée de traits internes. Ce serait un processus dynamique entre des facteurs internes et externes, qui évolue et qui peut varier selon les contextes, les étapes de vie, les cultures (Mullin & Arce, 2008). Un même élément, selon le contexte, la nature du stress et la personne, peut être de protection et/ou de risque. Il est cependant suggéré de ne pas voir de la résilience partout, par exemple là où il y a seulement le déni d'un traumatisme, ou une résistance sans reconstruction. Windle (2010) propose ainsi d'observer comment chaque couche du système qui entoure la personne peut offrir du soutien en temps de crise ou la freiner dans sa reconstruction. Le sens de ce qu'est la résilience serait dépendant du contexte socioculturel de chacun (Windle et al., 2011). D'ailleurs, Masten et Obradovic (2006) rappellent que les définitions de la résilience sont créées dans un contexte culturel, développemental et historique qu'il convient de prendre en considération.

Néanmoins, selon Mancini et Bonanno (2010) ainsi que Manning et Miles (2018), les différences entre ces termes n'apportent pas tant de variation dans la compréhension de la résilience. Mais si l'on considère la résilience comme un état qui n'est créé que par des capacités internes, alors on risque de blâmer l'individu qui ne ferait pas preuve de résilience (Masten & Obradovic, 2006) et de couper l'humanité en deux, ceux qui ont cette qualité et les autres (Tisseron, 2017).

b) Modèle de Richardson (2002)

Le modèle de la résilience de Richardson, créé en 2002, essaie de théoriser les interconnexions entre l'aspect processus et l'aspect résultat de la résilience. L'idée principale de son modèle est qu'à la suite d'une épreuve vécue, plusieurs trajectoires sont possibles.

Selon lui, une personne commence sa vie dans un état d'homéostasie. Un événement va alors perturber l'homéostasie, mais le degré de perturbation provoqué va dépendre des facteurs de protection et de risque présents chez la personne à ce moment-là de sa vie, ainsi que de son contexte de vie. Après cette perturbation, la personne fait face au défi de réintégrer sa vie, qui peut se relever de quatre manières :

- **Par la réintégration dysfonctionnelle** : lorsque la personne garde une cicatrice du passé handicapante dans la vie quotidienne.
- **Par la réintégration avec perte** : lorsque la personne fonctionne de manière normale dans la vie quotidienne mais n'a plus la même satisfaction de la vie qu'elle avait avant le moment traumatisant. Les facteurs de protection ne protègent plus autant qu'avant.
- **Par le retour à l'homéostasie** : lorsque la personne retrouve son équilibre initial.
- **Par l'adaptation résiliente** : lorsque la personne se sent plus forte qu'avant l'événement traumatisant. Ici, les facteurs protecteurs protègeraient plus qu'avant.

Dans ce modèle, les deux dernières propositions sont différenciées, séparant la possibilité d'un « retour à la normale » à la résilience, qui serait une croissance et une fortification en comparaison à l'avant. Ici, la résilience est alors considérée comme un processus mais aussi comme un résultat. Cependant, Richardson évoque également les traits internes, en expliquant qu'ils peuvent agir comme facteurs protecteurs pour diminuer l'impact de l'événement traumatisant sur l'homéostasie de la personne, ou agir comme ressources pour faciliter la réintégration résiliente. Dans ce modèle, l'individu peut, par exemple, d'abord passer par une adaptation dite dysfonctionnelle, et par la suite aller vers une voie de réintégration résiliente. Ce modèle insiste sur la résilience comme un processus flexible et dynamique.

En conclusion, la littérature se rejoint sur deux points : pour parler de résilience, il faut l'exposition à un événement stressant et la présence d'une évolution positive au niveau du bien-être (Luthar, 2006 ; Luthar et al., 2000 ; Masten, 2001). Mais la littérature ne trouve pas de consensus sur d'autres points : nouveau développement, retour à l'état initial, notion de rapidité, compétences innées, processus dynamique, etc. Ce panel d'éléments met en avant la multi dimensionnalité du concept de résilience aujourd'hui.

2.2. La construction de la résilience

Les éléments favorisant ou freinant le processus de résilience ne sont pas fixes. Il a été dit précédemment qu'un même élément, en fonction de la personne ou du contexte, puisse être un facteur de risque ou un facteur favorisant la résilience. Cyrulnik (2013) voit les facteurs de résilience comme la convergence d'éléments internes et externes. Si on touche à un point du système, on le déséquilibre. Cela renvoie à l'état d'homéostasie proposé par Richardson (2002).

La transaction entre les déterminants peut être favorable (l'individu se reconstruit) ou défavorable (l'individu s'effondre).

Les principaux facteurs de risque freinant un engagement dans le processus de résilience sont, pour Cyrulnik (2013), l'isolement et le non-sens, donc le fait de ne pas réussir à mettre un sens sur l'événement vécu. Pour Tay et Lim (2020), les principaux facteurs de risque sont un bas niveau d'éducation scolaire, des ressources financières faibles et le célibat.

En analysant la littérature, trois catégories de composantes d'un engagement dans un processus de résilience sont ressorties :

Les traits internes : les émotions positives, qui réduisent le risque de dépression (Fredrickson et al., 2003), une bonne flexibilité cognitive, une capacité d'adaptation, l'envie d'amélioration de soi, la combativité, le sens de l'humour (Bonanno, 2004), des projets pour le futur, le désir d'un avenir serein (Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004). Une bonne estime de soi pourrait également favoriser le développement de la résilience, mais aussi se renforcer des épreuves surmontées, ce qui forme un cercle vertueux créateur de résilience (Manciaux, 2001). Bonanno (2004) parle également de l'adaptation répressive, qui est une dissociation émotionnelle et qui peut être vue comme inadaptée, mais qui aiderait à s'adapter face à des adversités extrêmes. La littérature évoque aussi la capacité de pardonner, le fait de faire preuve de morale, la présence d'un sentiment de cohérence et un sentiment d'auto-efficacité (Manning & Miles, 2018).

La dimension spirituelle : cette catégorie concerne la religion et la spiritualité, et elle inclut la religiosité, les croyances, la recherche d'un sens, la capacité de transcendance et la vision d'un monde plus large (Maddi et al., 2006 ; Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004). Cette dimension peut aussi être associée à un accès facilité à des ressources sociales par la participation aux services religieux. Elle favoriserait le processus de résilience et modèrerait les effets négatifs d'un événement stressant (Maddi et al., 2006). La relation causale entre l'engagement dans des activités spirituelles et la résilience n'a cependant pas encore été assez étudiée (Tay & Lim, 2020). Cette dimension sera développée dans un chapitre distinct de ce mémoire.

La dimension sociale : avoir un réseau social soudé contribuerait au développement et au maintien du processus de résilience (Manciaux, 2001 ; Manning & Bouchard, 2020 ; Sippel et al., 2015 ; Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004) et cela peu importe la nature du lien social, à un niveau familial comme à un niveau communautaire. La sociabilité et la faculté à éveiller la

sympathie de l'autre seraient également des facteurs de résilience (Manciaux, 2001). Le sentiment d'appartenance à un groupe est aussi vu comme une composante essentielle dans le processus identitaire. Ce partage d'expériences en groupe peut également être fait au niveau de la religion, qui vient du mot *re-ligare* et veut dire « faire des liens », « refaire des alliances » (Manning & Bouchard, 2020 ; Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004).

En outre, Cyrulnik mentionne le poids de la parole dans ce processus et insiste sur la fonction affective que peut prendre la mise en mots. La plupart des personnes traumatisées n'arrivent pas à parler de leur traumatisme. Si la société leur permet de parler (lieux de parole, réunions), alors les personnes se tranquilisent et leur cerveau ne fonctionne plus de la même manière. Travailler sur les blessures au lieu de les éviter permet une élaboration de la résilience (Cyrulnik, 2013, 2018), car la mise en mots permettrait la mise en sens de ce qui s'est produit.

Southwick et al. (2005) mettent en avant les mécanismes comportementaux favorisant le processus de résilience, qui sont, en quelque sorte, une synthèse des éléments cités plus haut :

1. La flexibilité cognitive
2. L'attachement social et les comportements sociaux comme l'altruisme
3. Avoir une vision et une estime de soi positives avec une régulation efficace de ses émotions
4. Les émotions positives comme l'optimisme et l'humour
5. Pouvoir mettre du sens sur sa vie, ce qui inclut la spiritualité/religion
6. Le soutien social
7. Une adaptation qui soit active via par exemple le sport, la musique (Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004)
8. La capacité de se rétablir après un événement négatif
9. La capacité de transformer l'information, de la recadrer positivement

Manning et Bouchard ont réalisé, en 2020, une étude qualitative composée d'entretiens semi-structurés. Elles voulaient comprendre de quoi était composée la résilience de la personne âgée. Elles ont sélectionné 64 personnes de minimum 53 ans qui se considéraient comme « résilientes ». La majorité des participants ont mis en avant l'importance d'avoir un self résilient, **d'être** résilient : pouvoir recadrer l'adversité, le problème en y voyant une possibilité

de croissance, avoir la possibilité d'activer un soutien social, avoir des ressources internes, être combatif mais être capable d'éprouver de la gratitude. Pour les participants, ce n'est pas forcément un processus qui s'actionne face à une adversité extrême, mais plutôt dans la vie quotidienne ; ça n'aurait rien de magique. Cela rejoint la magie ordinaire dont parle Masten (2001). Ils évoquent également le besoin de s'engager dans des activités qui servent à prendre soin de soi : de la méditation, de l'exercice, l'appréciation de la solitude, du temps passé avec des gens qu'ils aiment, un sommeil satisfaisant, une visite chez leur thérapeute, etc.

2.2.1. Conclusion

Pour conclure cette sous-partie, de multiples chemins peuvent mener à un engagement dans le processus de résilience (Bonanno, 2004 ; Luthar et al., 1993 ; Rutter, 1987). Et, bien que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre si les personnes naissent résilientes ou deviennent résilientes (nature vs nurture), il est plutôt supposé, actuellement, qu'il s'agirait d'une combinaison des deux (Brewer-Smyth & Koenig, 2014). Les composantes de la résilience ne sont pas fixes et similaires pour tous, elles dépendent de l'histoire de chacun. Elles sont alors des ressources pour surmonter l'adversité et pour faire preuve de résilience à un moment donné.

2.3. La résilience et le bien-être

La résilience a été identifiée comme étant une composante importante d'une bonne santé mentale et physique et de bien-être (Windle, Bennett & Noyes, 2011).

De plus, les traits supposés de résilience vus précédemment seraient inversement associés à la dépression, au stress et à l'anxiété perçue ; la résilience aurait un effet protecteur sur ces différents symptômes (Manning & Miles, 2018).

Cependant, en réalisant une revue de la littérature, Windle et al. (2011) ont mis en avant des inconsistances entre les définitions de la résilience des chercheurs, donc également dans ce que mesurent les différentes échelles de résilience pour en arriver à ces conclusions concernant les liens entre résilience et bien-être.

2.4. L'événement potentiellement traumatique

2.4.1. Description de l'événement traumatique

L'adversité rencontrée peut être spécifique, comme une agression, une guerre ou un deuil, mais elle peut également être plus insidieuse et répétée, comme la précarité sociale (Cyrulnik, 2013). Manciaux (2001) mentionne des éléments tels qu'une déportation, une catastrophe naturelle, un handicap, des situations de maltraitances, des parents toxicomanes, un accident, etc. Cela peut donc être une situation extrême, mais également un malheur plus commun. Selon Freud, le trauma consiste en un événement qui vient fracturer le Moi.

Près de 90% des individus de la population générale vont, durant leur vie, vivre un événement qui sera qualifié de potentiellement traumatisant (Brillon, 2004). Cependant, tous ne développeront pas un traumatisme. Alors que le pourcentage d'exposition à un trauma dans la population générale au cours d'une vie est assez haut, celui de l'état de stress post-traumatique (ESPT) est bas. Des facteurs multiples contribuent à cette variabilité dans le développement du ESPT, comme le genre, l'âge, le type et niveau de trauma, etc. (Rakesh et al., 2019).

Ainsi, les traumatismes peuvent être de deux types selon la classification de Terr (1991) : de type I, induit par un événement isolé, qui a un début et une fin et qui donc est limité dans le temps ; de type II, provoqué par une exposition répétée à l'événement traumatisant. Plus tard, Solomon et Heide (1999) ont induit le traumatisme de type III, qui se manifeste lorsque nous sommes face à un trauma complexe, multiple avec des événements qui ont débuté à un jeune âge et qui ont été présents durant une longue période. Selon le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), pour que l'on puisse évoquer un ESPT, il faut que les symptômes associés soient présents pendant plus d'un mois après l'événement.

2.4.2. Comportements possibles face à l'événement traumatique

Tout d'abord, Bonanno (2004) déclare que, face à cette quantité de personnes confrontées à un événement traumatisant et ce si petit pourcentage de personnes qui développera un ESPT, la littérature ne s'intéresse que trop peu aux individus qui ne vont montrer que très peu de symptômes de détresse. Cette manière de réagir sera même considérée comme une résilience « inattendue », alors que c'est pourtant une grande partie de la population qui agira de cette manière. Pour Bonanno (2004), chercheur pionnier dans les domaines du traumatisme et du deuil, la résilience est bien plus commune dans ces situations qu'attendu.

Confrontée au traumatisme, une personne va souvent s'orienter vers l'évitement du danger en restant hors des expériences, positives ou négatives. Son circuit de la peur et de l'évitement est en hyperactivité (Kashdan et al., 2010). La plupart des prises en charge psychologiques se concentrent donc sur les circuits neurologiques de la peur, qui est en effet omniprésente.

Kent et al. (2011) ont concentré leur étude sur le fait que favoriser les composantes de la résilience, les ressources disponibles, pourrait améliorer la réponse au trauma. Ils voulaient renforcer les émotions positives et les liens sociaux, plutôt que directement traiter le trauma en lui-même. Ils ont réalisé une étude sur des vétérans américains de la guerre du Vietnam souffrant d'un ESPT, 39 vétérans ont été répartis de manière aléatoire en deux groupes. Les groupes devaient compléter un pré-test (qui serait le même que le post-test) comprenant des questions standardisées évaluant le niveau de dépression et d'anxiété, les émotions positives, la perception d'un sens à sa vie, les relations aux autres, et l'impression d'évoluer dans sa vie. Enfin, les fonctions exécutives étaient également mesurées. L'intervention s'est déroulée en 12 séances de 90 minutes. Au début, les séances avaient pour but de favoriser les facteurs de protection de la résilience, comme la construction de liens sociaux, une attention portée sur les émotions positives, la mise en mots, etc. Elles servaient également à augmenter l'attention portée aux sensations ressenties dans le corps. Ce n'est que durant les semaines 8, 9 et 10 qu'ils revisitaient les traumatismes. Enfin, les deux dernières séances servaient à l'élaboration d'un plan d'action pour des changements durables. Ils ont constaté des améliorations significatives concernant les symptômes affectifs et les ressentis d'émotions positives en comparaison au groupe contrôle ; des améliorations modérées pour la mémoire ; une amélioration faible à modérée pour les fonctions exécutives, alors qu'il a été trouvé dans le groupe contrôle un déclin modéré des fonctions exécutives. Cette étude s'est donc concentrée sur les ressources de résilience pour améliorer l'ESPT, diminuer les symptômes dépressifs et l'anxiété, augmenter les émotions positives et améliorer les fonctions cognitives. Cependant, l'échantillon était assez réduit et on ne sait pas si les bénéfices de la prise en charge ont perduré dans le temps.

2.5. Conclusion

La résilience est un concept qui a beaucoup évolué ces dernières années. Elle est aujourd'hui envisagée comme un processus dynamique présent chez chacun de nous, lié à des caractéristiques personnelles en partie innées, mais également influencées par l'environnement et le contexte. La résilience d'une personne peut se manifester tant lors d'une exposition à une adversité exceptionnelle que face à des difficultés présentes quotidiennement (Tisseron, 2017).

Chapitre 3 : la religion et la spiritualité

Ces dernières années particulièrement, de nombreux articles ont été publiés concernant la religion et la spiritualité. Cependant, il reste beaucoup de zones d'ombre et de débats.

3.1. Définitions

La spiritualité et la religion sont des termes connus de tous et utilisés très fréquemment. Ces deux concepts sont souvent étudiés ensemble, liés et parfois confondus.

3.1.1. La religion

Tout d'abord, Koenig est un psychiatre américain qui a beaucoup travaillé sur la religion, la spiritualité et la santé mentale. Il mentionne la quantité de controverses liées aux définitions de ces termes, en particulier pour la spiritualité (Koenig, 2012).

Koenig (2008) définit la religion comme un système organisé constitué de croyances, de pratiques, de rituels en lien avec le transcendant. Ce sont les éléments qui reviennent le plus souvent lorsque les auteurs définissent la religion. Il rejoint d'ailleurs ici les propos de Ganga et Kutty (2013), Hill et Pargament (2003) ou Vachon (2008) pour qui la religion est un moyen organisé de se rapprocher du divin. Koenig (2012) voit en la religion un comportement d'adaptation puissant face à des événements de vie, permettant à certaines personnes de donner du sens à la souffrance ressentie, tout en ayant un sentiment de contrôle sur des événements a priori hors du contrôle des êtres humains. Pargament (2002) définit également la religion comme une recherche du sens par des moyens liés au sacré. Le sacré, c'est Dieu, c'est le transcendant, c'est le divin. La religion implique souvent, mais pas toujours, des croyances mystiques et surnaturelles, concernant notamment les esprits, les anges, les démons ainsi que de la vie après la mort (Ganga & Kutty, 2013 ; Koenig, 2009, 2012).

a) La religiosité

La littérature définit la religiosité comme les comportements, les pratiques religieuses, la manière dont la personne croyante applique les rituels et les traditions propres à sa religion et mène une vie recommandée par les chefs religieux (Ganga & Kutty, 2013).

Elle se traduit en termes de participation aux services religieux, de prières personnelles, de respect envers les valeurs religieuses, etc. (Koenig et al., 2001). Cela peut se pratiquer auprès d'une communauté, mais pas nécessairement (Ganga & Kutty, 2013).

3.1.2. La spiritualité

Le concept de spiritualité a été évoqué pour la première fois au V^{ème} siècle, en référence à l'impact de Dieu dans notre vie quotidienne. Au XXII^{ème} siècle, ce mot était utilisé en lien avec la vie intrapsychique, les aspects psychologiques de l'expérience humaine (Casey, 2013).

a) Un système moins organisé

La spiritualité est un terme plus hétérogène. C'est, pour Hill et Pargament (2003), une manière moins organisée d'atteindre le sacré. La spiritualité serait libre des règles et des rituels normalement associés à la religion (Ganga & Kutty, 2013) et serait plus personnelle. Selon Cook (2017), la religion est en effet souvent distinguée de la spiritualité comme étant plus en lien avec les institutions, la hiérarchie, les traditions, les rituels, etc. Mais il précise qu'une telle distinction est simpliste, car les deux concepts seraient en fait très reliés. D'ailleurs, la perception de ce qu'est la spiritualité dépendra de l'individu, chacun la vivant à sa manière.

b) Une aventure personnelle et spécifique à chacun

Avant, la spiritualité et les activités religieuses étaient très liées. Aujourd'hui, la spiritualité est surtout considérée comme interne, sans toujours posséder un noyau religieux (Koenig, 2008). Koenig (2012) définit alors la spiritualité comme une connexion au transcendant. Le transcendant est ici ce qui est en même temps en dehors et à l'intérieur du Soi. Il est en lien avec le surnaturel, le mystique, une religion organisée, une communion avec l'Univers, avec la nature, etc. Ellison (1983) et Cook (2004) voient la spiritualité comme un moyen de trouver un sens à la vie. D'autres auteurs comme Hill et al. (2020) ou La Pierre (1994) mentionnent une recherche de transcendance et des émotions qui y sont associées.

Ces multiples visions de la spiritualité montrent à quel point le concept est large, ce qui le rend d'ailleurs de plus en plus difficile à définir et ce qui rend les diverses définitions disponibles si hétérogènes (Casey, 2013 ; Cook, 2004 ; Hill et al., 2020 ; Koenig, 2008). Il est, par conséquent, complexe de mesurer la spiritualité d'une personne (Koenig, 2009).

c) **Spiritualité et religion : faut-il les distinguer ?**

Pour certains, la religion et la spiritualité se rejoignent et les différences deviennent minimales (De Souza, 2009). Casey (2013) explique que plusieurs vont parfois exprimer leurs besoins spirituels en allant à l'église, en priant leur Dieu, etc. quand d'autres personnes les exprimeront à travers des termes plus abstraits comme développer un sentiment d'intégrité, d'entièreté. La religion implique dans ces définitions la participation à des rituels spécifiques, quand la spiritualité se réfère à une poursuite individuelle, personnelle du sacré, qui n'est pas forcément réalisée dans un contexte religieux (MacDonald, 2000).

Hyman et Handal (2006) ont mené une étude pour tenter de définir la religion et la spiritualité auprès de prêtres, imams et rabbins. Ces deux concepts ont été vus comme des notions qui se chevauchent, différentes mais similaires en même temps. Les relations entre la religion et la spiritualité sont encore floues, car les définitions des deux concepts le sont aussi et, par conséquent, les échelles ne mesurent pas toujours la même chose. Dans cette étude, les participants ont défini la religion comme étant objective et externe à l'individu, comme l'implémentation des règles, des croyances qui guident le comportement quotidien du croyant et organisent les pratiques religieuses ; alors que la spiritualité a été définie comme subjective, interne et comme une expérience divine ou une relation directe avec le divin. Mais cette étude n'a pas pu déterminer la nature exacte de la relation entre ces deux champs.

Cette difficulté à avoir une définition commune de ces termes peut mener à des confusions et à une complexité à tirer des conclusions d'études menées (Zinnbauer et al., 1997).

3.1.3. « Spirituel, mais pas religieux »

La spiritualité peut apporter du sens aux pratiques religieuses et, parallèlement, les pratiques religieuses peuvent apporter de la profondeur à la spiritualité (Ganga & Kutty, 2013). Si on ne peut nier l'importance de la spiritualité dans les religions, la religion n'est pas nécessaire pour développer sa spiritualité. En effet, la spiritualité était auparavant exclusivement vue comme faisant partie de la religion et était alors mise en opposition aux non-croyants. Mais ensuite, des personnes se proclamant spirituelles mais non religieuses sont apparues. Ainsi, la spiritualité peut être en lien avec un modèle religieux, mais aussi un modèle humaniste, existentiel, etc. (Chamberlain & Zika, 1992 ; Cook, 2017). Alors que de plus en plus de personnes en Occident se définissent comme spirituelles mais non religieuses, ailleurs, la spiritualité et la religion apparaissent encore inséparables.

Ainsi, selon le modèle de Koenig (2008), il existe quatre catégories de personnes :

- **Des personnes spirituelles et religieuses** : elles réalisent les traditions religieuses et adhèrent aux croyances et aux rites, mais s'engagent également dans des activités spirituelles comme la méditation, la lecture de certains textes sacrés, des questionnements sur l'immensité de l'univers, etc. Il y a une profondeur dans leur foi.
- **Des personnes spirituelles mais non religieuses** : elles ont tendance à avoir une vision négative de la religion, à avoir des expériences mystiques et à avoir des croyances sur le monde « hors du commun » (Zinnbauer et al., 1997).
- **Des personnes religieuses mais non spirituelles** : c'est le groupe le moins étudié dans la littérature. Extérieurement, il réalise tout ce que la religion lui demande de faire, mais il ne vivra pas sa foi de manière internalisée. Ce groupe serait alors motivé par l'apparence, la pression sociale ou ce qu'il peut obtenir par la religion. On appelle cela des motivations extrinsèques, qui seront développées plus tard dans ce mémoire.
- **Des personnes ni religieuses ni spirituelles.**

King et al. (2006) ont réalisé une étude en Angleterre dans laquelle ils ont trouvé que 17.7% des participants interrogés se qualifiaient comme ni croyant ni spirituel, 13.1% comme spirituel mais non religieux et 69.2% comme spirituel et religieux. Personne ne s'est qualifié comme religieux mais non spirituel. Les personnes du troisième groupe présenté par Koenig (2008) n'ont peut-être pas conscience de faire partie de ce groupe ou éprouveront une forme de honte d'avouer leur désengagement envers leur foi.

3.2. La spiritualité, la religion et le monde médical

Longtemps, la psychiatrie a perçu la religion comme nocive pour la santé mentale. Au XIX^{ème} siècle, les neurologues Charcot et Freud avaient une vision hostile de la religion, qu'ils associaient à des pathologies névrotiques (Hyman & Handal, 2006 ; Koenig, 2012). Freud a déclaré que la religion en elle-même était une pathologie, un danger pour la santé mentale de l'individu et a ainsi soutenu la séparation entre religion et psychiatrie. C'est une vision et une association négative à la maladie mentale qui a dominé jusqu'à la fin du XX^{ème} siècle, à quelques exceptions près comme chez le psychiatre Jung ou le psychanalyste Erikson, pour qui la religion était considérée comme source de sens (Casey, 2013 ; Pargament, 2002).

La prise en compte des croyances dans les soins de santé mentale a été taboue durant la majeure partie du XX^{ème} siècle (Dein, 2005). Beaucoup ont ainsi ignoré les ressources religieuses de leurs patients ou les ont considérées comme néfastes et pathologiques (Koenig, 2012).

Malgré tous ces débats, vers la fin des années 1990, les recherches scientifiques ont rapidement augmenté. L'intérêt des psychologues/psychiatres est désormais grandissant envers le rôle de la religion et de la spiritualité dans la santé mentale (Casey, 2013 ; Ellison & Fan, 2008). Aujourd'hui, après plusieurs décennies de recherches et de débats scientifiques, il est globalement accepté dans la littérature que la spiritualité/religion (S/R) n'est pas corrélée à des comportements pathologiques et peut d'ailleurs faire figure de ressource pour le bien-être de la personne (Koenig, 2009). Mais, pour comprendre cette ressource, le professionnel doit avoir les connaissances transculturelles nécessaires lorsqu'il s'intéresse aux croyances de personnes issues d'autres cultures que lui ; se décentrer pour mieux comprendre l'individu.

3.3. La spiritualité, la religion et la santé mentale

L'intérêt de la recherche scientifique pour la spiritualité, la religion et leur impact sur la santé mentale est grandissant. Il est né en 1972 avec Comstock, un épidémiologiste qui a publié un article qui examinait le lien entre la mortalité et la fréquentation des églises dans la population générale (Casey, 2013). Cependant, en raison de l'hétérogénéité des définitions des termes, les études portant sur l'impact de S/R (Spiritualité/Religion) sur la santé (mentale ou physique) sont souvent difficilement interprétables. Selon Traphagan (2005), utiliser la religion comme un instrument n'a que peu de valeur, car ce domaine couvre un large champ rempli d'expériences diverses. Il faudrait utiliser les échelles dans le contexte historique et culturel où elles ont été créées, et ne pas appliquer les mêmes « critères » pour tous. Quand on définit la religion, on le fait avec un contexte culturel judéo-chrétien (Traphagan, 2005 ; Vachon, 2008).

Entre 2000 et 2008, environ 6700 articles sur ce sujet ont été publiés et la majorité d'entre eux ont trouvé une corrélation positive entre une bonne santé mentale et la S/R. (Casey, 2013). Le consensus actuel est qu'il y a un lien consistant et positif entre la S/R et le bien-être, mais il n'est pas clair pourquoi et comment ce lien existe (George, Ellison & Larson, 2002).

Koenig (2012) a réalisé une méta-analyse dans laquelle il a rassemblé les recherches sur la S/R et la santé physique et mentale publiées jusqu'en 2010, pour y examiner les relations entre S/R et santé mentale/physique. Cependant, il compare de nombreuses études qui n'ont pas été

réalisées sur la même population. Aussi, chaque étude a sa propre définition de S/R, ce qui complique l'interprétation des résultats et leur caractère généralisable. Cette méta-analyse réalisée par Koenig (2012) est détaillée à travers les prochains sous-points.

3.3.1. Spiritualité/religion et la confrontation à l'adversité (Koenig, 2012)

Tout d'abord, la majorité des études analysées par Koenig (qualitatives, quantitatives et mixtes) suggèrent que la S/R aide à **mieux gérer et faire face à l'adversité**, autant externe comme des circonstances environnementales (désastres naturels, actes de terrorisme, etc.) qu'interne comme une prédisposition génétique à une maladie. C'est peut-être dû au fait que la religion apporte une perception de contrôle, notion qui est détaillée au point suivant.

La population se reconnecte souvent à ces concepts en temps de crise, comme durant la pandémie de Covid-19 où, entre février et mars 2020, les recherches Google contenant le terme « *prayer* » (et ses dérivés) ont augmenté de 50% dans 95 pays (Bentzen, 2020). La religiosité s'intensifie souvent (chez les personnes croyantes) lors de situations de crise, utilisée alors comme stratégie d'adaptation. Une étude a montré que beaucoup d'Américains avaient affronté le stress des événements du 11 septembre 2001 en se tournant vers la religion et ses composantes. La foi peut aider à **donner un sens** aux adversités (Sytsma et al., 2018).

3.3.2. Spiritualité/religion et les émotions positives (Koenig, 2012)

Que ce soit l'espoir, l'optimisme, le sentiment que la vie a un sens, l'estime de soi ou le sentiment de contrôle, la majorité des études montrent que la S/R est associée aux **émotions positives** (Koenig, 2012). Cela va dans le même sens que les résultats d'une méta-analyse réalisée par Cook (2017). **Concernant l'estime de soi**, cela peut sembler surprenant, car la religion suggère l'humilité et peut augmenter le sentiment de culpabilité et une mauvaise estime de soi si le croyant ne se comporte pas selon les traditions religieuses (Cook, 2017).

Les religions ont des valeurs, des principes qu'il convient de suivre, décrivant comment agir et comment traiter les autres. S'ils sont suivis, alors les individus diminuent les probabilités de se retrouver face à des événements de vie qui augmentent les désordres émotionnels comme : un divorce, un avortement, la consommation de drogue ou d'alcool qui peut mener à des comportements délinquants, associés à des conséquences négatives sur la santé mentale (Koenig, 2012). De plus, les religions promeuvent des valeurs comme l'amour, la bienveillance, l'altruisme qui augmentent les émotions positives et éloignent de ses propres problèmes.

a) Le sentiment de contrôle

On pourrait penser que la S/R est en lien avec un locus de contrôle externe : le transcendant contrôle et aucun contrôle n'est entre les mains du croyant. Mais la majorité des études ont trouvé une corrélation positive significative à un sentiment de contrôle interne lors d'adversités. En fait, les croyances spirituelles et religieuses ainsi que la religiosité, notamment les prières, donneraient un sentiment de contrôle indirect sur des situations stressantes, qui réduit le besoin de contrôle direct (Cook, 2017 ; Ellison & Burdette, 2011 ; Pargament et al., 1988).

Pargament et al. (1988) ont classé trois approches religieuses pour retrouver du contrôle :

- 1) **Une approche autodirigée** : se référer aux valeurs religieuses, aux ressources liées à la religion, de manière active. Approche liée à une plus haute estime de soi et un sentiment de contrôle plus grand.
- 2) **Une approche passive** : se retirer de toute responsabilité en renvoyant à Dieu le pouvoir de trouver des solutions aux problèmes ou non. Approche liée à une estime de soi plus basse et un sentiment de contrôle plus bas, Dieu a le contrôle et on ne peut changer cela.
- 3) **Une approche collaborative** : voir Dieu comme un partenaire pour trouver des solutions. Approche liée à une estime de soi et un sentiment de contrôle plus grand.

Ellison et Burdette (2011) ont mené une étude auprès de la population américaine. Ils ont trouvé que la manière dont la religion est vécue et pratiquée au quotidien influence le sentiment de contrôle des croyants. Ces auteurs ont observé que ceux qui croient en la vie après la mort ont un sentiment de contrôle plus haut. L'explication serait qu'ils ne pensent peut-être pas qu'ils contrôlent toutes les situations rencontrées, mais ils perçoivent le monde comme étant sous contrôle divin et pensent alors que tout arrive pour une raison. Ils se sentent ainsi rassurés.

3.3.3. Spiritualité/religion et la dépression (Koenig, 2012)

Koenig a aussi investigué les risques de **dépression et de suicide** et a trouvé une relation inverse significative avec la S/R dans la grande majorité des études. Rasic et al. (2009) ont trouvé dans leur étude quantitative que les comportements d'autodestruction comme l'overdose ou l'automutilation étaient plus bas dans le groupe qui s'identifiait comme spirituel et religieux que dans celui qui s'identifiait comme spirituel mais non religieux.

Par ailleurs, King et al. ont réalisé une étude en 2013 et ont examiné les réponses d'environ 7000 participants adultes, en Angleterre. Cette étude a montré que les personnes spirituelles mais non religieuses avaient une plus mauvaise santé mentale que les personnes qui ne voyaient pas le monde de manière spirituelle ou religieuse. Cependant, les participants religieux et spirituels ont eu des résultats similaires à ceux non religieux et non spirituels en termes de prévalence de maladies mentales. Mais le groupe religieux et spirituel avait tendance à consommer significativement moins d'alcool et de drogue que tous les autres groupes. Cette étude a conclu que les personnes qui ont des croyances spirituelles en l'absence d'un cadre religieux sont plus sensibles à la maladie mentale, peut-être car leur quête existentielle est guidée par leurs émotions, leurs ressentis et leur recherche de paix intérieure (King et al., 2013).

En outre, la religion promeut des règles sociales comme la coopération, la solidarité ou la vie en communauté (Koenig, 2009). Pour Sytsma et al. (2018), la connexion à une communauté religieuse peut apporter un soutien social fort, notamment chez les personnes âgées souvent isolées, ainsi que des croyances et de traditions qui peuvent augmenter la perception d'un sens de l'existence et la possibilité à faire face à des difficultés somatiques ou à divers stressseurs.

Ainsi, les valeurs de la religion participent à une vision du monde positive et pleine d'espoir ; elles donnent aussi un modèle à suivre, ce qui permet de mieux accepter la souffrance et la douleur. De plus, elles permettent d'avoir une communauté qui soutient, de se sentir moins isolé. Pour finir, en comparaison à d'autres mécanismes d'adaptation, la religion est disponible partout, tout le temps, peu importe les circonstances financières, sociales ou physiques (Cook, 2017). Miller et al. (2012) expriment que ces recherches pourraient être utiles dans la prise en charge clinique de la dépression, en y intégrant la spiritualité et les croyances des patients.

3.3.4. La religiosité et la santé mentale

Un élément qui pourrait éclairer le lien entre une santé mentale satisfaisante et la religion pourrait être la religiosité, donc l'investissement dans des comportements religieux (prière, participations à des services religieux, rituels, etc.) (Mitha & Adatia, 2016). La littérature montre majoritairement que la religiosité favoriserait de bonnes capacités d'adaptation au stress et moins de dépression, de suicide, d'anxiété, d'abus de substances (Kendler et al., 1997 ; Koenig, 2009, 2012 ; Koenig et al., 2001 ; Smith et al., 2003). Elle agirait comme une protection, un moyen d'avoir du contrôle sur des situations a priori incontrôlables (Cook, 2017).

Une recherche menée par Mosqueiro et al. (2015) a évalué l'association entre la religiosité et les caractéristiques de résilience chez les patients dépressifs. Ils ont trouvé que la religiosité est associée à la résilience, à une meilleure qualité de vie et à moins de tentatives de suicide chez ces patients. La transcendance, qui est une dimension liée à la religiosité, est également liée aux émotions positives et au bien-être. (Mosqueiro et al., 2015 ; Rutten et al., 2013).

La religiosité a été identifiée comme particulièrement aidante chez les personnes souffrant de maladies mentales, comme les troubles bipolaires (Russinova et al., 2002), et est associée à plusieurs marqueurs de bien-être (Koenig et al., 2012). Mais on ne sait pas avec certitude de quelle manière elle participerait au bien-être (Mosqueiro et al., 2015).

Aussi, assister aux services religieux est lié de manière consistante à une diminution de la mortalité (Powell et al., 2003). La participation aux services religieux est une source de lien et de soutien social ; il a été montré que le soutien social renforce le contrôle perçu. Pourtant, Ellison et Burdette (2011) ont observé que le sentiment de contrôle direct était bas chez les personnes qui s'en remettent beaucoup à la prière et aux services religieux pour espérer des changements. Cependant, si le sentiment de contrôle direct est bas, il a été précisé plus tôt que le sentiment de contrôle indirect pouvait lui être assez haut.

La S/R entraînerait des conséquences, majoritairement positives, sur la santé physique et les comportements de santé (Fredrickson, 2002). Ce ne sera pas détaillé dans ce mémoire.

a) L'exception de la motivation religieuse extrinsèque

L'exception à ce qui vient d'être expliqué est la motivation religieuse extrinsèque. C'est lorsque la personne utilise la religion pour ses bénéfices ou des raisons secondaires, des valeurs extrinsèques à celles de la religion comme le statut social, le réseau qu'elle apporte, l'envie de faire plaisir à d'autres personnes, l'obligation, etc.

Alors, cette manière d'aborder la religion est souvent associée à une santé mentale plus mauvaise (Pargament, 2002). Pargament a conclu que l'efficacité de la religion sur le bien-être dépend de la manière de l'appréhender et de sa motivation. Cela est représenté dans le modèle de Koenig (2008), présenté plus tôt, comme le groupe religieux mais non spirituel.

Cette notion est mise en opposition à la motivation religieuse intrinsèque qui, elle, représente l'investissement individuel de la personne dans sa quête spirituelle à travers la religion, et qui est associée généralement positivement au bien-être (Smith et al., 2003).

3.3.5. La question du sens

Donner un sens à sa vie, c'est, selon Koenig (2008), trouver de la valeur à la vie, avoir des objectifs de vie, avoir un sentiment de cohérence face aux événements difficiles. Si on se lève chaque matin en se demandant à quoi on sert sur Terre, on risque de ressentir de l'anxiété.

Un bénéfice de la religiosité ou de la quête spirituelle serait la manière dont elles apportent une perception de sens et une cohérence à la vie (Exline, 2002). Ces croyances et pratiques religieuses permettent de répondre à des questions existentielles telles que « *d'où venons-nous ?* », « *pourquoi sommes-nous là ?* », « *pourquoi ceci m'arrive-t-il ?* » (Koenig, 2012). Le sens donné serait l'élément qui expliquerait l'effet de la S/R sur la santé mentale. Dans le processus de rétablissement après un événement difficile, donner un sens à l'expérience vécue serait un aspect primordial. Le rétablissement est ici vu comme un cheminement intérieur qui aboutit à un chemin satisfaisant et qui aide à donner un sens nouveau à la vie (Karlsson, 2009).

Ainsi, Steger et Frazier (2005) ont testé cette hypothèse du sens donné comme médiateur entre la S/R et une bonne santé mentale dans deux études. Ce sont des études réalisées sur des étudiants universitaires aux États-Unis. Les résultats ont montré que le sens à la vie qu'apporte la foi a un impact positif sur le sentiment de satisfaction ressenti, l'estime de soi et également l'optimisme. Ils ont également trouvé que le sens donné à la vie serait un élément majeur qui associe les pratiques religieuses quotidiennes (comme les prières) et le bien-être. Cependant, cela n'explique pas totalement le lien entre la religion et l'optimisme quant au futur. Les limites de cette étude sont que la question du sens donné n'a été mesurée qu'à un seul moment de la vie des participants. Aussi, la question du sens est le seul médiateur étudié dans cette étude.

3.3.6. Les tiraillements religieux/spirituels

Parfois, la religion et la spiritualité peuvent être sources de stress et de pression. Des moments de vie douloureux peuvent affecter la spiritualité des personnes, qui se retrouvent avec des questions existentielles comme « *Comment Dieu peut-il permettre autant de souffrance ?* » ; « *Suis-je en train d'être puni ? L'ai-je mérité ?* » (Pargament & Exline, 2020). Ces 25 dernières années, les difficultés et les luttes religieuses et spirituelles ont commencé à être questionnées et étudiées par les chercheurs et les praticiens.

Ces tiraillements sont définis comme des tensions, des pressions et des conflits en lien avec ce que la personne considère comme le divin, le sacré, le transcendant. Ils peuvent être groupés en

trois catégories générales : les difficultés avec les forces surnaturelles, les difficultés intrapsychiques et les difficultés interpersonnelles (Exline et al., 2014). Souvent, ceux qui vivent une catégorie de difficultés sont plus à risque de vivre une autre catégorie de difficultés.

On ne sait pas exactement quels sont les facteurs qui peuvent causer ces difficultés, même si certaines études ont mentionné des événements de vie stressants, par exemple, être fâché contre Dieu en réponse à des circonstances de vie difficiles comme des échecs personnels, la perte d'un être cher, etc. (Exline et al., 2011). Ces difficultés peuvent induire une baisse de l'estime de soi en pensant, par exemple, que l'adversité rencontrée est une punition de Dieu. Des études longitudinales réalisées chez des patients malades chroniques ont montré un lien dans cette population entre des difficultés spirituelles/religieuses et un plus haut taux de mortalité, un moins bon rétablissement (Pargament et al., 2004) et une augmentation des symptômes de détresse psychologique (Harris et al., 2012).

Face à ces éléments, il est judicieux de se questionner si ces tiraillements sont des causes ou des résultats de difficultés psychologiques. Pargament et Lomax (2013) ont distingué trois modèles causaux :

- Dans le premier, ces tensions internes sont **la source** de problèmes psychologiques.
- Dans le deuxième, ces tensions internes sont **le résultat** de problèmes psychologiques.
- Dans le troisième, ces tensions internes sont **les deux**. Même si la recherche continue, les résultats d'études menées suggèrent que ces tiraillements S/R peuvent agir autant en cause qu'en conséquence d'une détresse psychologique rencontrée par l'individu. Il est important de regarder l'histoire de la personne. Par exemple, si c'est une difficulté face au divin ou un sentiment d'être attaqué par le démon qui est la source de la souffrance psychologique, alors traiter les symptômes sans prendre la dimension spirituelle en compte ne sera pas concluant. Il faut remettre les éléments dans leur contexte pour mieux en comprendre leur sens et leur rôle dans les difficultés rencontrées.

a) **Fréquents, mais cachés**

Ces questionnements face à la foi ne sont pas rares. Des études à grande échelle montrent qu'environ un tiers des personnes croyantes interrogées déclarent avoir ressenti des tensions internes de cet ordre au cours des 12 derniers mois (Wilt et al., 2016). Mais si le phénomène est

commun, beaucoup seront souvent hésitants à l'admettre, car ils le verront comme moralement non admis, ou ils craindront le jugement des autres (Exline & Grubbs, 2011).

Éprouver des questionnements quant à sa spiritualité ne serait pas une fatalité et pourrait même aider au développement et à la solidification ultérieure de la foi. Une étude a interrogé des étudiants universitaires américains qui sont passés par des tensions et des doutes concernant leur S/R. 50% d'entre eux ont déclaré que l'expérience les avait fait grandir dans leur foi, alors que 3% seulement ont déclaré que leur foi avait diminué ; les autres n'ont pas observé de changement (Desai & Pargament, 2015). Néanmoins, on ne leur a pas demandé quel type de difficultés ils ont rencontré et le contexte dans lequel elles sont apparues.

Quelques recherches ont été menées pour identifier les variables qui font que ces tiraillements mènent tantôt à une évolution de la foi, tantôt à un déclin, et ces recherches ont identifié certains éléments tels qu'avoir une attitude d'acceptation face à ces tensions (Dworsky et al., 2016), les considérer comme une opportunité de changement positif, y trouver un sens ou encore se rattacher aux ressources présentes et ressentir de l'espoir (Wilt et al., 2016, 2019).

b) Contextes d'apparition

On retrouve ces tensions assez fréquemment chez les personnes ayant un suivi psychologique. Est-ce leur foi vacillante qui provoque des difficultés psychologiques, ou alors l'inverse ? (Exline et al., 2011). Baetz (2013) exprime que la foi peut, parfois, apporter un sentiment de culpabilité, de doute, d'anxiété ou encore de colère. Tout cela va alors mettre à rude épreuve la santé mentale de l'individu. Ces personnes sont d'ailleurs plus à risque de décéder de leur maladie que celles n'ayant pas ces croyances (Pargament & Lomax, 2013).

Les tiraillements S/R seraient aussi plus fréquents chez les groupes socialement minoritaires tels que les personnes LGBTQ+, les personnes de couleur ou les celles avec un statut socioéconomique faible (Exline et al., 2011). Pourtant, Pargament (2002) disait justement que la religion se montrait être une ressource plus importante chez ces groupes, car elle est disponible en tout temps et offre des ressources accessibles à tous. D'un côté, ce serait donc une ressource facilement accessible mais, de l'autre, ces minorités seraient plus souvent confrontées à un sentiment d'injustice et à une perte de perception de cohérence de la vie vécue.

Aussi, des événements de vie extrêmes augmentent le risque de tensions S/R, comme des traumatismes liés à la guerre. Par exemple, l'étude de Ai et al. (2005) portait sur des réfugiés

musulmans du Kosovo et de Bosnie. Ils ont trouvé qu'un sentiment très fort d'injustice était ressenti par beaucoup de participants. Ce sentiment d'injustice participait à la remise en doute de leur foi. Aussi, ces participants pouvaient avoir l'impression que c'est Dieu qui voulait tout ça, qu'il les punissait, ce qui favorisait alors des difficultés psychologiques (Ai et al., 2005).

c) Conclusion des tiraillements religieux/spirituels

Les personnes qui souffrent peuvent chercher refuge dans la religion pour y trouver du réconfort, de l'espoir ou encore pour donner du sens à leur douleur (qu'elle soit morale ou physique). Si certaines d'entre elles se sentent alors mieux, ce n'est pas systématique.

Pour certaines, leurs croyances religieuses vont augmenter le sentiment de culpabilité et les difficultés déjà présentes. La religion peut donc avoir un impact négatif sur la vie et sur la santé mentale du croyant (Ganga & Kutty, 2013). Ces personnes peuvent interpréter la venue de leurs problèmes comme une punition divine, ce qui contribue à un sentiment de culpabilité ou de colère ainsi qu'à un sentiment d'impuissance (Ellison & Burdette, 2011). Cela renvoie à la perception de contrôle indirect sur la vie qui, dans cette vision de la foi, peut alors avoir un effet pervers sur le bien-être psychologique de la personne.

3.3.7. Utiliser la religion comme une arme

La religion est parfois utilisée pour justifier des actes de violence, d'agression, d'exclusion ou encore pour avoir du pouvoir sur des personnes vulnérables. Alors, elle va amener de l'anxiété, de la peur ou encore un sentiment de culpabilité (Koenig, 2012). Des personnes sont ainsi maltraitées, psychologiquement et physiquement, au nom de la religion. Chez des personnes croyantes, cela peut alors mener à un rejet total de leur foi initiale.

3.3.8. Conclusion : religion, spiritualité et santé mentale

La religion peut être une source puissante d'espoir et d'affirmation, comme de rejet et de dénigrement (Milstein, 2019). Cela dépendra de comment la foi est vécue et la réponse n'est alors pas unique. La vision d'un Dieu qui guide ou qui punit peut influencer le bien-être et le sentiment de contrôle perçu chez l'individu concerné (Pargament, 2002).

La spiritualité et la religion sont des thèmes trop complexes pour aboutir à une vision stéréotypée et dichotomique (Pargament, 2002).

Chapitre 4 : la résilience, la spiritualité et la religion dans le parcours migratoire

Il a été évoqué que la S/R est souvent liée à une meilleure santé mentale, bien qu'il y ait également des situations où cela puisse freiner à une bonne qualité de vie.

4.1. Les composantes de la religion et de la spiritualité et la résilience

Selon Manning et Miles (2018), la religion impacte le processus de résilience de deux manières, sur le plan du support intrinsèque et sur le plan du soutien social extrinsèque.

D'abord, le support intrinsèque englobe les croyances religieuses qui donnent du sens à l'événement stressant vécu et qui offrent une relation avec le divin. La religion peut ainsi offrir des ressources pour développer une vision de la vie faite de sens et de cohérence. Elle a d'ailleurs été vue comme liée à des stratégies d'adaptation telles que la résolution active et/ou passive des problèmes (active : cet événement négatif est une leçon de Dieu, je le vois tel une opportunité pour grandir ; passive : je ne maîtrise pas mon destin, l'événement négatif est survenu car Dieu l'a voulu, je n'ai pas de pouvoir sur celui-ci ou sur les prochains).

Ensuite, le soutien social extrinsèque, lui, peut être trouvé dans la communauté religieuse. La participation à des traditions religieuses (donc la religiosité) prédit des ressources psychosociales plus élevées comme la confiance en soi, l'estime de soi, ou encore le sentiment d'auto-efficacité (Schieman, 2008), ce qui est démontré comme étant des ressources de résilience. En effet, ces ressources psychosociales prédisent un risque plus faible de dépression à la suite d'un trauma (Manning & Miles, 2018). D'ailleurs, la religion peut offrir du soutien social et des ressources matérielles qui renforcent la capacité à affronter efficacement les événements négatifs, pour ainsi arriver à l'homéostasie ou à la réintégration résiliente de Richardson (2002) (Brewer-Smyth & Koenig, 2014 ; Manning & Miles, 2018).

4.2. Des trajectoires hétérogènes

La réponse des êtres humains à un événement traumatique est complexe et hétérogène. Certains seront marqués par des cicatrices émotionnelles, alors que d'autres grandiront face à l'événement difficile ; on les catégorise comme étant « résilients » (Manning & Miles, 2018).

Des études montrent que les caractéristiques sociodémographiques telles que le genre, le niveau d'études ou encore le revenu de la personne expliquent environ 11% de la variabilité dans la capacité de résilience après un trauma. En effet, les femmes aux niveaux de revenu et de scolarité plus faibles que la moyenne ainsi que les personnes ayant subi de la maltraitance infantile auraient une capacité de résilience diminuée. Mais ces caractéristiques ne prédisent que 11% de la capacité de résilience, le reste n'étant majoritairement pas ou peu expliqué ; ce qui laisse de la place pour d'autres facteurs tels que, par exemple, la religion et la spiritualité (Brewer-Smyth & Koenig, 2014). Cependant, ces résultats sont à nuancer car, dans une étude réalisée par Chow et al. (2020) faite sur la relation entre la résilience et la religion chez des réfugiés adolescents vivant en Malaisie, il a été trouvé que les caractéristiques sociodémographiques (âge, genre, scolarité) n'ont en aucun cas influencé la possibilité de résilience après un événement traumatique subi.

Pour mieux comprendre l'effet de la religion (ou de la spiritualité) sur la résilience, il faut observer comment la personne vit sa S/R. Selon Brewer-Smyth et Koenig (2014), il y a de plus en plus de preuves que l'engagement religieux et spirituel est associé à une meilleure santé psychologique et physique et à un impact moindre de l'événement stressant. Bien que la S/R puisse être associée à la culpabilité et à des pathologies névrotiques ou psychotiques, elle peut aussi être une ressource puissante d'espoir, de sens, de paix et de pardon pour soi et pour ceux qui nous entourent (Brewer-Smyth & Koenig, 2014). La spiritualité a ainsi été associée à une plus grande capacité de pardon, qui, elle, est associée à une hostilité moindre. Cette dernière serait liée à un sentiment de bien-être subjectif (Lutjen et al., 2012). Une discussion intéressante serait combien la religiosité promouvant la résilience est spécifique ou non aux cultures où la religiosité est importante (Mosqueiro et al., 2015).

Manning (2013) a réalisé une recherche qualitative avec six femmes âgées de minimum 80 ans. Elle a, à travers des entretiens, exploré la dynamique entre la spiritualité et la résilience durant la vie des participantes. Ce qui ressort de cette recherche est que ces femmes se sont appuyées sur leur spiritualité pour surmonter les épreuves de la vie, et que leur spiritualité est un outil qui les aide à maintenir leur résilience. Ces femmes ont expliqué que leur foi leur permettait de trouver du sens dans la vie vécue. Devant les adversités rencontrées, elles n'ont pas seulement fait face, mais elles se sont fortifiées. Leur spiritualité et leur résilience leur permettent aujourd'hui de ressentir un bien-être subjectif, notamment car elles se sentent en paix. Cependant, les femmes sélectionnées avaient une spiritualité très développée, elles n'avaient pas été choisies au hasard.

Le lien positif entre spiritualité et bien-être n'existe pas pour tout le monde. La spiritualité est un chemin qui peut être emprunté pour mener à la résilience, et cela pourrait donner accès à un bien-être subjectif, mais il n'est pas le seul chemin qui mène à un engagement dans la résilience.

4.3. Les ressources présentes chez les personnes ayant vécu l'exil

Clarindo-Oliveira (2006) a réalisé une étude auprès de demandeurs d'asile et de réfugiés reconnus, pour mettre en avant les éléments de résilience présents dans leur parcours. Trois catégories de composantes de la résilience sont ressorties. La première catégorie concerne les besoins immédiats comme l'envie de réussir, l'espoir d'un nouvel avenir ou encore la protection des êtres chers. Le deuxième groupe concerne le compromis avec l'autre, c'est-à-dire l'idée de pouvoir montrer au monde les tragédies qui se déroulent dans leur pays d'origine et l'ambition de devenir un porte-parole de ceux qui sont restés. Le troisième groupe concerne les éléments transcendants ou non matériels comme l'art, l'envie d'aider les autres, la pensée humanitaire, la philosophie, l'idéologie ou encore la religion et la spiritualité. Ce groupe de composantes de résilience fait ressortir une relation plus abstraite aux circonstances de la vie, une manière plus subtile de se représenter le monde. Cette catégorie se veut plus résistante à la temporalité et ces éléments auraient besoin d'une ambiance plus reposante pour gagner de l'espace dans les comportements et les réponses de la personne (Clarindo-Oliveira, 2006). La nécessité d'appartenir et de se relier peut être trouvée dans les activités qui parlent d'un transcendantalisme : la littérature, la poésie, la nature, la philosophie ou encore la religion sont des éléments atemporels et indestructibles par l'action humaine. Ils aident à la restauration de l'identité et réduisent le sentiment de solitude souvent ressenti dans le parcours d'exil.

À un autre niveau, pour Lavaux (2021), donner, prendre soin d'une autre personne, constitue en soi un levier vers la résilience ; cela est tiré de la thérapie contextuelle. Cette générosité va permettre à l'autre de recevoir, mais aussi au donneur d'augmenter sa valeur intérieure.

Les personnes migrantes sont souvent maltraitées durant leur exil, sont appauvries et subissent parfois en même temps des deuils. Tout cela peut provoquer des traumatismes. Les réponses après un événement stressant seront propres à chaque individu. Peu importe l'événement potentiellement traumatique, c'est un ensemble de réponses et de ressources présentes chez l'individu qui détermineront l'amplitude du trauma (Brewer-Smyth & Koenig, 2014).

4.3.1. La spiritualité/religion dans ce contexte d'exil

Selon Clarindo-Oliveira (2006), la foi est un sujet assez tabou chez les demandeurs d'asile. Ils craindraient en effet d'être jugés par rapport à leurs croyances et traditions, et essaieraient de rester discrets, afin de mieux s'adapter à la société dans laquelle ils essaient de s'intégrer. En effet, ils sont en attente de régularisation dans un pays qui ne partage souvent pas les mêmes croyances, les mêmes traditions. Parler des questions religieuses ou spirituelles s'avère alors problématique et ces questions apparaissent d'ailleurs parfois très intrusives, surtout pour les personnes venant des pays de l'Est, où les systèmes politiques ont longtemps imposé le silence.

Assez fréquemment, les descendants de migrants vont garder de leurs ancêtres la religion, les objets de croyance ou encore les pratiques religieuses et culturelles. Les entités surnaturelles suivent le parcours de la personne, elles peuvent quitter leur point d'ancrage pour aller dans une autre zone géographique. Le rapport au sacré peut ainsi s'inscrire où que l'on soit. Ces esprits, ces dieux, ces entités surnaturelles peuvent alors être considérés comme un médiateur de lien social conservé entre plusieurs endroits investis (Burguet & Legrip-Randriambelo, 2021). Cela peut aussi prendre un versant plus négatif : le mauvais œil peut suivre la personne à travers les pays et les djinns ne s'arrêteront pas non plus aux frontières.

Une étude menée par Chow et al. (2020) sur le lien entre la résilience et la religion chez des jeunes réfugiés vivant en Malaisie montre que la religion procure à ces jeunes un sens à la vie, un but. Leur religiosité leur permet de s'adapter aux obstacles rencontrés durant leur migration. Ils décrivent leur Dieu comme une présence aimante et qui les supporte. Ce sentiment était réconfortant chez ces jeunes pour qui la famille n'est souvent pas présente. Ces chercheurs ont trouvé une corrélation positive entre la résilience et la religiosité chez les jeunes réfugiés ayant participé à l'étude. La religiosité pourrait agir telle un précurseur à la résilience et servir de mécanisme de protection chez ces mineurs qui font face à l'inconnu. Ce seraient des ressources importantes d'espoir et de sens. Selon Day (2009), la religiosité améliore la résilience, car elle offre aux adolescents réfugiés, souvent isolés, l'espoir que quelqu'un se préoccupe d'eux et que tout ce qu'ils sont en train de vivre a un sens, ce qui aide à une adaptation positive.

Cependant, les tiraillements S/R peuvent survenir face à la dureté du quotidien, à la perte de sens, à un sentiment d'injustice, à la perte des proches, au doute, à l'insécurité, etc. Cela peut très bien survenir au cours de l'exil, où la personne migrante va vivre des choses très difficiles et pourrait ressentir un sentiment d'injustice, se sentir puni par Dieu, remettre en cause sa foi ou encore être persécuté à cause de ses croyances.

4.3.2. La résilience communautaire

Le concept de résilience communautaire se base sur la capacité d'un groupe de personnes à accéder aux ressources, à montrer du soutien à ses membres pour pouvoir bien fonctionner et s'adapter, malgré l'adversité. La littérature récente a identifié neuf concepts principaux de la résilience communautaire : la connaissance du milieu, la santé, l'investissement économique, le fait d'être préparé, la communication, le soutien et le réseau social, l'accès aux diverses ressources, un leadership fort et une perspective positive (Patel et al., 2017). Ces éléments contribueraient à un fonctionnement psychosocial efficace.

Dans une étude réalisée par Frounfelker et al. (2020) portant sur la résilience communautaire chez les réfugiés somaliens, la religion a été identifiée comme centrale à leur identité mais servant également de guide pour devenir de « meilleures » personnes. Des traditions et des activités en rapport avec leur religion (lire le Coran, prier, aller à la mosquée) sont des éléments qui les aident à garder espoir et à guider leurs actions. Les cérémonies religieuses sont aussi importantes pour améliorer leur bien-être. Mais, parfois, la religion chez ces jeunes réfugiés induit une discrimination, la religion étant alors une source de stress et de division, d'aliénation.

4.4. Tenir compte des croyances dans la prise en charge thérapeutique

Si ce domaine ne sera pas exploré en profondeur, il est cependant pertinent de mentionner Moro, qui pose la question d'adapter les soins donnés aux origines culturelles. Intégrer ou non la valeur culturelle dans la prise en charge thérapeutique est un débat, porté notamment par Tobie Nathan, un des représentants de l'ethnopsychiatrie française. Il suggère des pratiques thérapeutiques qui vont à l'encontre des méthodes de psychanalyse traditionnelle : tenir compte de la culture, des croyances, des représentations de l'autre pour mieux le guider (Moro & Giraud, 2000). Cette discussion a cependant tendance à prendre des dimensions politiques.

Aussi, dans la prise en charge clinique, Moro et Giraud (2000) considèrent la traduction du médiateur culturel comme « *un espace de transition* » (p.166). Cette traduction serait vue comme un facilitateur dans la prise en charge, car le médiateur traduit également les croyances et la culture de l'autre au professionnel.

4.5. La génération 1.5. (Fresnoza-Flot, 2015)

Les réfugiés jeunes seraient plus à risque de développer des pathologies mentales en comparaison à des réfugiés plus âgés (Chow et al. 2020). Le stress post-traumatique serait la conséquence des événements traumatiques subie la plus fréquente chez les réfugiés adolescents, avec une proportion significative qui souffrirait de dépression (Fazel et al., 2005). Chez les réfugiés encore enfants, leurs croyances et leurs traditions sont alors la seule connexion qu'il leur reste à leur pays d'origine.

Lorsqu'un parent obtient le statut de réfugié, il peut réaliser une demande de regroupement familial. Cela signifie qu'il peut, sous certaines conditions, accueillir sa famille dans le pays où il a obtenu la protection. Quelquefois, des enfants sont donc déracinés et arrivent dans un nouveau pays, qu'ils doivent alors considérer comme leur nouvel espace. Fresnoza-Flot (2015) appelle ces enfants la génération 1.5 : ils passent une partie de leur enfance dans leur pays d'origine et ensuite dans le pays d'accueil. L'ancrage (le point d'enracinement) n'est plus aussi évident. L'enfance est alors séparée en deux temps, une situation de double ancrage : ici et là-bas.

Fresnoza-Flot (2015) a réalisé une étude sur les liens sociaux/familiaux et l'ancrage des jeunes migrants. Parmi les 21 participants, 10 étaient très actifs dans leurs pratiques religieuses. Et parmi ces 10 jeunes originaires des Philippines, 8 ont déclaré que leur immigration en France a renforcé leur religiosité. Au travers d'activités religieuses, ils ont créé des liens sociaux et amoureux. Pour ces jeunes, quand on leur parlait d'avenir, ils se dirigeaient surtout vers leur ancrage social (pays d'accueil) plutôt qu'émotionnel (pays d'origine) pour décider d'où ils passeraient leur vie, imaginer leurs projets d'avenir et ainsi se projeter dans le futur.

4.6. Conclusion

Dans la plupart des études analysées, la spiritualité et la religion ont souvent pu soutenir, participer à la résilience des personnes ayant vécu un parcours d'exil. Cependant, cela n'est pas systématique et les études investiguées portaient surtout sur des jeunes migrants.

QUESTION DE RECHERCHE

Au regard de la littérature, le concept de résilience est un sujet vaste qui peut être étudié dans de nombreuses situations différentes où l'on fait face à une adversité. Ce mémoire s'oriente sur la construction du processus de résilience d'adultes ayant vécu un parcours d'exil. En effet, beaucoup d'études qui portent sur les sujets de la résilience et de l'exil se sont consacrées aux mineurs et jeunes adultes.

Après avoir analysé la littérature dans les différents domaines que sont l'exil, la résilience et les différents effets que peuvent avoir la spiritualité et la religion sur le bien-être, l'étude a été centrée sur cette question de recherche :

Dans le récit d'adultes ayant vécu un parcours d'exil, quels sont les éléments mis en avant qui peuvent soutenir leur processus de résilience ?

L'étude a également été basée sur cette sous-question de recherche :

Comment la spiritualité et la religion peuvent-elles participer au processus de résilience chez des personnes adultes ayant vécu un parcours d'exil ?

La recherche est menée avec une approche qualitative inductive. Dans ce contexte, il n'est pas conseillé d'émettre des hypothèses de recherche (Kaufmann, 2016). En effet, cette étude a une visée exploratoire et non confirmatoire. L'objectif est ainsi d'appuyer, voire d'enrichir la littérature préexistante, tout en ayant conscience que les données récoltées et analysées ne seront pas généralisables.

MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre sert à présenter les participants et à décrire ce qui a été réalisé pour répondre aux questions de recherche. La méthodologie y est exposée, précisant le processus de recrutement, le contenu des entretiens et la méthode de récolte et d'analyse des données.

1. Les participants

Dans le cadre de cette étude, dix participants ont été rencontrés. Des critères d'inclusion et d'exclusion ont été retenus.

Concernant les critères d'inclusion, le participant (de sexe féminin ou masculin) devait être âgé de minimum 18 ans et avoir vécu un parcours d'exil. Il devait résider en Belgique et avoir une maîtrise du français suffisante pour présenter des compétences narratives développées dans cette langue. Ce critère d'inclusion se justifie uniquement par l'absence d'interprète.

Concernant les critères d'exclusion, le participant devait avoir des compétences narratives non impactées par une potentielle problématique de santé mentale ou par une consommation de substances pouvant modifier le discours telles que de l'alcool, des drogues ou des médicaments non prescrits. La limitation des critères d'inclusion et d'exclusion était motivée par le souci de rencontrer des personnes ayant vécu un parcours d'exil, peu importe leur statut actuel. Nous avons donc choisi de rencontrer des personnes étant dans des temporalités différentes concernant leur parcours d'exil et leur intégration. Ainsi, certains ont eu une approche rétrospective par rapport à leur parcours, alors que d'autres étaient encore dans ce parcours. Le parcours de migration constitue en lui-même une adversité, toutes ces personnes étaient donc qualifiées pour parler de leurs ressources et des processus mis en œuvre face à l'adversité. En outre, la présence d'une spiritualité développée, théiste ou non théiste, n'était pas un critère d'inclusion, car le but n'était pas de rencontrer uniquement des personnes investies spirituellement, afin d'éviter l'apparition d'un biais.

Il n'y a pas eu de passation d'échelles de résilience au préalable pour vérifier si le participant était résilient ou non. La résilience peut être considérée comme un processus dynamique, multifactoriel et fluctuant. Ainsi, même si le participant n'est pas engagé dans un processus de résilience au moment de l'entretien, il reste intéressant d'entendre, à travers sa narration, les ressources et les soutiens qui ont été présents durant son parcours et qu'il a jugés comme aidant.

Par ailleurs, l'étude a été approuvée par le comité d'éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Education de l'Université de Liège.

1.1. Recrutement

En premier lieu, des travailleurs de plusieurs institutions en lien avec la population recherchée ont été contactés pour leur expliquer le projet et pour pouvoir être en contact avec de potentiels participants. Un document expliquant la recherche leur était remis ; il peut être consulté en annexe I. Les institutions ont décrit le projet à leurs bénéficiaires et, si des membres étaient intéressés, ils étaient alors mis en contact avec nous, très souvent via WhatsApp. Durant cette prise de contact, l'étude était réexpliquée en détail au participant, par écrit, par message vocal ou par appel téléphonique, et ce dernier avait la possibilité de poser des questions. S'il était d'accord de procéder à une rencontre, alors un entretien se réalisait le plus rapidement possible. En recrutant dans les institutions, nous n'avons pas rencontré l'entièreté des profils et des situations des migrants, car tous ne fréquentent pas ce type de services.

Ensuite, le bouche-à-oreille et la technique d'échantillonnage en « boule de neige » ont été mobilisés. C'est une technique qui est utile lorsque l'on souhaite collaborer avec une population difficile à localiser. Cela a comme conséquence que l'échantillon n'est pas considéré comme représentatif, mais, comme le but de cette recherche n'est pas de théoriser les données récoltées dans le but de faire des généralités, il reste pertinent. Les entretiens se sont souvent déroulés dans les institutions, parfois chez le participant, parfois en visioconférence. De plus, tous les entretiens ont été enregistrés, avec l'accord des participants obtenus au préalable.

Les documents d'informations et les formulaires de consentement étaient lus et signés avant que l'entretien ne commence. Un exemple du formulaire de consentement remis est à retrouver en annexe II. Il a été vérifié que chaque participant comprenait les documents qu'il signait, même lorsqu'il éprouvait des difficultés à la lecture. Ils ont également été informés du secret professionnel auquel la chercheuse et les membres du jury étaient soumis, de l'anonymat de leurs données et de leur droit de demander à tout moment que l'entretien s'arrête ou que leurs données ne soient pas utilisées.

Il convient de prendre en considération que l'étude n'a pas été orientée vers des personnes provenant de pays particuliers, cela implique donc une diversité dans l'échantillon de contextes culturels et historiques.

Enfin, il n’y a eu aucune cover story, le but était en effet de faire preuve de transparence auprès des participants et de créer un lien sur base de confiance et d’authenticité.

Parmi les dix participants interrogés, huit sont des femmes. Le plus jeune participant a 29 ans et le plus âgé en a 67, avec une moyenne d’âge de 47 ans. Six d’entre eux ont un statut de réfugié reconnu en Belgique, alors que quatre d’entre eux sont en cours de procédure. Deux participants résident actuellement dans un centre d’accueil. Le tableau ci-dessous reprend les données sociodémographiques de chaque participant.

Tableau 1: Données sociodémographiques des participants

<i>Prénom d'emprunt</i>	<i>Sexe (F/H)</i>	<i>Âge</i>	<i>Pays d'origine</i>	<i>Année d'arrivée</i>	<i>Statut</i>	<i>Situation maritale</i>	<i>Cohabitation</i>	<i>Situation professionnelle</i>
Cathy	F	54	Rwanda	2000	Réfugiée	Divorcée	1 enfant	Travail
Jeannette	F	43	Russie	2010	Attente de 9bis	Mariée	Mari et 5 enfants	
Ilda	F	48	Mauritanie	Juillet 2021	DPI	Célibataire	Centre d'accueil	
Pauline	F	63	Rwanda	1998	Réfugiée	Célibataire	1 enfant	Travail
Abdoul	H	32	Togo	Février 2021	DPI	Célibataire	Centre d'accueil	
Judith	F	+/- 50	Burundi	Fin 2018	Réfugiée	Mariée	Mari et 4 enfants	Etudes - travail
Diane	F	37	Burundi	2017	RF	Mariée	Mari et 2 enfants	Etudes - travail
Sandrine	F	67	Chili	1990	Régularisée	Mariée	Mari	Retraite
Charly	H	29	Cameroun	+/- 2012	DPI	Célibataire	Seul	
Farah	F	44	Maroc	2020	RF	Divorcée	Seule	Recherche d'emploi

Légende :

F= Femme

RF = Regroupement familial

H= Homme

DPI = Demande de protection internationale en cours

2. Méthode de récolte des données

Pour cette étude, des entretiens semi-directifs ont été réalisés et l'échelle de résilience créée par Connor et Davidson (2003) a été utilisée.

2.1. L'entretien semi-directif

Une méthode qualitative a été employée à partir de la création d'un entretien semi-structuré individuel, qui sera analysé selon une approche inductive.

Le but était de centrer le discours du sujet autour de thèmes définis pour répondre aux questions de recherche émises. Cela permettait de retracer la trajectoire de migration, en mettant l'accent sur les processus qui ont été mis en œuvre face aux adversités rencontrées et de comprendre ce qui a soutenu et soutient leur processus de résilience. On ne parle pas de résilience sans parler des adversités ; le parcours de migration et ses obstacles étaient donc également investigués. L'objectif était de comprendre, sur la base du vécu subjectif des participants, les éléments qu'ils considèrent comme ayant été des soutiens et des ressources.

Ces entretiens ont duré en moyenne une heure et demie. Ils étaient de type narratif, car les participants ont réalisé un récit de l'histoire qu'ils ont vécue (Bertaux & De Singly, 2016). Au préalable, des questions de bien-être ont été posées pour instaurer un climat de confiance et que le participant se sente à l'aise.

Ainsi, un guide d'entretien a été construit dans le but premier de pouvoir répondre à nos questions de recherche. Différents thèmes ont été explorés : l'identité, les sources de soutien au quotidien, la vie prémigratoire, le contexte du départ, le parcours migratoire avec ses obstacles et ses facilitateurs, les projets d'avenir ou encore la spiritualité, théiste et non théiste, quand cela avait du sens. Si la spiritualité était investiguée, l'intérêt était porté sur sa potentielle participation à la résilience du sujet, sur le sens donné au parcours, sur la manière dont la spiritualité se traduisait au quotidien et sa place dans la vie du participant. Le guide d'entretien a été construit à l'aide de questions ouvertes afin de guider le participant dans le récit de sa trajectoire de migration. Aussi, le livre de Bertaux et De Singly (2016) a été employé pour construire ce guide d'entretien. Ce dernier se trouve en annexe III.

La première partie de l'entretien invitait le participant à se présenter en quelques mots. Cela permettait de récolter quelques données sociodémographiques sans devoir poser une liste de

questions fermées. Les données récoltées étaient : le sexe, l'âge, le statut actuel de la personne, son pays d'origine, depuis combien de temps elle réside en Belgique, son statut professionnel, sa situation maritale, la présence ou non d'enfants et le réseau en Belgique.

Ensuite, les différents thèmes étaient investigués. Des relances ont été utilisées pour soutenir le discours du participant. Nous nous sommes assurés que les thèmes principaux pour répondre à la question de recherche avaient été abordés, mais le participant était libre d'aborder ces thèmes de la façon dont il le souhaitait et d'en faire émerger d'autres. Une ligne du temps a été utilisée pour illustrer le parcours migratoire, servant ainsi de média de support à la narration de soi.

Avant de conclure, les participants étaient invités à vérifier qu'ils avaient abordé tous les thèmes dont ils souhaitaient parler, en lien avec l'étude menée.

À la fin de l'entretien, une question de bien-être leur était posée et, si nécessaire, une feuille avec des numéros d'aide psychologique leur était remise. Parler des adversités rencontrées, de la vie prémigratoire et de l'exil en général peut en effet réactualiser des souffrances. Ce document comportant une liste de numéros à contacter si besoin est à retrouver en annexe IV.

2.2. L'échelle de résilience CD-RISC (Connor & Davidson, 2003)

Une échelle a été passée avec le participant avant de commencer l'entretien semi-structuré, l'échelle « *Connor-Davidson Resilience Scale* », élaborée par Connor et Davidson en 2003.

Cette échelle d'auto-évaluation comporte 25 items qui répondent à l'évaluation des variables individuelles de la résilience, réparties en 5 facteurs : la ténacité et la compétence personnelle, la confiance en ses instincts et la tolérance aux émotions négatives et au stress, l'acceptation du changement et les relations interpersonnelles positives, le sentiment de contrôle et enfin la spiritualité.

La cotation se fait sous la forme d'une échelle de Likert de 5 points, allant de 0 qui signifie « *pas du tout* » à 4 qui signifie « *presque tout le temps* ».

Néanmoins, cette échelle a surtout été utilisée comme un média de soutien à l'expression et donc pas de manière quantitative. Après chaque item, le participant pouvait, s'il le souhaitait, exprimer ce que l'item évoquait en lui, son expérience, etc. Des exemples d'items de l'échelle sont à retrouver en annexe V.

3. Méthode d'analyse des données

Les données ont été analysées grâce à l'analyse thématique, un outil qui peut être utilisé lorsque l'on procède à une approche qualitative. Cette méthode consiste à thématiser le récit à analyser, en lien avec les questions de recherche émises.

Les entretiens ont été retranscrits, pour ensuite les lire plusieurs fois et, avec une intention descriptive des données, faire émerger des thèmes qui sont représentatifs du récit. C'est ce que l'on appelle le codage. Les verbatim des entretiens sont à retrouver en annexe confidentielle. Ensuite, après avoir codé, l'analyse thématique a permis de repérer des similarités, des oppositions ou encore des complémentarités parmi les thèmes et de les ranger en catégories. La thématisation continue a été choisie pour ensuite pouvoir hiérarchiser les thèmes et les regrouper sous forme de tableaux. L'échantillon semblant hétérogène, préparer une fiche thématique d'analyse a priori paraissait être un frein pour retranscrire au mieux l'expérience de chaque participant (Paillé & Mucchielli, 2012).

De plus, après avoir réalisé une analyse thématique individuelle du récit de chaque participant, une analyse qualitative des résultats obtenus à l'échelle de résilience (Connor & Davidson, 2003) a été effectuée.

Après, une synthèse de chaque analyse a été émise, et ces analyses ont été interprétées sous la forme d'une méta-analyse individuelle au regard des questions de recherche émises. L'échantillon obtenu était hétérogène tant au niveau de l'âge actuel des participants, de l'âge d'arrivée en Belgique, de leur statut administratif et de leur pays d'origine ; une analyse transversale n'a ainsi pas pu être envisagée.

Ces analyses thématiques individuelles ont été enrichies d'observations relevées durant l'entretien et annotées dans un journal de bord ensuite. Le journal de bord a aussi été utilisé afin de bien cerner le sens de certains propos une fois prêts à être retranscrits, pour être au plus près du sens donné par le participant, sous les conseils de Paillé & Mucchielli (2012).

Il est important de préciser que, durant l'entièreté du processus de récolte et d'analyse des données, nous avons tenté de réaliser notre auto-analyse très fréquemment, la subjectivité du chercheur n'étant pas un biais en approche qualitative, seulement si celle-ci est maîtrisée. Pour cela, nous avons tenté de conscientiser et d'explicitier au maximum chaque mécanisme et chaque choix effectué.

RÉSULTATS

1. Présentation des résultats

Chaque participant a, à travers l'entretien semi-structuré et l'échelle de résilience CD-RISC (Connor & Davidson, 2003), relaté sa trajectoire migratoire, les difficultés rencontrées et les ressources utilisées. Les résultats vont être présentés un à un, de la manière qui suit :

Tout d'abord, chaque participant sera décrit avec quelques données sociodémographiques et leur trajectoire migratoire sera brièvement décrite. Le contexte de passation de l'entretien et les observations réalisées durant les rencontres seront également mentionnés.

Ensuite, une analyse thématique de chaque récit sera énoncée à l'aide d'un tableau reprenant les thèmes, les sous-thèmes et parfois les rubriques qui ont pu émerger du récit du participant, comme conseillé par Gopaldas (2016). Des extraits du verbatim seront présents, afin d'exemplifier chaque thème exposé et d'ainsi mieux cerner ce qu'ils recouvrent (Drisko, 2005). Par cette analyse individuelle, nous chercherons à mieux comprendre la trajectoire migratoire de chaque participant, ses enjeux, les obstacles et les soutiens rencontrés. Les thèmes qui en ressortiront seront les éléments qui ont été significatifs dans la narration de trajectoire des participants et permettront d'obtenir des tentatives de réponses aux questions de recherche.

De plus, les résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) seront également analysés qualitativement.

Enfin, chaque analyse thématique individuelle sera synthétisée et interprétée par rapport aux questions de recherche de ce travail.

Il est important de préciser que tous les entretiens ont été anonymisés, pour des raisons déontologiques. Les prénoms utilisés sont donc des prénoms d'emprunt.

2. Analyses thématiques individuelles

Par souci d'un nombre de pages limité, seuls trois participants, et donc trois analyses thématiques individuelles, sont présentés sur les dix rencontrés. Les autres analyses thématiques sont à retrouver en annexe VI. Ces trois participants ont été choisis en raison de leur hétérogénéité, mais ne sont pas représentatifs de l'échantillon analysé.

2.1. Cathy : entretien en présentiel

a) Présentation de Cathy

Cathy est une femme de 54 ans qui vient du Rwanda. Elle vit en Belgique depuis 20 ans et a deux enfants. Cathy est divorcée « *depuis longtemps* ». Arrivée en Belgique en 2000, elle a fui le Rwanda en 1994 à l'âge de 28 ans. Cathy, son mari et son enfant ont erré de camp en camp durant six années. Cependant, son mari l'a abandonnée en cours de route. Au fur et à mesure des épreuves et des rencontres, Cathy est arrivée en Belgique avec l'aide d'un passeur. Au Rwanda, elle avait un diplôme de pharmacienne, venait « *d'une bonne famille* » et tenait beaucoup à son pays. Son souhait n'a jamais été de quitter le Rwanda mais, pour elle, c'était partir ou mourir. En Belgique, Cathy est directrice d'une ASBL et s'épanouit dans son travail.

b) Contexte de l'entretien

Nous avons rencontré, sur son lieu de travail, une femme joyeuse et dynamique. Sa motivation à participer à l'entretien était très grande, elle a en effet exprimé à plusieurs reprises qu'elle avait l'impression qu'on voulait rendre « *les gens comme elle* » invisibles en Belgique. Elle prenait à cœur de pouvoir nous parler de sa relation à Dieu et c'est d'ailleurs ce qui l'a principalement motivée à participer à cette recherche.

c) Thématiques émergentes du récit de Cathy

Afin de répondre aux questions de recherche, le récit de Cathy a été analysé de manière thématique, en tentant de s'éloigner le moins possible de son vécu. Dans le tableau ci-dessous se trouvent les thèmes principaux qui sont ressortis de l'analyse de la narration de son récit.

<i>Rubriques</i>	<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>Exil</i>	<i>Les bouleversements de la guerre</i>	<ul style="list-style-type: none">· Partir ou mourir
	<i>Une longue fuite semée d'embûches</i>	<ul style="list-style-type: none">· L'absence de réalisation de la gravité de la situation· Une errance caractérisée par un éloignement progressif et diverses mises en danger· Des conditions de vie difficiles caractérisées par de la débrouillardise, un enfant malade, de la dénutrition, des problèmes d'argent et de papiers· Une recherche de repères et une grande solitude

	<i>Dieu, ultime ressource durant l'errance</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Vecteur de rencontres durant l'exil · L'importance de la prière
	<i>Des pensées ambivalentes en arrivant en Belgique</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Une envie de retour : amour envers son pays d'origine · La présence de facilitateurs comme la langue du pays d'accueil et l'aide reçue · La présence d'obstacles comme la non-reconnaissance des diplômes, le racisme, le sentiment d'invisibilité et les difficultés rencontrées par les enfants
<i>Résilience</i>	<i>Ses combats contre les oppressions raciales et son âme de féministe</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Un besoin de sentiment d'utilité : travail sensé en lien avec ses valeurs et l'utilité trouvée à travers son identité de mère
	<i>Sa perception de l'exil vécu</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Un exil destructeur : redéfinition du sens de la vie · Se sentir en paix par rapport à cet exil
	<i>La nécessité des contacts humains</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Rencontres multiples caractérisées par des aprioris positifs sur l'humain
	<i>Le rôle de l'art</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Musique comme fonction apaisante · Théâtre comme fonction communautaire
	<i>Sa spiritualité, avant tout le reste</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Un Dieu fortifiant comme soutien inébranlable et moteur pour la recherche d'aide · Dieu donne et reprend : détachement émotionnel, humilité protectrice · L'avenir : confiance aveugle dans les plans de Dieu · Évolution de la foi : passage « <i>du religieux au spirituel</i> » · Prières quotidiennes · La réticence à parler de sa spiritualité aux Belges · Les religions, des créations humaines

Les bouleversements de la guerre - C'est un thème qui revient souvent dans le discours de Cathy, qui a connu la guerre au Rwanda. Elle mentionne à plusieurs reprises le génocide, ses conséquences sur sa personne, sur son entourage et sur son quotidien, et la nécessité de fuir pour échapper à la mort.

« Ma vie était hyper compliquée. Ils accueillent comme ils peuvent mais toujours dans des camps, genre des camps de concentration. Chacun pour soi et Dieu pour tous, c'était très compliqué pour moi. »

Une longue fuite semée d'embûches - Cathy parle beaucoup du trajet entre le Rwanda et la Belgique, qui aura duré six années. En six ans, une grande quantité d'émotions différentes ont été ressenties, beaucoup d'événements ont été vécus. Malgré cela, durant ce trajet, Cathy exprime une certaine inconscience de la gravité de la situation qu'elle était en train de vivre :

« Oui, j'ai quitté en 94'. Mais c'était pas un plan d'exil hein. C'est comme si on te disait il y a inondation ici quoi, il y a pas de plan. D'ailleurs, j'ai pris très peu de choses. »

Elle parle d'ailleurs d'une véritable errance, marquée par des conditions de vie très difficiles comme en témoignent ces passages :

« Jusqu'au moment où tu n'as plus rien. Donc tu fais face au manque de tout. Au manque de tout, de tout, de tout. Donc la première épreuve, c'est de ne plus savoir manger ni savoir nourrir ma fille. »

« Comment tu vas quitter le pays pour aller dans un autre, tu n'as pas d'argent et tu n'as pas de passeport. Mais là où tu es ça ne va pas, si tu restes là tu vas crever, tu vas mourir et ton enfant va mourir et tu dois partir. Mais pour partir t'as pas d'argent t'as pas de passeport. Ça c'était des grands obstacles. D'où l'idée de passer toujours par des passeurs. Mais ces passeurs il faut les payer, mais t'as pas d'argent. »

Un élément qui ressort du discours de Cathy est qu'elle ne s'est pas éloignée très loin et très vite du Rwanda. Cela a été un éloignement progressif, sous forme d'errance, pour finalement arriver sur un autre continent.

« J'ai quitté pour aller au village d'à côté. Et puis du village d'à côté à la commune d'à côté puis de la commune d'à côté au pays d'à côté et des à-côtés sont devenus pays. Ce qui fait que j'ai tourné en rond en Afrique pendant 6 ans avant d'arriver en Belgique après tout ce parcours. »

Dieu, ultime ressource durant l'errance - Cathy explique que la prière l'a beaucoup accompagnée durant cette période de sa vie. Elle dit notamment qu'elle s'est sentie très seule à un moment donné car son mari l'avait abandonnée pendant le trajet et elle n'avait plus aucun repère sur lequel s'appuyer, mis à part sa foi. Sa foi, à travers la prière, a eu un effet fortifiant et l'a aidée à continuer sa route.

« Même pour arriver ici j'étais seule puisque mon ex-mari m'a abandonnée quand on est arrivé au camp de Malawi avec un enfant qui était malade. J'aurais pu m'écrouler... Le fait que je me suis dit "mais celui qui m'a créée peut-être qu'il a mis cet homme sur ma route un temps pour qu'il m'aide à sortir du pays et que son rôle dans ma vie est terminé". Dieu m'apportera un autre ange gardien. Même si je me suis écroulée un moment avec les émotions...(…). Ensuite j'ai invoqué mon Dieu en disant « voilà je suis à toi maintenant ». Le fait que j'ai cette foi en moi d'abord, qui est intérieure, me permet de me mettre debout et de chercher alors l'aide extérieure. »

Des pensées ambivalentes à l'arrivée en Belgique - Cathy a longtemps été animée par l'envie de retourner au Rwanda. Malgré une langue commune avec le pays d'accueil et des rencontres avec des personnes qui l'ont aidée, le racisme était et est toujours présent dans sa vie. De plus, elle a dû recommencer des études à cause de la non-reconnaissance de ses diplômes. Elle a également dû faire face aux désillusions de ses enfants. Ainsi, Cathy évoque de nombreux obstacles à l'arrivée en Belgique.

« Quand ma fille m'a dit "tu m'as emmenée dans une impasse ici. Ramène-moi en Afrique ou moi je me suicide" machin... C'était dur hein. »

« Et puis nous on allait en Europe pour se former et puis on rentrait chez nous. Les Rwandais c'était des gens qui aimaient vraiment leur pays. Moi j'ai toujours voulu vivre dans mon pays mais avec la guerre.. Je suis partie en me disant "dès que la paix revient je rentre". »

Ses combats contre les oppressions raciales et son âme de féministe - Cathy a des valeurs bien ancrées en elle, qui lui sont très importantes et qui influencent son quotidien sous la forme de combats à mener.

« Les gens disent que je suis féministe. Que mon identité de femme et de défense des femmes est au-dessus de toutes les autres identités. (...) J'essaie de m'intéresser à l'Afrique, aux Africaines, aux oppressions qu'elles subissent. La question de la couleur de la peau, c'est quelque chose qui est très présent dans ma vie. »

Sa profession est en lien avec ses valeurs et cela, ainsi que son rôle de mère, lui procurent un sentiment d'utilité très important pour elle. Cathy explique que son but dans la vie aujourd'hui est d'aider son prochain et de se sentir utile.

« Tant que je suis payée et que je peux aider mes enfants et que je puisse être utile, tu vois. (...) Dieu j'ai le sentiment qu'il m'a mis ici pour être au service de l'humanité aussi. Mais l'humanité c'est toi, c'est moi, c'est tu vois, c'est les gens qui arrivent à entrer en contact avec moi. Et du coup j'ai envie toujours de faire un travail où je suis en contact avec les gens. J'ai besoin d'être en lien avec les gens, j'ai ce besoin. Moi tu me mets à la Poste à mettre des cachets pendant 8 heures c'est pas possible, je vais crever. »

Sa perception de l'exil vécu - L'exil a été une période où Cathy a le sentiment d'avoir tout perdu. Sans ressource, sans repère, il ne lui restait plus grand-chose. Mais elle explique que cela a été un moment-clef pour redéfinir le sens de sa vie et pour se reconstruire. Elle évoque une opportunité d'envisager la vie d'une autre manière, grâce à l'exil. Ainsi, elle dit être en paix avec son parcours et l'exil vécu, pourtant au départ destructeur de projets, de ressources, de santé, etc.

« Mon père était député, je me posais pas toutes ces questions, j'étais dans la classe moyenne, on avait une belle maison, d'autres maisons à louer, des voitures. Si Dieu ne m'avait pas brisée par l'exil en m'ôtant tout, du jour au lendemain... Il a tout pris du jour au lendemain, il y avait plus rien tu sais. Donc c'est une chute totale comme ça. C'est ce chemin, du tout au rien, qui m'a amené à changer mon regard par rapport à la vie. »

« Vous savez pas derrière combien je suis brisée, cassée. (...) Je l'ai vécu dans ma vie, il m'a retiré tout, d'un coup. Mais je n'en suis pas morte aujourd'hui, aujourd'hui il m'a restaurée. Aujourd'hui je suis une femme épanouie, avec une maison, avec des enfants, avec un savoir, je suis cheffe dans un pays où il y a du racisme. »

« Ce qui fait que justement, moi mon parcours d'exil, je ne le vis pas mal ! Malgré tout ce que j'ai vécu, je me dis "il fallait que je sois brisée, pour que je trouve mon vrai chemin". »

La nécessité des contacts humains - Cathy a croisé, tout au long de son parcours, de multiples personnes qui l'ont aidée, aiguillée. Souvent des inconnus, ils ont été d'une bonté infinie à ses yeux. Cathy insiste sur le fait qu'elle a des aprioris positifs sur l'humain, et qu'elle a besoin de l'autre pour pouvoir exister.

« J'ai besoin d'être en lien avec les gens, j'ai ce besoin. »

« Même des inconnus m'ont aidée. Pour te donner l'exemple : en traversant une frontière au Swaziland, comme les frontières étaient hyper gardées avec des barbelés, moi et ma fille on a dû attendre fort fort la nuit au moment où ils changeaient de garde dans la nuit. Alors le sport tournait à ce moment-là. Donc les gens nous avaient appris comment passer. J'ai pu passer le spot de la frontière mais il était quasi minuit dans un pays inconnu à pieds. (...) Une femme est sortie, je te le jure, je sais pas de où, elle est passée et m'a demandé ce qu'on faisait là. Elle m'a dit d'aller avec elle. J'ai fait confiance. Elle nous a amenées chez elle, elle nous a donné à manger, elle nous a mis des lits, on a dormi. Et à 5h du matin, elle est venue nous réveiller, elle nous a fait une bouillie, elle nous a montré où on devait prendre notre bus. Donc les gens qui nous soutiennent, c'est pas des gens nécessairement en qui je crois. »

Le rôle de l'art - Cathy mentionne l'art dans sa vie comme une source de bonheur, d'apaisement, de réalisation de soi et comme un moyen de rencontrer des gens.

« Les gens qui aiment le théâtre comme j'aime le théâtre, alors on y va [avec son cercle d'amis], on joue le théâtre (...) J'adore ça, je me sens nourrie et je me sens grandie quand je joue, aussi quand je regarde. »

« Donc je m'enfuis jusqu'au moment où je me calme. (...) J'écoute des chansons, un truc apaisant, ça me calme jusqu'au moment où je vais sentir qu'il y a de la place. »

Sa spiritualité, avant tout le reste – Enfin, Cathy accorde une très grande place à la spiritualité dans sa vie. L’art et la spiritualité ont ici été séparés en deux thèmes différents car, dans son discours, elle sépare ces deux notions. Les thèmes ont donc été créés en fonction de ce que recouvre le mot « spiritualité » pour la participante. Cathy évoque la présence dans sa vie d’un Dieu fortifiant, toujours présent et qui l’aide à trouver des soutiens extérieurs. Il lui donne la force de chercher des aides extérieures et va également placer des opportunités sur sa route. C’est la perception de sa présence qui la pousse à avancer, une présence dans laquelle elle a une entière confiance.

« Je me confie à cette super puissance pour me protéger, et me guider ! Pour que je fasse des choses convenablement. Du coup j’entre dans cette journée, n’importe laquelle, avec cette confiance. Ce qui fait que même quand ça se passe mal, je me dis "n’oublie pas tu as prié, donc c’est que ça devait arriver dans ta vie. Donc tu es capable de gérer". Parce que Dieu ne met jamais personne devant des obstacles que la personne n’est pas capable de gérer. Donc même si j’ai peur, il est là. »

« Je ne me considère pas comme forte. Il paraît que mon expérience de vie prouve que je suis forte. J’ai pas ce sentiment. Je ne crois pas que c’est moi, je ne m’approprie pas mes réussites, je ne m’approprie pas la force. Je ne suis pas arrogante comme ça. Moi je me trouve vraiment faible. C’est parce que je prie que j’ai la force. »

Sa foi lui permet de se détacher de la reconnaissance humaine et d’ainsi percevoir les échecs comme des apprentissages. Elle exprime alors faire preuve d’une humilité qui la protège de tout envahissement de l’ego, et qui lui permet de ne s’attribuer ni ses mérites ni ses échecs.

« Donc je ne m’accroche à rien. Je vois beaucoup de gens qui tombent en burnout en Belgique parce que ils ont créé un projet, ils ont bien figolé, et au moment de le mettre en place, on le donne à quelqu’un d’autre. (...) Moi non. Puisque quand je crée le projet, je ne le crée pas pour moi. Je ne le crée pas pour ma gloire, mais parce que je suis payée dans mon travail pour le créer. Et quand on me dit "ce n’est plus toi qui le fais", je me détache totalement de ça. Tu vois ? La sérénité que Dieu m’a donnée, et que je travaille au quotidien, c’est le mot "détachement". Se détacher des choses, savoir que la gloire, l’honneur, la renommée, la reconnaissance... C’est à Dieu, c’est pas à moi. Du coup si j’arrête moi de chercher la reconnaissance chez les gens, l’amour chez les gens, la gloire d’être estimée, qu’on voit que je suis quelqu’un d’exceptionnel... Si j’arrête de chercher ça chez les gens, en me disant "de toute façon ce n’est pas à moi de l’avoir, ça appartient à celui qui m’a créé". Donc ce n’est pas à moi ! Si je le prends déjà je suis une voleuse quoi. Du coup comme ça ne m’appartient pas, je n’ai pas à le chercher chez les gens, ça fa-ci-li-te la vie. On te dit "ça c’est pas pour toi", tu te dis ok. »

Cathy exprime avoir une confiance aveugle dans les plans de Dieu ; elle perçoit la vie comme une faveur et ressent de la gratitude envers lui. Néanmoins, elle explique que sa foi n'a pas toujours été aussi présente. En effet, c'est durant l'exil qu'elle a commencé à tant prier. Elle explique ainsi que c'est quand elle n'avait plus rien à quoi se raccrocher que sa foi s'est approfondie. Elle évoque que c'est l'errance qu'elle a vécue, la destruction provoquée par l'exil qui lui ont permis de « *passer du religieux au spirituel* ». Ce bouleversement était à ses yeux nécessaire pour qu'elle puisse accéder à son Dieu et à sa foi actuelle.

« À un certain moment, il est LÀ, il est tout. Parce que tu as plus rien, mais tu vis quand même. Et là tu te dis "non, y'a quelque chose, y'a quelque chose". »

« C'était surtout quelque chose de culture, de traditions, il n'y avait rien en moi. Et quand tout est tombé, je me suis sentie dépourvue, j'ai cru mourir. Mais du jour au lendemain je mourrais pas. Le lendemain je mourrais pas. (...) Mais à quoi ça tient ? Et c'est là que j'ai découvert Dieu ! (...) Et c'est là que je suis entrée dans la spiritualité et que je suis sortie de la religion ! Et que je n'ai plus limites, plus doctrines, ni quoi que ce soit. Je suis sortie de la religion, je suis entrée dans la spiritualité. Et pour moi la spiritualité c'est la connexion, c'est déjà croire que Dieu existe, qu'il est capable, qu'il est toujours là et qu'il est encore en force. Tu peux l'appeler Dieu, Allah, ou comme tu veux. »

Enfin, sa spiritualité se manifeste surtout par des prières quotidiennes. Elle ne revendique pas une religion bien précise, car pour elle, elles sont des créations humaines. Elle fait ainsi la différence entre sa foi ressentie et les religions et elle raconte lire plusieurs textes sacrés et se nourrir de ses lectures, sans distinction des religions. Néanmoins, Cathy éprouve des réticences à parler de sa foi en Belgique. Elle dira d'ailleurs qu'elle se dévoile rarement sur sa spiritualité.

« Quand chaque matin, avant de faire quoi que ce soit, je me lève, je me mets à genoux et je prie Dieu, je me connecte pour moi à une super puissance. Et... Je me confie à cette super puissance pour me protéger, et me guider ! Pour que je fasse des choses convenablement. Du coup j'entre dans cette journée, n'importe laquelle, avec cette confiance. »

« Je n'ai pas de religion. Je suis plus rien je ne vais dans aucune église, aucune mosquée. La religion pour moi c'est comme un parti politique ça a été construit par les autres humains »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

Les résultats obtenus à l'échelle de résilience soutiennent les thèmes qui ont émergé de l'analyse thématique. Selon ces résultats, la résilience de Cathy est fortement teintée par sa spiritualité, qui l'aide à accepter les événements vécus. Elle exprime également une forte

capacité à accepter les changements, à s'y adapter et à voir les relations interpersonnelles comme a priori positives. Finalement, sa force ne viendrait pas d'elle, mais entièrement de Dieu.

e) Synthèse et analyse en lien avec les questions de recherche

L'analyse, à travers son récit, de ce qui a participé et participe encore aujourd'hui à la résilience de Cathy fait émerger trois grandes catégories de thèmes, qui pourraient alors répondre à la question de recherche et à la sous-question de recherche.

La première catégorie concerne *l'importance du lien social*. Elle renvoie aux besoins de Cathy d'être en lien avec l'être humain. Cela se traduit par un amour pour l'être humain qu'elle explicite beaucoup et par le besoin du lien social dans sa vie. À travers ce lien, elle ne recherche cependant pas du soutien, mais exprime plutôt un véritable besoin de se connecter à l'autre. Aussi, elle le dit dans son récit plusieurs fois et l'échelle de résilience le met également en avant, Cathy a une vision des relations interpersonnelles très positive et laisse transparaître un amour ultime pour l'être humain. D'ailleurs, elle explique combien, durant l'errance, la solitude et l'abandon de son mari ont été des éléments pesants pour elle.

La deuxième catégorie concerne *le besoin de réalisation de soi*. En effet, à travers ses combats, Cathy agit en fonction de ses valeurs et elle ressent un sentiment d'utilité par ses actions menées. Elle dira d'ailleurs être fière d'avoir ainsi pu préserver son humanité malgré les épreuves traversées. L'art lui permet aussi de se réaliser, de se reconnecter avec elle-même. Le besoin de réalisation de soi se révèle enfin à travers sa profession actuelle qui lui permet de se réaliser, de se sentir valorisée et lui procure un sentiment d'utilité. Il est primordial pour Cathy de sentir qu'elle a un rôle à jouer sur Terre et qu'on a besoin d'elle, cela explique également la nécessité du lien social dans sa vie. La question que l'on pourrait se poser ici est si cette dimension est liée à l'exil vécu et aux obstacles rencontrés à l'arrivée en Belgique, ou si cela a toujours fait partie de la personnalité de Cathy.

Enfin, la troisième catégorie concerne *sa spiritualité, envisagée ici comme une trajectoire dynamique et un cercle vertueux*. Cathy « est passée du religieux au spirituel ». En effet, elle s'est imprégnée d'une quête spirituelle (théiste) qui n'était pas aussi importante pour elle avant. Elle dit vivre aujourd'hui sa foi avec plus de profondeur qu'avant. Cathy attribue ce changement, cette évolution, comme une conséquence de la destruction de projets et de ressources vécue à cause de l'exil, et de la perte de tout repère. Son Dieu, aujourd'hui, la fortifie, la guide et la protège. Cette foi lui donne une sérénité et une confiance en la vie. D'ailleurs, si

la perception d'un non-contrôle dans l'avenir et l'impression qu'elle, seule, ne peut rien accomplir pourraient, au départ, être vus comme des éléments ne soutenant pas sa résilience, c'est tout le contraire. Elle dit vivre paisiblement en remettant tout, son avenir, mais également ses échecs et ses succès, à Dieu. Sa foi l'aide aussi à préserver son humanité. Tout cela crée un véritable cercle vertueux où Cathy appréhende son passé et son futur sereinement et ressent un bien-être lui faisant éprouver de la gratitude envers la vie et envers Dieu.

Ces thèmes, qui participent à la résilience de Cathy, sont à considérer en se rappelant qu'elle a eu une approche rétrospective de son parcours d'exil. Si nous approchons la résilience comme un processus dynamique, composé de traits internes et influencé par le contexte, il faudrait alors considérer que ses réponses auraient pu être différentes si elle avait été interrogée peu de temps après son arrivée en Belgique, et pas 22 ans plus tard, alors qu'elle a pu retravailler et repenser ce long parcours.

2.2. Abdoul : entretien en présentiel

a) Présentation d'Abdoul

Abdoul a 32 ans et vient du Togo. Là-bas, il a effectué des études de philosophie et de marketing. Il aimait ce qu'il apprenait, mais a été contraint d'arrêter ses études lorsqu'il s'est retrouvé dans des conflits. Il a ainsi quitté le Togo en 2018, pour fuir les persécutions et maltraitances qu'il subissait. Durant 3 années, il est passé par plusieurs pays d'Afrique et d'Europe, s'est fait arrêter quelques fois et a fréquemment eu peur de devoir rentrer au Togo. Malgré de nombreuses épreuves et une traversée en bateau qui l'émeut encore beaucoup aujourd'hui, il est arrivé en Belgique en février 2021. Il aimerait reprendre une formation, mais il exprime pour l'instant ne pas être dans une bonne situation mentale et ne pas se sentir prêt. Il vit actuellement en centre d'accueil.

b) Contexte de l'entretien

Au cours de l'entretien, Abdoul s'est fréquemment excusé pour ses pertes de mémoire. Il a ri tout au long de la rencontre, s'assurant de toujours sourire même lorsque ses yeux commençaient à briller. Ce contraste était interpellant et, lorsqu'il racontait son histoire, l'émotion était très présente chez Abdoul. Nous pouvions remarquer qu'il éprouve encore beaucoup de détresse psychologique. Il a dit participer à la recherche « *pour faire plaisir* ».

c) Thématiques émergentes du récit d'Abdoul

L'analyse du récit d'Abdoul a permis de mettre en avant 7 thèmes, en lien avec la problématique étudiée.

<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>L'obligation de fuir le Togo</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Manifestations contre le parti politique au pouvoir · Kidnapping, séquestration et torture
<i>Du Togo à la Belgique, un long et périlleux chemin</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Trajet caractérisé par la peur, l'emprisonnement, un passeur et une santé défaillante · Tentative de suicide en Grèce · L'aide, des autres et aux autres
<i>La religion comme refuge durant l'exil</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Dieu comme seule ressource durant l'exil · Des prières très fréquentes
<i>Aujourd'hui, s'occuper pour ne pas penser</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Importance du travail : des projets et des souhaits · Aider son prochain dans le centre d'accueil · Le manque de liberté en centre d'accueil · Peur et angoisses au quotidien, problèmes de sommeil
<i>Questionnements et doutes par rapport à sa foi</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Incompréhensions quant aux épreuves traversées : recherche de sens
<i>Des personnes comme soutiens au quotidien</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Un ami du Togo aujourd'hui en Belgique avec lui · Reconnaissance envers les travailleurs médico-sociaux
<i>Trouver l'apaisement et la sécurité via la communion avec la nature</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Les eaux et forêts

L'obligation de fuir le Togo – Abdoul, au Togo, a commencé à participer à des manifestations organisées pour s'opposer au parti politique au pouvoir dans son pays. Cependant, il a été accusé d'avoir pillé et mis le feu à divers endroits de la ville où se déroulaient les manifestations. Là, il explique avoir été kidnappé et subi de nombreuses tortures et humiliations. Il raconte en avoir encore des séquelles aujourd'hui. Alors, il a décidé, avec l'aide de son oncle qui lui a fourni de l'argent, de quitter le Togo pour fuir ces maltraitements et ces accusations.

« On ne mangeait pas, il n'y avait pas d'eau. Jusqu'au troisième jour, j'avais tellement soif. Donc j'ai demandé de l'eau, et ils m'ont fait boire alors de l'urine parce que on urinait dans les bidons. Alors voilà... Et maintenant chaque fois que je mange quelque chose j'ai envie de vomir quoi, je sais pas si ça a un lien, je n'arrive plus beaucoup à manger. C'était vraiment, j'sais pas c'était humiliant quoi. »

« Donc par la suite, si on m'arrête encore, voilà. Si y avait une possibilité que je pouvais quitter le territoire, ça m'aiderait. Une fois que je reste au sein, j'sais pas de la frontière togolaise, le massacre continue, donc je peux être arrêté quoi. Il m'avait demandé si j'avais déjà un passeport et un visa, j'ai dit oui. (...). Alors mon cousin il a pris tous mes documents et voilà quoi, je suis parti avec tout. »

Du Togo à la Belgique, un long et périlleux chemin - Abdoul raconte qu'il avait la peur au ventre, du début à la fin ; peur d'être arrêté, mais également de mourir. Il explique avoir été arrêté plusieurs fois au cours de son périple, avec des menaces insistantes de renvoi au Togo. Un passeur l'aidera finalement à accéder à un bateau qui l'emmènera jusqu'en Grèce, mais le quotidien s'y avèrera également très difficile, avec de surcroît une santé défaillante. En Grèce, à bout, il tentera de se suicider.

« Donc en Turquie, j'avais un petit travail, je vendais sur des marchés comme ici. Jusqu'au mois de juin. Mais fallait se cacher quand y avait des contrôles, (...) Donc au mois de juin, les agents de circulation quand on est arrivé sur le lieu ils nous ont arrêtés. »

« Ils m'expliquaient, ils me disaient quoi faire parce que avant le bateau on devait marcher en fait. J'avais très peur, très peur. Et si on m'arrête encore ? J'avais une peur qui...voilà. »

« Oui j'avais la peur, la peur de mourir (...) Peur de mourir, peur d'être arrêté, il ne fallait pas qu'ils nous localisent. Donc, y avait pas mal de prières qu'on faisait, y avait un calme absolu dans le bateau. »

« Et puis je me suis donné la mort, et puis voilà, grâce à Dieu, ils m'ont donné des produits et tout, à temps quoi. Déjà un produit qui m'a fait vomir tout ce que j'avais. C'était un peu dur pour moi. Rien ne m'aidait à ce moment-là. »

Un élément qui revient souvent dans son discours, lorsqu'il relate le trajet et ses difficultés, est l'aide des personnes qu'il a croisées sur sa route, sa reconnaissance envers ces personnes et leur humanité, mais également l'aide qu'il fournissait lui-même aux gens qu'il rencontrait.

« Ceux qui étaient avec moi en fait ils avaient déjà fait ça plusieurs fois. Moi j'étais le nouveau, je ne comprenais rien. (...) Ils m'expliquaient, ils me disaient quoi faire parce que, avant le bateau, on devait marcher en fait. »

La religion comme refuge durant l'exil - Il évoque avoir beaucoup prié durant l'exil, surtout dans les moments où il ne voyait plus aucune issue. Il explique que cela l'aidait, et que ça l'a « sauvé ». Dans un moment de vie où il n'avait plus rien, il lui restait Dieu.

« La prière ça m'a sauvé, ça m'a sauvé dans des moments difficiles, dans des moments critiques. »

« Centre fermé. Pas de chauffage ni rien, j'étais aussi malade, j'étais enrhumé. Alors il y avait un policier qui m'avait apporté des petits pains, et des petits bouts de saucisse. Moi j'étais le seul Africain. J'étais avec les Afghans, les Pakistanais et j'étais le seul noir. Chacun dans son coin. Et là alors j'ai beaucoup beaucoup prié. (...) Et voilà ça m'aidait, de toute façon je n'avais plus rien d'autre que Dieu moi. »

Aujourd'hui, s'occuper pour ne pas penser - Abdoul relate que son travail actuel lui permet de ne pas rester inactif, et de ne pas devoir faire face à ses pensées. Il souhaite reprendre une formation et n'aime pas rester sans occupation, mais ne s'y sent pas prêt actuellement. Il se caractérise comme une personne qui veut aider son prochain ; d'ailleurs, il voudrait reprendre une formation d'aide-soignant. Cependant, il exprime ne pas avoir le sentiment d'être libre dans le centre d'accueil, il a un stress permanent au quotidien et de grosses difficultés à dormir. En effet, il précise qu'il passe son temps à penser et réfléchir, et que *« ça tourne dans sa tête »*.

« Mais j'allais commencer en temps normal le mois de février 2022 dans le domaine de aide-soignant, mais franchement je me retrouve pas... (...) Ce n'était pas le bon moment. Alors moi j'ai un travail de nuit. Parce que la nuit, c'est un peu difficile pour moi de...de dormir. Très souvent c'est en journée. (...) Pour être là à regarder le mur... Si j'suis occupé à faire quelque chose, voilà ça permet de pas trop réfléchir quoi. Pour éviter de trop...trop penser. »

« J'ai fait un stage d'observation en aide-soignant, moi j'ai vraiment beaucoup aimé. Et aussi je suis motivé à faire beaucoup de choses. Chaque fois que je me mets dans quelque chose, travailler ou... je m'y mets à fond. Le travail, apprendre, moi j'aime beaucoup. C'est pour ça aussi que ça tourne beaucoup dans ma tête là, parce que je voudrais travailler. Enfin je fais travailleur de nuit, mais bon.. »

Questionnements et doutes par rapport à sa foi - Aujourd'hui, Abdoul explique avoir des questionnements par rapport à l'existence de Dieu. Il dit se sentir éloigné de lui et ne plus prier comme avant. Il questionne les plans de Dieu et les significations des événements qu'il a vécus, ses incompréhensions sont explicitées par des *« pourquoi ? »*. Aujourd'hui, contrairement à une certaine période durant l'exil, sa religiosité n'est plus sa ressource principale.

«Maintenant voilà, j'ai cessé de prier, à un moment donné de la vie on se sent dépassé on se pose des questions et tout, on se dit aussi "bon, si vraiment tu existes, pourquoi tu m'as fait traverser tous ces problèmes ?" (...) Donc ça a mis en jeu un peu ma foi. Mais bon elle est quand même présente »

« La prière ça m'a beaucoup sauvé, ça m'a sauvé dans des moments difficiles (...) même si aujourd'hui Dieu ne m'aide plus. Parce que voilà, je me pose des questions par rapport à ma vie, pourquoi devoir traverser tout ça là ? Parce que je n'ai pas eu...une enfance pas facile quoi tu vois ? Ma mère s'est suicidée quand j'avais 1 an et tout (...) Jusqu'à arriver à mon oncle qui... à la fin il faisait des abus de pouvoir. Alors pourquoi j'ai dû vivre tout ça si Dieu veille sur moi quoi ? Pourquoi ? Est-ce que c'est un mal nécessaire ? Je me pose la question, quand est-ce que tout cela va finir ? Est-ce que y a une fin pour tout

ça là ? Même si je crois en Dieu, y'a des moments où je me pose des questions et qui mettent en jeu aussi ma foi. »

Des personnes comme soutiens au quotidien - Aujourd'hui, ce sont plutôt des personnes qui l'aident, lui donnent de la force et font office de soutien. Il exprime beaucoup de reconnaissance envers les professionnels présents au centre d'accueil. Il mentionne également un ami de longue date, avec qui il a traversé toutes les épreuves de l'exil, également dans le centre avec lui.

« Ils m'ont tellement aidé. Y'a aussi mon assistante sociale aussi, qui me donne aussi le courage, les conseils, la force. J'ai aussi l'infirmière d'ici, elle me donne tellement de force. C'est grâce à eux que je ne me donne pas la mort. »

Trouver l'apaisement et la sécurité via la communion avec la nature - Abdoul raconte qu'il réussit à trouver un sentiment de tranquillité en se baladant le long de l'eau et en se retrouvant en pleine forêt, cela lui permet de ressentir de l'apaisement et de la sécurité.

« Je parle souvent avec la nature, très souvent. Ouais, quand ça va pas, vous voyez les endroits où il y a l'eau par exemple. Ça m'apaise en fait. Je communique parfois avec...l'eau j'sais pas hein mais quand je suis en face, je parle beaucoup, je pose beaucoup de questions et tout. Tranquille, calme, je fais la somme de ce que j'ai enduré, et là où je suis actuellement. Avec la forêt aussi j'ai ça. (...) Je me sens un peu en sécurité dans ce calme. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

Abdoul, à travers ses réponses à cette échelle, exprime qu'il essaie toujours d'avancer, en perdant rarement espoir. Il dit être quelqu'un de battant et il est fier de ses progrès. Il relate pouvoir rire des événements vécus et voit d'ailleurs cela comme une force. Il a l'impression aujourd'hui de pouvoir compter sur quelques personnes qui l'entourent. Enfin, quand il veut faire le point sur sa vie, comme dit plus haut, il aime se tourner vers la nature. Abdoul explique avoir des objectifs pour l'avenir mais n'a pas l'impression de maîtriser sa vie actuellement.

e) Synthèse et analyse en lien avec les questions de recherche

Abdoul, malgré une détresse psychologique apparente et une situation instable qui provoque en lui beaucoup d'angoisses et d'incertitudes, a évoqué plusieurs thématiques qui participent à un mieux-être et agissent comme ressources dans la construction de sa résilience.

Tout d'abord, sa *force mentale* contribue à sa résilience. Abdoul dit être un battant. Il ne qualifie pas la peur qu'il ressent et qu'il a beaucoup ressentie de fortifiante, mais il a une force de caractère qui lui permet de rire et de sourire aujourd'hui. Abdoul manifeste une grande fragilité due à sa situation actuelle, mais une combativité très forte également qui l'a amené jusqu'ici, il a besoin d'être actif. Son sens de l'humour et son optimisme sont également des éléments qui sont fortifiants, à ses yeux.

Il relate également l'importance des *travailleurs du centre d'accueil* et de son *ami togolais*, dans le centre avec lui. Ce sont des personnes qui lui donnent de la force et du courage au quotidien. La nécessité du lien social est présente chez Abdoul, qui voudrait d'ailleurs entamer une formation d'aide-soignant. Il a l'envie d'aider son prochain, comme pour s'aider soi-même. Durant son parcours d'exil, il attribue souvent ses réussites à des rencontres.

Une autre ressource qui le sécurise et l'apaise est sa *communion avec la nature*. Cela participe à lui procurer une sensation de paix intérieure. Ce sont des moments privilégiés pour Abdoul, notamment pour réaliser des introspections et se retrouver.

Enfin, Abdoul mentionne sa *foi, envisagée comme une trajectoire complexe et évolutive*. Il est aujourd'hui face à une perception de perte de sens de la vie et des adversités qu'il a dû traverser, qui lui procure des doutes et des questionnements par rapport à Dieu. Sa foi, encore présente aujourd'hui, ne le renforce plus. Nous voyons donc que ce qui sauve à un moment donné, notamment dans cette situation durant l'exil où la foi a été, à travers la prière, un refuge, peut freiner au bien-être à d'autres moments. En effet, ces questionnements provoquent un malaise chez Abdoul, qui évoque un sentiment d'injustice de type « *qu'ai-je fait pour mériter ça ?* ». Peut-être que si nous rencontrions Abdoul dans 10 ans, il nous dirait d'autres choses concernant sa foi, peut-être va-t-elle encore évoluer, dans un sens comme dans l'autre.

Il semble intéressant de préciser ici le contraste entre la détresse qu'Abdoul évoque, que ce soit la détresse de l'exil ou la détresse qu'il ressentait encore au moment de l'entretien, et le sourire et l'enthousiasme dont il a fait preuve durant la rencontre.

2.3. Sandrine : entretien par visioconférence

a) Présentation de Sandrine

Sandrine est une femme de 67 ans, mariée et mère de deux enfants. Ses enfants ne vivent plus dans le foyer familial. Elle vient du Chili et réside en Belgique depuis 1990 ; elle est donc arrivée à 35 ans. Sandrine a toujours travaillé dans l'aide sociale. Victime de censure et ne supportant pas la dictature, elle a subi des conditions de vie de plus en plus difficiles et c'est dans ce contexte que sa famille est arrivée en Belgique. Leur demande d'asile a duré de nombreuses années avant qu'ils n'obtiennent finalement une régularisation.

b) Contexte de l'entretien

Par souci d'organisation, Sandrine a préféré que l'on se rencontre par visioconférence. Sa connexion était parfois mauvaise, ce qui n'a pas empêché qu'un climat propice à l'entretien s'installe. Il est important de préciser que l'accent de Sandrine était assez prononcé et qu'elle cherchait souvent ses mots. La richesse de l'entretien n'en a cependant pas été impactée. Sandrine est la plus âgée des participants rencontrés. Elle avait beaucoup d'énergie et semblait très à l'aise durant l'entretien. Elle a beaucoup ri et tenait à faire découvrir la culture chilienne ; l'entretien s'est déroulé sur un ton plus « léger » que d'autres entretiens réalisés.

c) Thématiques émergentes du récit de Sandrine

Après avoir analysé le récit de Sandrine, neuf thèmes ont été retenus.

<i>Rubriques</i>	<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
	<i>Dictature et persécutions au Chili : devoir tout abandonner</i>	<ul style="list-style-type: none">· Le militantisme non admis· Peur pour l'avenir des enfants
	<i>L'arrivée en Belgique : des obstacles, mais aussi des rencontres</i>	<ul style="list-style-type: none">· L'isolement social et la difficulté d'apprendre le français· Un sentiment de honte d'être au CPAS· Une reconnaissance envers les personnes rencontrées· Se sentir soutenue et entourée
	<i>Une longue attente de régularisation : stress et incertitude</i>	

<i>De multiples ressources</i>	<i>La famille comme premier soutien</i>	· Amour, joie et fierté par rapport à sa famille
	<i>Soutien aux minorités et militantisme, tant au Chili qu'en Belgique</i>	· Des engagements fortifiants
	<i>Confiance en ses intuitions : un sixième sens qui la guide</i>	· Perception d'un destin bien fait, d'une vie bien faite
	<i>L'orthophonie et la déclamation, pour se sentir mieux en Belgique</i>	· Prendre de l'assurance et accepter son français
	<i>L'importance de la spiritualité : se sentir en paix avec soi-même et ses valeurs</i>	· Donner de l'amour, en recevoir · Méditation, yoga, poésie · Soif de rencontres et de connaissances
	<i>L'incompatibilité entre l'existence de Dieu et les drames dans le monde</i>	· Foi en l'être humain · Rester acteur de sa propre vie

Dictature et persécutions au Chili : devoir tout abandonner - Sandrine explique avoir subi des persécutions au Chili. Elle ne désire pas trop s'étendre là-dessus, mais elle mentionne la dictature qui a rendu les conditions de vie de plus en plus difficiles et son militantisme qui n'était pas admis là-bas. Elle précise que ce n'était pas un choix de quitter le Chili, c'était une obligation. De plus, si son mari et elle restaient là-bas, elle craignait que ses enfants n'aient aucun avenir.

« Au Chili, j'étais déjà engagée dans des associations comme ça, même pendant l'époque dure de Chili, oui. Alors c'était plus dur de rester engagée là-bas, que ici. Ici c'est plus facile de s'engager, si on en a envie. Oui. Mais là-bas...c'est plus dur parce que si tu t'engages tu es...persécuté. Tu dois te cacher et tout, tu prends des risques. »

« Le plus dur c'est qu'on a décidé de venir, je dis on a décidé parce que c'est une décision avec mon mari. Et...et laisser tout là-bas. Mais à la fois ce n'est pas vraiment une décision ou un choix, on avait pas le choix. Il faut partir, pour différentes raisons, il faut partir. C'était la dictature là-bas, et on vivait des choses difficiles. On avait peur pour l'avenir des enfants. Et on devait toujours plus travailler pour pouvoir manger, oui. »

L'arrivée en Belgique : des obstacles, mais aussi des rencontres - Une fois arrivés en Belgique, des obstacles sont apparus. Sandrine explique que son mari et elle ont eu beaucoup de difficultés à apprendre le français et cette barrière de la langue était assez handicapante au quotidien. De plus, elle raconte avoir très mal vécu d'être dépendante financièrement du CPAS, bien que ce sentiment ait été un moteur pour trouver rapidement du travail.

Malgré ces difficultés, Sandrine retient surtout de nombreuses rencontres pour lesquelles elle éprouve une grande reconnaissance. Elle dit avoir été fréquemment guidée et se sent encore aujourd'hui soutenue. D'ailleurs, elle a le sentiment qu'elle doit maintenant rendre la pareille.

« Mais je dois dire...Ce que je dois reconnaître, on va dire les 80% de les personnes essaient toujours de t'aider et de te comprendre. Ça fait du bien parce que ils essayaient toujours »

« Ce moment-là on était sur la CPAS, mais moi j'avais envie de sortir de ça parce que...Peut-être c'est une question de fierté. Je me rappelle, quand on allait chercher l'argent le jour qu'il fallait, moi j'étais gênée. Y'avait une file, et ça me gênait d'aller recevoir l'argent sans rien avoir fait. J'étais gênée. Je me sentais comme une mendiante, une vagabonde. Alors je pleurais quand je recevais l'argent. »

« Tu vois en fait moi, y'a toujours quelqu'un pour donner un coup de main. Et...c'est pour ça aussi que j'ai accepté de te rencontrer tu vois. Parce que on m'a tellement donné ici en Belgique, que maintenant je pense que je dois rendre. J'ai dit à mon mari que j'avais envie mais que parfois j'avais pas envie de m'engager dans trop de trucs. Et alors mon mari a dit "mais pourquoi pas ?", j'ai dit oui, y'a tellement de monde qui nous a donné la main, pourquoi on va pas donner l'autre main maintenant nous aussi. »

« Et à ce moment-là on a eu le permis de travail, tu vois. Et voilà, et alors mon mari il a travaillé 17 ans là-bas, grâce à la femme, et maintenant c'est ma copine (...). Et voilà...j'avais des copines qui m'ont vraiment aidées tu vois. Aussi pour l'école pour ma fille, c'était pas facile de l'aider. Et moi aussi j'ai appris le français grâce à mes copines. »

Une longue attente de régularisation : stress et incertitude - La procédure de demande d'asile a duré plus de six années, et Sandrine explique que cette période était stressante pour elle, car il fallait penser à un plan de secours. Ainsi, c'est l'incertitude qui dominait.

« Quand même c'est le stress, parce que bon à n'importe quel moment ça peut arriver négatif. Autour de nous on voyait d'autres personnes tous les mois qui recevaient une lettre qui disait "vous avez l'ordre de quitter le pays". C'était quand même le stress. Et puis toujours on se disait que si il nous arrivait l'ordre de quitter le pays, de partir, qu'est-ce qu'on allait faire ? Il faut partir, parce que pour nous c'était hors de question de rester sans papier, surtout pour les enfants. Bon, s'il faut partir, il faut toujours penser à une autre solution, qu'est-ce qu'on va faire ? (...) On verra ce que ça vient après. »

La famille comme premier soutien - Sandrine évoque beaucoup sa famille et exprime combien cela la remplit de joie et de fierté de l'avoir auprès d'elle. Elle lui procure également beaucoup de force. Sandrine exprime tout au long de l'entretien l'importance de sa famille dans sa vie.

« Fière de la famille, quand je vois l'amour de la famille de l'extérieur, (...) ça m'émeut. Mon cœur, comme je dis mon cœur se remplit de joie. (...) Je veux pas dire fierté, mais beaucoup de joie, beaucoup d'amour. Et je crois que j'aurai fait jusqu'à maintenant tout ce que je pouvais pour faire au mieux. »

Soutien aux minorités et militantisme, tant au Chili qu'en Belgique - Sandrine dit être une femme engagée, qui a besoin d'agir en fonction de ses valeurs et qui aime être active. Elle a travaillé dans l'aide sociale et a toujours milité contre les oppressions.

« J'ai toujours été engagée là-bas, dans les trucs « social ». On va dire aides sociales, enfin plutôt on va dire plutôt l'aide aux plus démunis. Aider les personnes qui ont les problèmes de tous les côtés : les persécutions, santé, tout ça. Et alors, en Belgique aussi. Je travaille avec des organisations. »

« Et moi aussi je suis surtout très très engagée, engagée sur tout tu vois, surtout sur les injustices qu'il y a dans le monde tu vois, je suis très engagée avec les migrants, avec les droits de les femmes, je fais des activités et tout ça. Et aussi, je crois que je suis un peu féministe, non je suis féministe »

Confiance en ses intuitions : un sixième sens qui la guide - Sandrine parle beaucoup de sa perception d'avoir un sixième sens et de son intuition, qui la trompe rarement. Elle a également tendance à penser que, si quelque chose arrive, c'est pour une raison et qu'au final, la vie est bien faite.

« Je fais beaucoup sur mon intuition. Il y a beaucoup de choses que je fais parce que je me dis..."fais ça et pas ça". En plus ça fonctionne toujours. Et quand je suis pas mon intuition, après je regrette. (...) Je crois qu'il me reste encore de l'époque ancienne quand j'étais la sorcière, les personnes qui travaillaient avec leur intuition étaient cataloguées de sorcières. »

L'orthophonie et la déclamation, pour se sentir mieux en Belgique - Sandrine explique qu'elle a suivi des cours à l'Académie, et elle insiste sur combien ils l'ont aidée à prendre de l'assurance et à se sentir mieux en Belgique. Elle évoque notamment qu'elle a pu, via ces cours, mieux accepter son niveau de français.

« Être responsable de moi-même, savoir que mon français n'est pas bon et l'accepter, tu vois ? Que j'arrive quand même à communiquer tu vois ? Ça m'a donné l'assurance en français tu vois ? Et ça...après, vraiment grâce à ça, je me suis sentie aussi mieux en Belgique, moins bête quoi. C'était vraiment important dans mon histoire à moi. Alors je l'ai dit aux copines. (...) Alors voilà je te dis c'est très très bien pour les personnes qui viennent de l'extérieur, pour prendre assurance. »

L'importance de la spiritualité : se sentir en paix avec soi-même et ses valeurs - Pour Sandrine, sa spiritualité se traduit par le fait de se sentir en accord avec ses valeurs et assurer sa paix intérieure. Elle est composée de méditation, de yoga et des arts comme la poésie. Mais ce en quoi elle croit beaucoup, c'est la force de l'amour.

« Moi je crois beaucoup dans l'amour, l'amour je crois beaucoup à ça. Quand on donne l'amour, ça revient toujours. »

« C'est être bien avec moi, être bien avec moi-même. Me sentir en paix tu vois. Oui, pour commencer. Je dois pas faire des choses qui va contre ce que je pense parce qu'après je serai tracassée et je serai pas tranquille. Pour moi...La spiritualité c'est que je dois être bien avec moi. Si je fais quelque chose contre ce que je pense alors je serai pas tranquille. Je fais beaucoup de méditation, et...un moment donné je fais du yoga. »

Sandrine explique qu'elle apprécie tout particulièrement passer du temps avec ses amies, et elle est à l'initiative de plusieurs projets, notamment un club de lecture, ou encore une Tertulia. Elle est également inscrite en élève libre en histoire de l'art. Elle se nourrit de débats, d'art, de lecture, de connaissances et de rencontres.

« J'adore moi. j'adore apprendre aussi, et puis j'aime bien discuter aussi, parce que j'adore. »

« Je fais plein de choses, je suis aussi dans les fondatrices de l'organisation xxx, alors ça j'adore, ça fait 15 ans il y a beaucoup de pays qui participent, tout ça. Ça permet de connaître les étrangères qui habitent à xxx, les autres cultures tout ça, ils font une fois par année. »

L'incompatibilité entre l'existence de Dieu et les drames dans le monde - Concernant la religion, Sandrine explique avoir beaucoup de questionnements et de doutes. Sans se considérer pour autant non-croyante, elle ne comprend pas comment un dieu peut exister avec toutes les choses qui se passent dans le monde. Sa véritable foi, elle l'a envers l'être humain. Ainsi, même si c'est présent dans sa vie, ce n'est pas un élément qui participe à la résilience et au bien-être de Sandrine aujourd'hui.

« Tu sais parfois...tout ce qui se passe dans le monde, parfois je me dis mais comment c'est possible que si il y a quelqu'un là-haut que nous on vive tous ces moments. Je sais...je sais que c'est l'homme qui fait toutes ces choses, mais si il y a un être supérieur, il doit pouvoir gérer ça, tu comprends ? Ça me donne le doute. »

« C'est pas là-dessus que je me repose moi tu vois. Je vais plutôt demander de l'aide moi. Je crois beaucoup en l'être humain. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

La passation de l'échelle de résilience montre que Sandrine essaie toujours de faire de son mieux et de ne pas se décourager face aux obstacles. Elle évoque d'ailleurs rebondir après avoir rencontré des adversités. Cependant, elle ne pense pas pouvoir toujours atteindre ses objectifs et ne se considère pas comme une personne forte. Elle est fière de sa famille, de ses connaissances et de l'amour qu'il y a autour d'elle, qui lui procure aussi beaucoup de joie. Sandrine explique prendre la vie avec humour, liant cela avec sa culture chilienne.

Elle sait également où trouver de l'aide quand elle en a besoin et se sent très entourée. Elle a l'impression de savoir où elle va dans la vie et attribue cela à son âge. Cependant, elle estime que tout n'est pas entre ses mains. En effet, elle croit beaucoup au destin et pense que les événements arrivent pour une raison et que la finalité sera bénéfique.

e) Synthèse et analyse en lien avec la question de recherche

Sandrine a pu relater un parcours qui a eu lieu il y a maintenant de nombreuses années. C'est avec une vie construite en Belgique et une apparente sérénité qu'elle a abordé le sujet de sa migration. Il s'agit ici d'une approche rétrospective.

La résilience de Sandrine s'est nourrie et se nourrit aujourd'hui de ressources diverses.

Tout d'abord, à l'époque et encore aujourd'hui, elle peut compter sur un *soutien social* important, qui lui a notamment servi de guide. Elle évoque aujourd'hui beaucoup de « *copines* » présentes dans sa vie, avec qui elle partage de bons moments. Elle mentionne également combien elle est heureuse d'avoir sa *famille* réunie autour d'elle, qui lui procure joie et force.

Ensuite, Sandrine a également toujours eu dans sa vie des *engagements fortifiants*. Ses engagements et ses combats sont des sources de rencontres et lui permettent d'aller vers ses valeurs. Encore aujourd'hui, à 67 ans, Sandrine n'a pas arrêté son militantisme.

Les cours d'*orthophonie et de déclamation* ont également soutenu, à un moment donné, son bien-être, en lui permettant de prendre de l'assurance en Belgique, et de se sentir un peu plus apaisée à l'époque, ce qui a pu participer à la construction de sa résilience.

Enfin, sa *spiritualité* est beaucoup investie. Sandrine met un point d'honneur à nourrir son âme et à satisfaire sa soif d'apprentissages. À travers sa quête spirituelle, elle a confiance en l'Univers et se sent en paix, a foi en l'avenir et en elle-même. Sa soif de connaissance, d'art et de découverte passe par des études à 67 ans, la poésie, la lecture, etc. La méditation, par exemple, participe à cette recherche de communion avec elle-même. Sandrine croit aussi en ses *intuitions*.

Ainsi, à travers le récit de Sandrine, un équilibre semble avoir été atteint. Elle trouve des richesses dans beaucoup d'aspects de la vie qu'elle mène aujourd'hui, tant dans sa quête spirituelle, dans son militantisme que dans son quotidien rempli par sa famille, son entourage et les connaissances et apprentissages qu'elle a acquis par ses activités variées.

DISCUSSION

1. Rappel des objectifs de la recherche, des questions de recherche et de la méthode employée

Le projet de ce mémoire était de mener une recherche exploratoire sur le parcours de vie des personnes migrantes. Dans un premier temps, l'objectif était d'étudier ce qui a pu soutenir leur résilience tout au long de leur parcours. Ensuite, un intérêt était porté sur la manière avec laquelle la spiritualité et la religion peuvent participer à la construction de cette résilience. Le cœur de l'étude était donc basé sur les ressources perçues par chaque sujet et la manière dont ces ressources soutenaient leur résilience et participaient à leur bien-être.

Ainsi, la question de recherche était la suivante : « Dans le récit d'adultes ayant vécu un parcours d'exil, quels sont les éléments mis en avant qui peuvent soutenir leur processus de résilience ? ». La sous-question de recherche était celle-ci : « Comment la spiritualité et la religion peuvent-elles participer au processus de résilience chez des personnes adultes ayant vécu un parcours d'exil ? ». Le but était d'investiguer les processus qui sous-tendent la résilience et de relever les dynamiques à l'œuvre durant les trajectoires migratoires. Une ligne du temps a été utilisée pour retracer la trajectoire migratoire, ses obstacles et ses facilitateurs et des questions portant sur l'identité et la spiritualité ont été posées. Enfin, une échelle de résilience a été passée.

Pour répondre au mieux à ces questions de recherche, l'approche qualitative inductive a été choisie en rencontrant des participants lors d'entretiens semi-structurés. Les données récoltées ont été analysées grâce à une analyse de contenu thématique du récit de la trajectoire migratoire de chacun, de manière individuelle. Par l'utilisation de la méthode qualitative, nous avons souhaité investiguer les expériences, les points de vue et les significations apportées par les participants (Pope & Mays, 1995) sur leur trajectoire.

2. Présentation et discussion des principaux résultats

L'analyse thématique des récits des dix participants a permis d'identifier et de développer divers thèmes et processus mis en œuvre durant leur trajectoire qui ont pu soutenir, à un moment donné, leur résilience et participer à un mieux-être. Il apparaît que beaucoup des thèmes qui ont émergé ont déjà été étudiés dans la littérature scientifique. Ainsi, les principaux résultats vont

être mis en lien avec la littérature existante. Finalement, des hypothèses pouvant être envisagées grâce aux résultats de l'analyse thématique seront émises.

Tout d'abord, parmi les thèmes émergents qui ont participé à la construction de la résilience des participants rencontrés, il y a le **soutien social perçu**, tant durant le trajet qu'à l'arrivée en Belgique. Pour la majorité des participants, l'aide d'autrui et la bienveillance des personnes rencontrées ont été source d'apaisement. Parfois, comme pour Cathy, Pauline ou encore Sandrine, ce sont des rencontres fortuites qui ont été vectrices de soutien et qui sont encore aujourd'hui qualifiées comme fortifiantes. Pour d'autres, comme Diane, Charly ou Farah, c'est une personne bien particulière (un collectif en ce qui concerne Farah) qui a agi comme soutien durant une période de temps plus ou moins longue. Diane a rencontré une personne qui lui a redonné espoir et cette rencontre a engendré un processus de renaissance, Charly éprouve beaucoup de reconnaissance envers son assistante sociale et Farah ressent de la gratitude envers le CVFE, qui l'a aidée tant psychologiquement que matériellement. Sandrine nous parle régulièrement de ses rencontres devenues des « *copines* ». Par ailleurs, Jeannette est la seule à parler des communautés, russophone et musulmane, comme soutien. Elles représentaient pour elle l'opportunité de retrouver une partie de son pays d'origine, en Belgique. Outre les amis et les rencontres, les travailleurs médico-sociaux ont aussi été mentionnés à plusieurs reprises, notamment par Charly, Abdoul et Farah. Abdoul explique dans son récit que c'est la présence de travailleurs médico-sociaux en Grèce, ainsi que leur soutien, qui l'ont sauvé à un moment où il envisageait la mort. Pour certains, ces rencontres sont l'œuvre de Dieu qui place là des opportunités à saisir.

Ces résultats semblent rejoindre les observations des précédentes études portant sur la résilience. La littérature s'accorde sur le fait que la construction de la résilience se nourrit en partie du soutien social de la personne blessée, sur l'aide que ce support peut offrir (Cohen & Wills, 1985). Pour Rivest (2011), ce serait même une condition essentielle. Cependant, dans le récit de nos participants, cela n'a pas toujours été la composante la plus importante. En effet, Diane, aujourd'hui, dit être très peu entourée et ne pas en avoir envie ou en ressentir le besoin. Pour Diane et Farah, nous pourrions même parler de tuteurs de résilience tels que décrits par Cyrulnik, ces personnes qui redonnent l'espoir d'une nouvelle croissance après avoir fait face à des adversités. Pour Sytsma et al. (2018) ou encore Southwick et al. (2005), l'appartenance à une communauté religieuse peut apporter un bien-être, des valeurs porteuses d'un sentiment de cohérence et le sentiment de pouvoir faire face aux adversités. Pour Schieman (2008), elle favorise la confiance en soi, l'estime de soi et la perception d'auto-efficacité. Nos participants

n'ont cependant pas mentionné la communauté religieuse ou la participation aux services religieux comme des vecteurs de rencontres et de soutien social. Mais beaucoup d'entre eux ont pu bénéficier de ces ressources psychosociales par d'autres moyens.

Ensuite, à travers les récits de vie des participants, la perception de **réalisation de soi**, **d'auto-efficacité** semble soutenir et participer à la construction d'une résilience, mais également à un sentiment de bien-être. Beaucoup expriment le besoin d'avoir un rôle à jouer sur Terre, *un sentiment d'utilité à retrouver*. En effet, certains participants, dont Cathy, Judith, Pauline ou encore Diane, évoquaient une perte de dignité et de la désillusion à l'arrivée en Belgique. Cette quête pour retrouver un sentiment d'utilité a pu participer à redéfinir des objectifs de vie. D'ailleurs, Diane expliquait que se retrouver femme au foyer en Belgique, alors qu'elle travaillait dans la haute sphère politique au Burundi, l'a plongée dans une détresse intense. En effet, elle se définissait par son travail. Jeannette, elle, a pu éprouver de la fierté via l'apprentissage et l'amélioration de son français. Cette réalisation de soi pourrait également se produire à travers une *transformation des adversités rencontrées en des forces dans la vie post exil*, tel le néo-développement mentionné par Cyrulnik et Duval (2006). La personne, blessée par l'adversité, va continuer à se développer, mais d'une autre manière et va changer son regard sur les difficultés vécues. Chez nos participants, cela passait parfois par une reconversion professionnelle ou encore une reprise d'études. Judith évoquait s'être reconvertie dans le social pour faire découvrir aux autres leur propre force intérieure, et liait cela au sentiment d'inutilité ressenti à l'arrivée. Elle a ainsi transformé sa blessure en une force. Nous avons également observé un approfondissement dans les combats et les valeurs déjà ancrés auparavant comme chez Sandrine, Ilda et Pauline. Pauline a notamment choisi de relater par écrit son parcours rempli d'adversités pour rendre hommage à ceux dont le destin a été différent du sien, s'apaiser, et ainsi transformer son sentiment d'injustice.

Lavaux (2021) envisage les combats de valeurs et le militantisme qu'on retrouve chez beaucoup de participants sous l'angle de la thérapie contextuelle, pour comprendre comment le don à l'autre et le fait de garder son humanité permettent un levier vers la résilience, en augmentant ainsi sa valeur intérieure. Ce sentiment d'utilité perdue à retrouver et cette impression d'impuissance parfois renforcée par le contexte étaient déjà expliqués par Lavaux (2021). En effet, les rôles, la fonction que l'on avait au pays d'origine changent : on n'est plus la personne qui assurait la sécurité financière, qui cuisinait pour la famille, qui aidait l'enfant à se développer scolairement parlant. Il faut reconstruire tout cela. Moro, en 1995, exprimait que même le statut d'homme/femme, qui avait alors une certaine fonction, un rôle au pays d'origine,

se redéfinissait à l'arrivée. Une transformation de soi et un besoin d'avoir la perception qu'on est de nouveau utile apparaît donc et combler ce besoin participe à la résilience, comme mentionné dans la littérature, notamment par Manciaux (2001) ou par Manning & Miles (2018) qui expliquent l'importance de se bâtir une estime de soi satisfaisante pour construire sa résilience.

En évoquant les ressources présentes chez eux, beaucoup de participants ont mentionné des **traits de caractère** qui sont également étudiés dans la littérature, tels que l'optimisme, la combativité, l'humour, la capacité d'adaptation ou encore le pardon. Il est intéressant de questionner si ces traits sont innés, ou s'ils se sont développés à la suite d'adversités rencontrées ? Ces éléments ont été vus dans la littérature comme participant au processus de résilience, notamment par Bonanno (2004), Fredrickson et al. (2003) et Manning & Miles (2018). Le trait du pardon y est associé à une hostilité moins grande, qui est liée à un sentiment de bien-être. Le pardon est également une valeur promue dans les religions (Lutjen et al., 2012). Judith et Charly trouvaient important de pardonner pour ne pas sombrer dans la haine. Certains participants mentionnaient également leur fierté d'avoir « *gardé leur humanité* », selon les propos mêmes de Pauline. Manning & Miles (2018) mentionnent aussi ce trait comme pouvant soutenir la résilience de l'individu. Ainsi, selon la littérature, ces émotions positives peuvent contribuer à la résilience (Southwick et al., 2005). Cependant, Vatz Laaroussi et Rachédi (2004) évoquent également la perspective d'un futur serein avec des projets en tant que facteur de résilience. Cet élément est revenu dans certains discours, notamment chez Sandrine, mais pas dans tous. En effet, pour certains comme Judith, se projeter est devenu impossible, car ils ont réalisé l'instabilité de la vie à travers leur parcours migratoire. Sandrine expliquait qu'elle se projetait dans le futur facilement mais imputait cette capacité à son âge et au reste de sa vie qui, selon elle, était maintenant plus ou moins défini. Pour d'autres, l'instabilité du statut en Belgique pourrait contribuer à un sentiment d'insécurité et empêcher la capacité de se projeter dans le futur.

Néanmoins, Manciaux (2001) suggère de ne pas voir de la résilience partout. D'ailleurs, Rivest (2011) fait la différence entre les soutiens à la résilience et les stratégies de protection qui ne favorisent pas toujours la résilience et peuvent même la retarder. Ainsi, Rivest mentionne l'hyperactivité, que l'on retrouve chez beaucoup de nos participants, comme une stratégie pour rester occupé et ne pas penser, mais qui retarde l'émergence des traumatismes vécus. Cela fait écho au récit de Pauline qui travaille énormément, à Judith et Diane qui allient études, travail et parentalité, ou encore à Abdoul qui explique rester actif pour ne pas trop réfléchir.

Évidemment, ce qui est bénéfique pour certains sera néfaste pour d'autres et, donc, nous pouvons imaginer que l'hyperactivité décrite chez nos participants n'est pas forcément « bonne » ou « mauvaise » et dépend aussi du contexte. L'humour est aussi mentionné comme une stratégie de protection, qui ici favorise le mieux-être en libérant certaines tensions. La majorité de nos participants disaient utiliser l'humour pour relativiser et apaiser leur stress.

Un élément contextuel qui participe au bien-être et à la possibilité d'engager un processus de résilience chez Judith, Sandrine, ou encore Jeannette est la **présence de leur famille proche en Belgique**. Elle réduit les questions sans réponse ou encore la culpabilité de les avoir laissés, une culpabilité fortement exprimée dans le discours d'Ilda. Dans l'étude de Clarindo-Oliveira (2006) réalisée auprès de migrants, la protection des êtres proches est un besoin qui, comblé, participe à la résilience. Cela pourrait avoir un lien avec le « *home* », le « *se sentir chez soi* » décrit par Amar (2018), un chez-soi qui permet d'avoir un sentiment de sécurité et de protection. Être entouré de sa famille proche pourrait contribuer à « *se sentir chez soi* », qui ne se limite alors pas au fait d'avoir un toit au-dessus de la tête.

De plus, dans leur récit, certains ont mentionné **Internet** comme facilitateur à divers moments du parcours d'exil. En effet, Cathy explique que c'est grâce à Internet qu'elle a pu reprendre contact avec des membres de sa famille et obtenir l'aide financière nécessaire pour venir en Belgique ; Jeannette a pu vivre sa foi et découvrir l'Islam, ses pratiques et rituels, grâce à Internet. Ilda, quant à elle, l'a utilisé pour garder des contacts avec l'entourage resté au pays d'origine. Simon-Lorière (2018) explique que l'usage d'un smartphone, et plus particulièrement d'Internet, est fréquent et aidant. Acheter des minutes de communication pour contacter ses proches entretient l'espoir de pouvoir garder une proximité avec ceux restés au pays. Pour l'auteur, cela représenterait, lorsque le téléphone portable est le même qu'avant, un bout du pays que l'on emporte avec soi.

Aussi, **l'obtention des papiers** est un autre thème important dans le récit du parcours migratoire des participants. Il n'a pas été évoqué comme une composante de la résilience en tant que telle, mais les participants mentionnent de l'apaisement et un soulagement à l'obtention des papiers. Charly évoque combien l'attente de l'obtention des papiers et d'un permis de travail peut être stressante et frustrante. Jeannette, qui attend sa régularisation depuis de nombreuses années, explique que les refus reçus sont des sources d'angoisse. Aussi, Sandrine expliquait qu'avant que sa famille et elle ne soient régularisées, le stress était permanent. Lavaux (2021) explique que l'incertitude ressentie freine notamment les élaborations psychiques des adversités vécues, cela pourrait alors freiner la construction de la résilience. Nguyen expliquait lui aussi

en 2014 que la difficulté d'obtention des papiers a un effet sur la vie psychique des migrants, notamment car le temps d'attente peut être très long et amène de l'incertitude et de l'insécurité.

Le sport a été évoqué, ainsi que la musique et les arts, comme des éléments apaisants mais également structurants, sources d'accomplissement personnel et de rencontres. Cela est évoqué dans la littérature, qui considère notamment le sport comme une manière active de s'adapter aux changements et comme un mécanisme participant à la résilience (Southwick et al., 2005 ; Vatz Laaroussi & Rachédi, 2004). Ils peuvent aussi être considérés comme des activités destinées à prendre soin de soi, que Manning et Bouchard (2020) observent également comme soutenant la construction de la résilience. Clarindo-Oliveira (2006) voit à travers les arts un moyen de combler une nécessité de se relier, mais également des aides pour restaurer l'identité.

Ensuite, **devenir parent** a été un événement fortifiant pour deux participants qui l'évoquent comme tel. Diane, en apprenant qu'elle était enceinte, a repris espoir. Charly a vu sa parentalité comme un miracle de Dieu et explique aujourd'hui que son rôle de père le responsabilise. Dans la littérature, nous n'avons pas trouvé d'étude investiguant le rôle d'une nouvelle parentalité dans la construction de la résilience. Néanmoins, il faudrait prendre en considération la manière dont cette parentalité est vécue et son contexte.

En outre, **l'écriture, le témoignage**, pouvoir parler de ce parcours, mais également mettre des mots sur les événements vécus et les émotions ressenties, ont été évoqués plusieurs fois comme vecteurs d'apaisement, ou en tout cas de mieux-être. Cyrulnik (2013) expliquait d'ailleurs que la parole pouvait avoir une fonction affective et modifier les connexions neuronales. En mettant des mots sur les événements, on tente également d'y mettre du sens. Aussi, selon l'étude de Clarindo-Oliveira (2006), pouvoir dire au monde les tragédies qui se déroulent dans son pays d'origine, être porte-parole, peut faire figure de composante de la résilience. Judith mentionnait en effet cette envie de répandre la parole à travers son témoignage. Aussi, Pauline a écrit un livre sur son exil.

Dans les récits récoltés, nous avons également pu interroger des personnes qui se sont plongées dans une quête spirituelle, théiste ou non théiste, laquelle a pu soutenir leur résilience de différentes manières. Ainsi, cette **spiritualité** a pu avoir comme fonctions d'apaiser, de nourrir son âme, d'accéder à de nouvelles connaissances, de pouvoir mettre du sens à la vie ou encore de donner un sentiment de cohérence. Sandrine parle beaucoup de sa spiritualité non théiste (non reliée à un Dieu) à travers la soif d'apprentissage, les arts et la méditation. Elle lui permet de se sentir en paix et en accord avec elle-même. Charly et Abdoul nous parlent de leur

besoin de communion avec la nature, d'entendre ce que la nature a à dire pour être en paix avec soi-même, pour se sentir en sécurité et pour faire le point sur la vie menée. Charly évoque que la nature le guide dans ses actions.

Par cette quête spirituelle, la recherche de sens et de compréhension est souvent engagée. C'est d'ailleurs ce qui définit la spiritualité pour Vrklja (2000), c'est-à-dire chercher à attribuer un sens à la vie quotidienne. Gallagher (1999) explique que les personnes qui ont le sentiment d'avoir perdu le sens de la vie vont rechercher un sens nouveau et vont approfondir la dimension spirituelle (théiste ou non théiste) de leur existence. Malgré des recherches controversées et le caractère subjectif et personnel de la démarche spirituelle qui rend la quête spirituelle difficile à mesurer, la littérature s'accorde à dire que c'est une dimension qui peut composer la résilience et instaurer un mieux-être (Elkins, 1995, Pargament et al., 2005). En fait, cette quête spirituelle modifierait l'interprétation d'un événement, en y attribuant de la cohérence.

Chez certains participants, leur **foi** est ou a été un élément important au quotidien dans la construction de leur résilience. En effet, chez les participants croyants en l'existence d'un Dieu, peu importe leur confession, la foi a pu être source de force, d'apaisement, de bien-être, de confiance, de guide et de sentiment de protection. Elle a aussi fait office de refuge lorsque l'exil avait évincé d'autres ressources. Elle a également permis de donner du sens aux événements et à la souffrance ressentie, souvent à travers la prière. Aussi, elle offre une perception différente de l'échec, ce qui peut être fortifiant, notamment pour Charly. Enfin elle a permis de ressentir un contrôle, direct ou indirect, sur les choses vécues. Cette spiritualité a, souvent, dans les récits analysés, été envisagée comme une trajectoire dynamique et évolutive, mais pas toujours.

Beaucoup de participants ont évoqué leur foi comme ayant évolué au fur et à mesure des épreuves rencontrées, se renforçant parfois dans les moments où elle était la seule option disponible. Cathy dira même qu'elle « *est passée de la religion à la spiritualité* » pour évoquer l'approfondissement de sa foi et de son intimité avec Dieu. Beaucoup, mais pas tous, ont ainsi mentionné leur foi en termes de processus évolutif, de trajectoire. Dans ce processus complexe, il y a également eu pour certains, comme Abdoul, Sandrine ou Pauline, des désillusions face à leurs croyances, des incompréhensions, des pertes de sens. Les événements de vie qu'ils ont traversés peuvent provoquer des sentiments d'injustice ou de punition initiée par Dieu, comme lorsque Diane explique qu'elle était « *une personne orgueilleuse* » et que Dieu « *lui a tout pris* ». Farah se demande souvent « *pourquoi moi ?* ». Abdoul, qui a énormément prié durant son parcours migratoire, évoque aujourd'hui des questionnements concernant sa foi. Ces luttes religieuses sont considérées comme normales et fréquentes (Pargament & Exline, 2020 ; Wilt

et al., 2016), aussi chez les personnes ayant connu l'exil (Ai et al., 2005). Parfois, ces ressentis peuvent alors impacter négativement la santé mentale et augmenter l'anxiété ressentie (Pargament & Lomax, 2013). C'est à travers ces dynamiques différentes face à la foi que l'on peut considérer la spiritualité comme une trajectoire pouvant être évolutive, parfois plus investie à certaines périodes de la vie, parfois moins. Aussi, face à une même adversité, certains trouveront leur foi comme refuge, quand d'autres la remettront en question.

Dans la littérature scientifique, Sytsma et al. (2018) expliquent que la religiosité augmente souvent lors de situations de crise, en agissant comme stratégie d'adaptation. C'était un élément fréquemment mentionné par nos participants, notamment Abdoul qui expliquait que, en prison en Turquie, il ne faisait que prier. Diane s'est également tournée vers la prière face à la longue attente du regroupement familial. Judith se tourne également vers la prière lorsqu'elle ressent du stress. L'augmentation des prières lorsque l'on se sent sans ressource est mentionnée par Koenig (2009) comme favorisant de bonnes capacités d'adaptation et réduisant les risques d'une mauvaise santé mentale. En effet, la religiosité a été associée à plusieurs marqueurs de bien-être (Koenig, King & Carson, 2012) et elle aide à reprendre le contrôle sur des situations qui semblent incontrôlables (Cook, 2017).

Les participants mentionnent également les valeurs promues par leur religion. Ils évoquent ainsi l'amour de l'autre, l'altruisme, l'aide à l'autre, la bienveillance, tant d'éléments qui augmentent l'estime de soi et le bien-être et qui les éloignent de leurs propres problèmes (Koenig, 2012). Pour ceux appliquant les valeurs religieuses, leur religion offre un cadre, fait office de guide et donne des pistes d'action. Jeannette et Ilda mentionnent notamment le Coran dans ce contexte.

À travers la foi, certains évoquaient ainsi se référer à un locus de contrôle externe, qui parfois rassure, et parfois cause des incompréhensions. D'autres ont précisé que tout n'était pas entre les mains de Dieu qui mettait des opportunités sur leur chemin, qu'ils choisissaient ainsi de saisir ou non. Dans leur discours, il n'était pas clair si le contrôle était externe ou interne indirect comme suggéré dans la méta-analyse de Koenig (2012) et par Cook (2017). Cathy et Diane mentionnaient un locus de contrôle externe, avec un Dieu qui a tout entre ses mains. Judith, très croyante également, parle plutôt d'un locus de contrôle interne. Elle ressent avoir du contrôle sur sa vie et sur les événements, mais explique que les opportunités saisies sont des propositions de Dieu. Jeannette, dans des situations où elle se sent impuissante, se tourne vers le Coran qui guide alors ses actions, et qui lui permet de reprendre le contrôle, même indirectement, sur ce qu'elle est en train de vivre.

Ainsi, parmi les mécanismes par lesquels la spiritualité et la religion peuvent soutenir la résilience, il y a les valeurs promues par les religions qui peuvent valoriser une bonne estime de soi. Il y a également l'apport de sens que la foi ou la spiritualité peuvent prodiguer, qui passe notamment à travers les actes religieux ou spirituels. Il y a également le sentiment de se sentir soutenu, en confiance et d'avoir cette ressource-là, disponible partout et tout le temps. Cela donne des clés pour mieux accepter les adversités et donner un sens à la souffrance ressentie, mais également pour ressentir du contrôle sur ce que l'on est en train de vivre, directement ou indirectement. La spiritualité est alors envisagée ici comme une trajectoire dynamique et spécifique au parcours de vie de chacun.

Pour conclure, à travers ces thèmes, nous pouvons envisager la résilience comme un processus complexe, dynamique et multidimensionnel (Anaut, 2009). Des composantes soutenant la résilience à un certain moment peuvent, à d'autres, avoir un autre effet (Windle, 2010). Les ressources sont variées et peuvent être trouvées tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi. Nous avons un échantillon hétérogène et il faut souligner que des événements de vie n'auront pas le même impact à 20 ou 60 ans. Aussi, certains participants ont une résilience qui s'est créée et se fortifie tout au long de leur vie, quand, chez d'autres il y a des ruptures, des environnements qui défavoriseront leur résilience, qui pourra être réinvestie par la suite. La résilience variera alors au cours de la vie, à travers les âges mais également à travers les contextes. Ce caractère évolutif et dynamique de la résilience était déjà souligné par de nombreux auteurs (Cyrułnick, 2013 ; Luthar et al., 2000 ; Manning, 2013 ; Rivest, 2011).

a) Une quête de reconstruction identitaire ?

À travers toutes ces thématiques, ces traits et processus discutés, l'hypothèse d'une quête de reconstruction identitaire chez les personnes ayant vécu un parcours d'exil pourrait être émise. En effet, beaucoup nous ont parlé d'un exil destructeur : de projets, d'estime de soi, de confiance, de sentiment de cohérence, d'espoir parfois. Ils ont également dépeint un exil qui a causé des pertes multiples, des questionnements, des insécurités et un sentiment d'injustice.

L'identité est notre manière de nous définir, chacun, en tant qu'être humain. L'identité se construit, est constante et changeante à la fois. Nous avons évoqué, dans ce mémoire, des points d'ancrage qui changeaient, des pertes multiples mais aussi la reconstruction. Beaucoup de choses sont à reconstruire une fois en Belgique. Le besoin de cohérence, les quêtes spirituelles,

religieuses, la recherche d'un sentiment d'utilité pourraient être vus sous l'angle d'une quête d'une (re)construction de l'identité, maltraitée par les événements vécus.

Dans l'étude de Clarindo-Oliveira (2006) déjà, il a été dit que l'investissement dans des activités qui permettent de ressentir un sentiment d'appartenance, de se lier à l'autre, est souvent retrouvé à travers des éléments intemporels et indestructibles comme les arts, la nature, la philosophie ou encore la religion et que cela participerait à une restauration de l'identité.

Pour Weber (1922), sociologue allemand (cité par Hocquette, 2019), l'identité est définie par quatre catégories d'éléments : l'existence physique et ses caractéristiques (le sexe, l'âge, la couleur de la peau, etc.), l'espèce biologique (donc l'origine ethnique), l'appartenance culturelle (la langue parlée, les traditions, la religion, etc.) et la personnalité individuelle. Hocquette (2019) explique que grand nombre de penseurs, notamment Naïm Kattan (écrivain), conçoivent l'identité comme ne pouvant se construire qu'avec la présence de l'Autre. Grâce à l'autre, l'être humain apprend à se connaître lui-même, à confirmer son identité. Cette identité est en perpétuelle remise en question et en constante mouvance.

Pour Malewska-Peyre (1990), l'identité est un concept qui englobe les liens individu-société. Il n'existe pas deux identités identiques, mais il existe des points de convergence et de divergence. Ce sentiment d'appartenance va permettre une valorisation et une affirmation de soi. Des travaux portant sur l'identité de jeunes immigrants montrent que la double appartenance culturelle vécue a un effet sur la construction de l'identité. Ainsi, la culture impacterait l'identité car cette culture offre des mythes, des religions, des représentations sociales et, dans une situation d'exil, la personne sera souvent confrontée à deux systèmes culturels différents. Le phénomène d'acculturation, qui résulte d'un contact prolongé avec une culture différente, peut entraîner un résultat positif, comme une stabilisation émotionnelle, ou négatif, comme une confusion identitaire (Hocquette, 2019).

Dubar (2010) explique ainsi la crise identitaire comme une forme de transformation de soi, c'est-à-dire l'abandon (parfois partiel) d'une identité pour une autre. Entre les deux, il y a le vide. Pour lui, c'est dans cet entre-deux que la personne va être confrontée au « rien » et va risquer une grande détresse psychologique. Cela ne pourra, pour lui, être surmonté que si les liens entre l'ancienne et la nouvelle identité sont clarifiés. Handlin (1951) parlait de « déracinement » pour mentionner le dépaysement vécu à cause de la migration. Cela rejoint le modèle des stratégies d'acculturation de Berry (1997). Dans ce modèle, la personne migrante se positionnera par rapport à la question du maintien de la culture d'origine et celle de l'adoption

de la culture d'accueil. Par ces deux positionnements, elle déterminera ainsi sa stratégie d'acculturation. La stratégie d'acculturation la plus favorable serait, selon ce modèle, celle de l'intégration, où la personne maintiendra sa culture d'origine tout en adoptant celle du pays d'accueil. Pour Potvin (2001), l'exil place la personne dans un entre-deux général : entre deux langues, deux cultures, deux identités. Nancy Huston, écrivaine, a ainsi écrit que « *chaque exilé a la conviction, profondément ancrée dans son subconscient tout en étant régulièrement dénoncée par une aberration, par sa conscience, qu'il existe une partie de lui-même, ou pour mieux dire un autre lui-même, qui continue de vivre là-bas.* » (cité par Potvin, 2001, p.41).

Görgün, dans son livre « Anatolia Rhapsody » (2014), parle de l'immigration turque et notamment des problèmes identitaires et culturels. Il exprime se sentir divisé, avoir plusieurs identités et ne pas trouver son soi. Cela peut faire penser à Farah, qui exprimait ne plus se sentir à sa place au Maroc. On pourrait émettre l'hypothèse d'une confusion identitaire, mais ce ressenti peut également être causé par d'autres choses. Diane a éprouvé cette confusion identitaire, pas tant par l'acculturation que par le fait qu'elle se définissait beaucoup à travers le travail qu'elle avait au pays d'origine et y liait sa valeur intérieure.

b) Une quête de sens ?

Nous avons tenté de mettre en lien le parcours d'exil des migrants, les obstacles rencontrés et les ressources utilisées avec une tentative de (re)construction identitaire.

Nous voudrions également étudier les quêtes spirituelles sous l'angle plus large de possibles quêtes de sens chez l'être humain, ayant vécu une situation d'exil ou non.

En effet, nous pourrions nous demander si ces quêtes ne seraient pas liées au besoin de trouver du sens à la vie menée, aux événements traversés, aux souffrances et joies du quotidien, aux malheurs et malchances comme aux privilèges. Les religions offrent une structure, un cadre, des règles, servent de guides et permettraient alors de ne pas devoir mener cette quête seule, de ne pas se retrouver devant l'immensité de la vie, du néant, des questions. Selon Park (2005), la religion aide à donner du sens, même face à des situations traumatisantes.

Après des parcours d'exil éprouvants, des pertes d'ancrage, des remises en question, parfois la confrontation à la mort et aux pertes, la perte de sens peut être grande. Cela met à rude épreuve le sentiment de cohérence. Or, ne serait-il donc pas le but ultime de tout être humain, et un but qui se conscientise beaucoup plus lorsque nous nous confrontons à de grandes difficultés ? Ce

sens pourrait être trouvé à travers de multiples chemins : celui de la quête religieuse ou spirituelle, de l'engagement dans une foi qui deviendra fortifiante et sécurisante, celui aussi du militantisme, de combats et de valeurs qui deviennent des objectifs à poursuivre.

Trouver du sens, de la cohérence, à notre vie contribue à la résilience (Southwick et al, 2005). Selon Exline (2002), apporter un sentiment de cohérence et du sens à la vie vécue est un des bénéfices des quêtes religieuses et spirituelles. La quête de sens permettrait de mieux s'ajuster face à l'adversité. Pour Rivest (2011), avoir une représentation symbolique positive et sensée de l'adversité favorise la résilience.

Cette recherche de sens est ainsi vue par Frankl (1967) comme la base de la motivation à agir. Une étude réalisée par Keese et al. (2008) rejoint cette hypothèse de recherche de sens à travers les actions menées. Elle portait sur l'impact d'une recherche de sens chez des parents endeuillés par la mort de leur enfant. 157 parents ont passé des échelles évaluant un deuil sain et les réactions liées à un deuil compliqué. La recherche de sens était évaluée à partir de questions ouvertes et d'une échelle de Likert. Cette étude a trouvé que ce qui prédit le plus le niveau d'adaptation face à un événement traumatisant est la capacité à y donner un sens. Les parents qui ont été incapables de mettre un sens sur l'événement ont rapporté une détresse plus intense que les autres parents.

3. Implications pratiques et cliniques de l'étude et perspectives futures

a) Implications théoriques/pratiques/cliniques des résultats

Les résultats du présent mémoire ont permis d'éclaircir les ressources investies durant le parcours d'exil pour faire face aux adversités. Il a ainsi pu appuyer les recherches de la littérature préexistante. La plupart des études concernant la résilience des migrants se sont concentrées sur le parcours migratoire des jeunes migrants ; nous nous sommes ici centrés sur des personnes adultes. Cette étude a également approfondi le rôle que peut jouer la spiritualité de la personne dans sa résilience et dans son bien-être, en envisageant ainsi la résilience et la spiritualité comme des processus complexes, dynamiques et évolutifs. De cette manière, les mécanismes enclenchés à travers la spiritualité ont pu être investigués et la période post-exil a été envisagée comme une période de (re)construction identitaire.

Les composantes du processus de résilience de personnes ayant vécu l'exil mises en avant dans ce mémoire pourraient être utilisées dans la pratique clinique, en envisageant ainsi de renforcer

les ressources déjà présentes afin de soutenir la construction de leur résilience et un mieux-être. Il pourrait également être envisagé de favoriser l'accès à certaines ressources psychosociales dans les centres et institutions, pour ainsi leur permettre d'aller vers les ressources qui ont été évoquées comme fortifiantes dans les récits récoltés. Ainsi, en centre, donner aux résidents la possibilité de se sentir utile, de partager leurs connaissances et savoirs, de réaliser des actes dans lesquels ils se sentent compétents, ou encore de vivre leur spiritualité pourrait, peut-être, les aider et favoriser un mieux-être. Cependant, il est nécessaire de faire des études supplémentaires pour pouvoir concrétiser et généraliser ces résultats.

b) Perspectives futures

Plusieurs études pourraient être envisagées pour aller plus loin dans l'étude de ces thématiques chez cette population.

Tout d'abord, il serait intéressant de travailler avec un échantillon plus homogène, en menant une étude avec une population bien définie qui serait, par exemple, au même stade dans le parcours de migration. Nous sommes actuellement face à une vague migratoire ukrainienne importante, et il serait pertinent, par exemple, de refaire l'étude avec ces personnes pour investiguer de quelle manière ces thématiques se sont inscrites dans leur parcours.

De plus, si cette étude est menée en Belgique, il serait alors judicieux d'y inclure des personnes venant d'Afghanistan, d'Érythrée, de Palestine ou encore de Syrie, étant donné que ce sont les principales nationalités qui arrivent actuellement en Belgique, selon les chiffres du CGRA. Si nous souhaitons que les études futures fournissent des apports pour les pratiques cliniques, alors il serait bon d'inclure les populations migrantes les plus représentées actuellement en Belgique.

Enfin, des études futures pourraient investiguer les mécanismes avec lesquels la spiritualité participe au processus de résilience, en fonction de la place de la religion dans le pays d'origine, ou encore en fonction de religion à laquelle appartient le participant. Nous pourrions envisager une étude quantitative comparative de plus grande ampleur, pour pouvoir mettre en lumière des convergences et divergences dans ces mécanismes. Cependant, nous avons vu que certains participants se considéraient croyants mais n'appartenaient à aucune religion précise.

4. Limites méthodologiques de l'étude

Cette étude menée présente plusieurs limites sur le plan de la méthodologie employée.

Tout d'abord, les participants sélectionnés devaient pouvoir parler français. Cela excluait alors toute une partie de la population migrante, et ainsi tout un récit qu'il aurait été judicieux d'analyser dans le cadre de cette étude.

Ensuite, des participants venant d'horizons variés avec des parcours et des temporalités différentes ont été inclus, ce qui a empêché la réalisation d'une analyse transversale des données recueillies. Cependant, l'échantillon hétérogène n'empêche pas une richesse d'informations.

De plus, selon les chiffres du CGRA actuels, les principaux pays d'origine des demandeurs de protection internationale sont l'Ukraine, mais également l'Afghanistan, l'Érythrée, la Palestine et la Syrie. Or, dans ce mémoire, nous n'avons touché aucune de ces populations. Cela pose problème car ces personnes ont leur place dans des études portant sur l'exil en Belgique. Peut-être que l'absence d'un interprète et donc la barrière linguistique a compliqué l'accès à certaines populations, les thèmes abordés dans ce mémoire expliquent peut-être également en partie l'absence de ces nationalités, ou encore les types d'institutions et le public avec lesquelles elles travaillent qui ont répondu favorablement aux demandes de participation.

Nous avons pris le parti de vouloir établir un lien de confiance avec ces personnes et d'être totalement transparents sur les objectifs de notre enquête. D'après nous, cela n'a pas créé de biais, car nous n'avons pas eu que des personnes adhérant à une religion déterminée. Cependant, nous pouvons raisonnablement penser que des personnes réfractaires à parler de la spiritualité ou ayant subi des souffrances en lien avec les religions ont pu ressentir un malaise à participer à notre étude, empêchant alors l'accès à des récits qui auraient pu enrichir l'étude. Il était néanmoins précisé que l'étude portait majoritairement sur les éléments de résilience, et optionnellement sur la spiritualité si elle était mentionnée.

En outre, l'échelle de résilience utilisée est questionnée dans la littérature quant à son cadrage européen. Il est évoqué que sa version brève en dix items serait plus stable lorsqu'elle est utilisée auprès de différents groupes culturels que sa version originale de 25 items (Kruyen et al., 2013). Cependant, la fidélité et la validité de la version brève doivent encore être investiguées. Traphagan (2005) dit également qu'il faudrait prendre en compte le contexte historique et culturel avec lequel les échelles de résilience sont créées. Néanmoins, cette échelle n'était utilisée dans cette étude que dans un but de soutien à la narration de soi.

CONCLUSION

L'objectif de cette recherche était d'étudier la résilience chez les adultes ayant vécu un parcours de migration. Plus précisément, le but était de mettre en avant les processus sous-jacents de la résilience. De plus, un intérêt était porté au rôle que peuvent avoir la spiritualité et la religion dans la construction de la résilience d'une personne ayant vécu l'exil.

Ainsi, dix participants ont été rencontrés. Certains étaient en Belgique depuis plusieurs dizaines d'années, quand d'autres n'étaient arrivés que quelques mois/années auparavant. L'échantillon était ainsi composé de profils très diversifiés à plusieurs niveaux : âge, année d'arrivée, pays d'origine, statut, situation familiale et professionnelle, raisons du départ, etc. Des analyses thématiques individuelles ont été réalisées sur leur récit de trajectoire migratoire afin de pouvoir comprendre ce qui les a soutenus face aux adversités, et de quelle manière. Ces analyses ont fait ressortir plusieurs catégories de thèmes qui ont participé à la résilience des participants. Elles ont d'abord mis en lumière l'importance d'un soutien social, ensuite le besoin de réalisation de soi qui passe par l'importance de se sentir utile et de transformer les adversités rencontrées en des forces. Aussi, avoir sa famille proche à ses côtés était important, pour éviter de culpabiliser ou de ressentir de l'incertitude. Des traits internes tels que l'optimisme, la capacité d'adaptation, l'humour, la combativité et le pardon sont aussi des traits qui peuvent favoriser la résilience. Enfin, s'ancrer dans des quêtes spirituelles et religieuses qui suivent les valeurs et les croyances peut participer au processus de résilience. En effet, cela permettrait de trouver une cohérence et un sens aux événements vécus, d'accepter ceux-ci et de trouver un apaisement personnel. Avoir la foi permettrait de se sentir soutenu, d'être en confiance pour l'avenir ainsi que de se fortifier, notamment à travers la religiosité, surtout dans des moments où les autres ressources ne sont plus disponibles. Derrière tout cela, nous pouvons envisager une quête de reconstruction d'identité, suite à une perte de sens et de rôle à cause de l'exil vécu et des bouleversements engendrés par la migration.

Pour autant, bien que ces processus sous-jacents aient pu être mis en évidence comme des soutiens à la résilience, il convient de rappeler que cette dernière constitue un processus complexe, évolutif et personnel. Il en va de même pour la spiritualité qui est personnelle et qui, chez beaucoup de participants, est vue comme une trajectoire évolutive. Parfois considérée comme un refuge fortifiant lorsque les autres ressources manquent, elle a aussi parfois été source de malaise, de questionnements et d'incompréhension.

Enfin, d'autres recherches sont nécessaires pour appuyer ou réfuter les résultats de ce mémoire.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980–1000. doi:10.1111/jan.12888
- Ai, A. L., Tice, T. N., Huang, B., and Ishisaka, A. (2005). Wartime faith-based reactions among traumatized Kosovar and Bosnian refugees in the United States. *Mental Health, Religion, and Culture*, 8(4), 291-308. doi: 10.1080/13674670412331304357
- Amar, M. (2018). Habiter en exil. *Hommes & Migrations*, 1323, 55-66. <https://doi.org/10.4000/hommesmigrations.7275>
- Anaut, M. (2009). La relation de soin dans le cadre de la résilience. *Informations sociales*, 156, 70-78. <https://doi.org/10.3917/inso.156.0070>
- American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) Arlington VA
- Baetz, M., Bowen, R., Jones, G., & Koru-Sengul, T. (2006). How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(10), 654–661. doi: 10.1177/070674370605101005
- Bentzen, J. S. (2020). In crisis we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 20(1), 52-108. doi: 10.1016/j.jebo.2021.10.014
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46, 5-61. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Bertaux, D., de Singly, F. (2016). *Le récit de vie*. Paris: Armand Colin.
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Brewer-Smyth, K., & Koenig, H.G. (2014). Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma? *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 251–256. doi: 10.3109/01612840.2013.873101
- Brillon, P. (2004). *Se relever d'un traumatisme*. Québec Livres

- Burguet, & Legrip-Randriambelo, O. (2021). Esprits mobiles, figures ancrées: Étudier les parcours migratoires des individus et leur rapport au sacré. *Cahiers D'études Africaines*, 241(1), 105–113. doi : 10.4000/etudesafricaines.33216
- Casey, P.R. (2013). I'm spiritual but not religious : Implications for research and practice. In Cook., C. (Ed.), *Spirituality, Theology and Mental Health : Interdisciplinary Perspectives*, (pp.30-63). SCM Press
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Religiosity, meaning in life, and psychological wellbeing. In J. F. Schumaker (Ed.), *Religion and mental health* (pp.138–148). Oxford University Press.
- Chauvenet A., Despret V. & Lemaire J.-M. (2000). *Clinique de la reconstruction. Une expérience avec les réfugiés en ex-Yougoslavie*. L'Harmattan
- Chow, M.I., Hashim, A.H., & Guan, N.C. (2020). Resilience in adolescent refugees living in Malaysia: The association with religiosity and religious coping. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(4), 376-385. doi :10.1177/0020764020957362
- Clarindo-Oliveira, C. (2006). Les éléments de résilience chez les demandeurs d'asile et réfugiés politiques. *Memorandum*, 10, 123-130. doi:10.1186/1477-7525-9-8
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi: 10.1002/da.10113
- Cook C. C. (2004). Addiction and spirituality. *Addiction (Abingdon, England)*, 99(5), 539–551. doi: [10.1111/j.1360-0443.2004.00715.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00715.x)
- Cook, C.C. (2017) Spirituality and religion in psychiatry : the impact of policy. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(6), 589-594. doi : 10.1080/13674676.2017.1405498
- Cyrulnik, B. (2013). La résilience : un processus multicausal. *Revue française des affaires sociales*, 1(1), 15–19. doi: 10.3917/rfas.125.0015

- Cyrulnik, B. (2018). Traumatisme et résilience. *Rhizome*, 69(3), 28–29. doi: 10.3917/rhiz.069.0028
- Cyrulnik, B., & Duval, P. (2006). *Psychanalyse et résilience*. Odile Jacob.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479–495. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.003
- Day, K. W. (2009). Violence survivors with posttraumatic stress disorder : treatment by integrating existential and narrative therapies. *Adultspan Journal.*, 8(2), 81–91. doi: 10.1002/j.2161-0029.2009.tb00061.x
- De Souza, M. (2009) Spirituality and well-being. *International Journal of Children's Spirituality*, 14(3), 181-184. doi: 10.1080/13644360903086430
- Dein, S. (2005). Spirituality, psychiatry and participation: a cultural analysis. *Transcultural Psychiatry*, 42(4), 526–544. doi: 10.1177/1363461505058909
- Derluyn, I., & Broekaert, E. (2008). Unaccompanied refugee children and adolescents: the glaring contrast between a legal and a psychological perspective. *International journal of law and psychiatry*, 31(4), 319–330. doi: 10.1016/j.ijlp.2008.06.006
- Desai, K.M., & Pargament, K.I. (2015) Predictors of growth and decline following spiritual struggles. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 25(1), 42-56. doi: 10.1080/10508619.2013.847697
- Drisko, J. W. (2005). Writing up qualitative research. *Families in society*, 86(4), 589-593. doi : 10.1606/3894.3465
- Dubar, C. (2010). *La crise des identités: L'interprétation d'une mutation*. Presses Universitaires de France.
- Dworsky, C. K. O., Pargament, K. I., Wong, S., & Exline, J. J. (2016). Suppressing spiritual struggles: The role of experiential avoidance in mental health. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 258–265. doi: 10.1016/j.jcbs.2016.10.002
- Elkins, D. N. (1995). Psychotherapy and spirituality: Toward a theory of the soul. *Journal of Humanistic Psychology*, 35(2), 78–98. <https://doi.org/10.1177/00221678950352006>

- Ellison, C. G., & Fan, D. (2008). Daily spiritual experiences and psychological well-being among US Adults. *Social Indicators Research*, 88(2), 247–271. doi: 10.1037/rel0000248
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–338. doi: 10.1177/009164718301100406
- Ellison, C.G., & Burdette, A.M. (2011). Religion and the Sense of Control among U.S. Adults. *Sociology of Religion*, 73(1), 1–22. doi : 10.1093/socrel/srr035
- Exline, J. J., & Grubbs, J. (2011). “If I tell others about my anger toward God, how will they respond?” Predictors, associated behaviors, and outcomes in an adult sample. *Journal of Psychology and Theology*, 39(4), 304-415. doi: 10.1177/009164711103900402
- Exline, J. J., Park, C. L., Smyth, J. M., & Carey, M. P. (2011). Anger toward God: social-cognitive predictors, prevalence, and links with adjustment to bereavement and cancer. *Journal of personality and social psychology*, 100(1), 129–148. doi: [10.1037/a0021716](https://doi.org/10.1037/a0021716)
- Exline, J.J. (2002). The picture is getting clearer, but is the scoop too limited? Three overlooked questions in the psychology of religion. *Psychological Inquiry*, 13(3), 245-247. doi: 10.1207/S15327965PLI303_07
- Exline, J.J., Pargament, K.I., Grubbs, J.B., & Yali, A.M. (2014). The Religious and Spiritual Struggles Scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(1), 208-222. doi: 10.1037/A0036465
- Fazel, M., Wheeler, J., & Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *The lancet*, 365(13), 9-14. doi: 10.1016/S0140-6736(05)61027-6
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy*. New York: Simon and Schuster.
- Fredrickson, B. L. (2002). How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients? *Psychological Inquiry*, 13(3), 209–213. doi : www.jstor.org/stable/1449332

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. doi: 10.1037//0022-3514.84.2.365
- Fresnoza-Flot, A. (2015). Un double ancrage :liens familiaux et insertion sociale des enfants d’immigrés philippins en France. *Enfances, Familles, Générations*, 22(1),159-181. doi : 10.7202/1031123ar
- Frounfelker, R. L., Tahir, S., Abdirahman, A., & Betancourt, T. S. (2020). Stronger together: Community resilience and somali bantu refugees. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 26(1), 22-31. doi: 10.1037/cdp0000286
- Gallagher, W. (1999). *Working on god*. New York : Random House.
- Ganga, N.S., & Kutty, V.R. (2013). Influence of religion, religiosity and spirituality on positive mental health of young people, *Mental Health, Religion & Culture*, 16(4), 435-443, doi: 10.1080/13674676.2012.697879
- George, L.K., Ellison, C.G., & Larson, D.B. (2002). Explaining the relationships between religious involvement and health. *Psychological Inquiry*, 13(3), 190-200. doi: 10.1207/S15327965PLI1303_04
- Giacobi, C., Bréchet, S., Fumagalli, M., & Moro, M-R. (2019). Restaurer la fonction maternelle blessée par la guerre et l’exil. Fragments de thérapie transculturelle. *Neuropsychiatrie de l’enfance et de l’adolescence*, 67(1), 328-334. doi : 10.1016/j.neurenf.2019.02.001
- Gopaldas, A. (2016). A front-to-back guide to writing a qualitative research article. *Qualitative Market Research*, 19(1), 115-121. doi: [10.1108/QMR-08-2015-0074](https://doi.org/10.1108/QMR-08-2015-0074)
- Görgün, K. (2021). *Anatolia Rhapsody*. Espace Nord.
- Handlin, O. (1951). *The Uprooted: The Epic Story of the Great Migrations that Made the American People*. Little Brown.
- Harris, J. I., Erbes, C. R., Engdahl, B. E., Ogden, H., Olson, R. H., Winskowski, A. M., Champion, K., & Mataas, S. (2012). Religious distress and coping with stressful life events: a longitudinal study. *Journal of clinical psychology*, 68(12), 1276–1286. doi: [10.1002/jclp.21900](https://doi.org/10.1002/jclp.21900)

- Henley, J., & Robinson, J. (2011). Mental health issues among refugee children and adolescents. *Clinical Psychologist*, *15*(2), 51–62. doi: 10.1111/j.1742-9552.2011.00024.x
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental health research. *The American psychologist*, *58*(1), 64–74. doi: [10.1037/0003-066x.58.1.64](https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.1.64)
- Hocquette, E. (2019). *Exil et identité dans l'œuvre de Naïm Kattan* [thèse de doctorat, Université de Lille]. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-02502358>
- Hyman, C., & Handal, P.J. (2006). Definitions and evaluation of religion and spirituality items by religious professionals: A pilot study. *Journal of religion and health*, *45*(2), 264–282. doi : 10.1007/s10943-006-9015-z
- Karlsson, L. B. (2009). 'Schizophrenic or occult harassed?': A Narrative study of an autobiographical text about auditory and visual hallucinations. *Qualitative Social Work*, *8*(1), 83–100. doi: 10.1177/1473325008100421
- Kashdan, T.B., Breen, W.E., & Julian, T. (2010). Everyday strivings in war veterans with posttraumatic stress disorder : suffering from a hyper-focus on avoidance and emotion regulation. *Behavior therapy*, *41*(3), 350-363. doi: 10.1016/j.beth.2009.09.003
- Kaufmann, J-C. (2016). *L'entretien compréhensif*, Armand Colin, Paris.
- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: the contribution of finding meaning. *Journal of clinical psychology*, *64*(10), 1145–1163. <https://doi.org/10.1002/jclp.20502>
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (1997). Religion, psychopathology, and substance use and abuse; a multimeasure, genetic-epidemiologic study. *The American journal of psychiatry*, *154*(3), 322–329. doi: 10.1176/ajp.154.3.322
- Kent, M., Davis, M. C., Stark, S. L., & Stewart, L. A. (2011). A resilience-oriented treatment for posttraumatic stress disorder: results of a preliminary randomized clinical trial. *Journal of traumatic stress*, *24*(5), 591–595. doi: 10.1002/jts.20685
- King, M., Marston, L., McManus, S., Brugha, T., Meltzer, H., & Bebbington, P. (2013). Religion, spirituality and mental health: results from a national study of English households. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, *202*(1), 68–73. doi: 10.1192/bjp.bp.112.112003

- King, M., Weich, S., Nazroo, J.Y., & Blizard, B. (2006). Religion, mental health and ethnicity. EMPIRIC – A national survey of England. *Journal of Mental Health, 15*(2), 153 - 162. doi: 10.1080/09638230600608891
- Koenig H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN psychiatry, 2012*, 1-33. doi: 10.5402/2012/278730
- Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring “spirituality” in research. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 196*(5), 349-355. doi: 10.1097/NMD.0b013e31816ff796
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health : A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 283-291. doi : /10.1177/070674370905400502
- Koenig, H.G., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd edition). Oxford University Press.
- Koenig, H.G., McCullough, M.E., & Larson, D.B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press
- Kruyen, P. M., Emons, W. H. M., & Sijtsma, K. (2013). On the shortcomings of shortened tests: A literature review. *International Journal of Testing, 13*(3), 223-248. <https://doi.org/10.1080/15305058.2012.703734>
- Lapierre L. L. (1994). A model for describing spirituality. *Journal of religion and health, 33*(2), 153–161. doi: 10.1007/BF02354535
- Lavaux, J. (2021). « Donner », le plus court chemin vers la résilience : Une application de la thérapie contextuelle auprès de familles demandeuses d’asile. *Thérapie Familiale, 42*(1), 39-57. doi : 10.3917/tf.211.0039
- Lavretsky, H., & Irwin, M. (2007). Resilience and aging. *Aging and Health, 3*(3), 309–323. doi:10.2217/1745509X.3.3.309
- Loumonvi, K. (2020). L’impact des parcours migratoires sur la santé mentale des demandeurs d’asile. *Famille et migrations, 21*(1), 1-23. doi : <https://doi.org/10.4000>
- Luthar, S.S.(2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology, 3*(20), 739-795. doi: 10.1002/9780470939406.ch20
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

- Luthar, S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. *Development and psychopathology*, 5(4), 703–717. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006246>
- Lutjen, L. J., Sifton, N. R., & Flannelly, K. J. (2012). Religion, forgiveness, hostility and health: A structural equation analysis. *Journal of Religion and Health*, 51(2), 468–478. doi: 10.1007/s10943-011-9511-7
- MacDonald D. A. (2000). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of personality*, 68(1), 153–197. doi : 10.1111/1467-6494.t01-1-00094
- Maddi, S.R., Brow, M., Khoshaba, D.M., & Vaitkus, M. (2006). Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. *Consult Psychology Journal Practice and Research*, 58(3), 148-161. doi: 10.1037/1065-9293.58.3.148
- Malewska-Peyre, H. (1990). Le processus de dévalorisation de l'identité et les stratégies identitaires. Dans C. Camilleri, J. Kastersztein, E.-M. Lipianski, I. Taboada-Léonetti & A. Vasquez (dir.), *Stratégies identitaires* (111-141). Paris : Presses universitaires de France.
- Manciaux, M. (2001). La résilience: Un regard qui fait vivre. *Études*, 395(10), 321-330. doi: 10.3917/etu.954.0321
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2010). Resilience to potential trauma: Toward a lifespan approach. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 258–280). The Guilford Press
- Manning L. K. (2013). Navigating hardships in old age: exploring the relationship between spirituality and resilience in later life. *Qualitative health research*, 23(4), 568–575. <https://doi.org/10.1177/1049732312471730>
- Manning, L. K., & Bouchard, L. (2020). Encounters with adversity: A framework for understanding resilience in later life. *Aging & mental health*, 24(7), 1108–1115. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1594162>
- Manning, L.K., & Miles, A., (2018). Examining the effects of religious attendance on resilience for older adults. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 191–208. doi: 10.1007/s10943-017-0438-5

- Masten A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *The American psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13–27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Miller, L., Wickramaratne P., Gameraoff M.J., Sage M., Tenke, C.E., & Weissman, M.M. (2012). Religiosity and major depression in adults at high risk: A ten-year prospective study. *Am J Psychiatry*, 169(1), 89-94. doi: 10.1176/appi.ajp.2011.10121823
- Milstein, G. (2019). Disasters, psychological traumas, and religions: Resiliencies examined. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 559-562. doi: 10.1037/tra0000510
- Mitha, K., & Adatia, S. (2016). The faith community and mental health resilience amongst Australian Ismaili Muslim youth. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(2), 192–207. doi: 10.1080/13674676.2016.1144732
- Moro, M. (1995). Transformation du statut homme/femme dans la migration : éléments d'analyse ethnopsychanalytique. Dans : EPHESIA éd., *La place des femmes: Les enjeux de l'identité et de l'égalité au regard des sciences sociales* (251-255). Paris: La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.ephes.1995.01.0251>
- Moro, M-R., & Giraud, F. (2000). L'exil et la souffrance psychique. *Esprit*, 265(7), 155-168. doi : <http://www.jstor.org/stable/24279153>
- Mosqueiro, B. P., da Rocha, N. S., & Fleck, M. P. (2015). Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients. *Journal of affective disorders*, 179(1), 128–133. doi: 10.1016/j.jad.2015.03.022
- Moussawi, H., & Schuermans, N. (2020). From asylum to post-arrival geographies: Syrian and Iraqi refugees in Belgium. *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*, 112(2), 164-178. doi :10.1111/tesg.12469
- Mullin W.J. & Arce M. (2008) Resilience of families living in poverty. *Journal of Family Social Work*, 11(4), 424–440. doi: 10.1080/10522150802424565
- Nguyen, A. (2014). L'agonie administrative des exilés : une clinique de l'asile. *L'Autre*, 15(1), 197-206. doi: 10.3917/lautr.044.0197

- Paillé, P., Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90–104. doi:10.2307/1387404
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713–730. doi: [10.1177/1359105304045366](https://doi.org/10.1177/1359105304045366)
- Pargament, K.I. (1999). The psychology of religion *and* spirituality? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16. doi: 10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Pargament, K.I. (2002). The bitter and the sweet : an evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168-181. doi: 10.1207/S15327965PLI1303_02
- Pargament, K. I., Magyar-Russell, G. M., & Murray-Swank, N. A. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues*, 61(4), 665–687. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00426.x>
- Pargament, K. T., & Cummings, J. (2010). Anchored by faith: Religion as a resilience factor. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 193-210). New York: Guilford Press.
- Pargament, K.I., & Exline, J.J. (2020). Religious and spiritual struggles. Research is shedding new light on an overlooked but important human experience. *Science Brief*. Retrieved December 12, 2021, from <https://www.apa.org/research/action/religious-spiritual-struggles>
- Pargament, K.I., and Lomax, J.W. (2013). Understanding and addressing religion among people with mental illness. *World Psychiatry*, 12(1), 26-32. doi: 10.1002/wps.20005
- Park, C. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729. doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x

- Patel, S.S., Rogers, M.B., Amlôt, R., & Rubin, G.J. (2017). What do we mean by ‘Community Resilience’? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *PLOS Currents Disasters*, 1(1), 1-32. doi: 10.1371/currents.dis.db775aff25efc5ac4f0660ad9c9f7db2
- Patel, V., & Goodman, A. (2007). Researching protective and promotive factors in mental health. *International Journal of Epidemiology*, 36(4), 703–707. doi: 10.1093/ije/dym147
- Pomerleau, J. M., Pargament, K. I., Krause, N., Ironson, G., & Hill, P. (2020). Religious and spiritual struggles as a mediator of the link between stressful life events and psychological adjustment in a nationwide sample. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 451–459. doi: 10.1037/rel0000268
- Pope, C., & Mays, N. (1995). Reaching the parts other methods cannot reach: an introduction to qualitative methods in health and health services research. *BMJ (Clinical research ed.)*, 311(6996), 42–45. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.6996.42>
- Potvin, C. (2001). Les « liaisons dangereuses » de Nancy Huston : exil et identité, le moi et l’autre. *Francophonies d'Amérique*, 1(11), 41–48. <https://doi.org/10.7202/1005158ar>
- Powell, L. H., Shahabi, L., & Thoresen, C. E. (2003). Religion and spirituality. Linkages to physical health. *The American psychologist*, 58(1), 36–52. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.36
- Pumariega, A.J., Rothe, E., & Pumariega, J.B. (2005). Mental Health of Immigrants and Refugees. *Community Ment Health Journal*, 41(5), 581–597. doi :10.1007/s10597-005-6363-1
- Rakesh, G., Morey, R. A., Zannas, A. S., Malik, Z., Marx, C. E., Clausen, A. N., Kritzer, M.D., & Szabo, S. T. (2019). Resilience as a translational endpoint in the treatment of PTSD. *Molecular psychiatry*, 24(9), 1268–1283. doi: 10.1038/s41380-019-0383-7
- Rasic, D. T., Belik, S. L., Elias, B., Katz, L. Y., Enns, M., Sareen, J., & Swampy C. (2009). Spirituality, religion and suicidal behavior in a nationally representative sample. *Journal of affective disorders*, 114(1-3), 32-40. doi: 10.1016/j.jad.2008.08.007
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 86(2), 320–333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320

- Rivest, R. (2011). La résilience : apprendre à rebondir après l'épreuve. *Gestion*, 36, 13-17. <https://doi.org/10.3917/riges.362.0013>
- Russinova, Z., Wewiorski, N. J., & Cash, D. (2002). Use of alternative health care practices by persons with serious mental illness: perceived benefits. *American journal of public health*, 92(10), 1600–1603. doi : 10.2105/ajph.92.10.1600
- Rutten, B.P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., Van Den Hve, D., Kenis, G., Van Os, J. & Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica.*, 128(1), 3-20. doi: 10.1111/acps.12095
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *The American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Schieman, S. (2008). The education-contingent association between religiosity and health: the differential effects of self-esteem and the sense of mastery. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 47(4), 710–724. doi:10.1111/j.1468-5906.2008.00436.x.
- Simon-Lorière, H. (2018). D'une migration forcée à une mobilité sociale ? Projets migratoires de réfugiés libériens à Conakry et à Accra. Dans Ortar, N., Salzbrunn, M., & Stock, M. (Eds.), *Migrations, circulations, mobilités : Nouveaux enjeux épistémologiques et conceptuels à l'épreuve du terrain*. Presses universitaires de Provence. doi :10.4000/books.pup.50068
- Sippel, L. M., R. H. Pietrzak, D. S. Charney, L. C. Mayes, and S. M. Southwick. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society* 20(4), 1-10. doi: 10.5751/ES-07832-200410
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglino, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11), 745. doi: 10.3390/medicina55110745
- Smith, T.B., McCullough, M.E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression : evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psycho Bull*, 129(4), 614-636. doi: [10.1037/0033-2909.129.4.614](https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614)
- Solomon, E. P., & Heide, K. M. (1999). Type III Trauma: toward a more effective conceptualization of psychological trauma. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 43(2), 202–210. doi: 10.1177/0306624X99432007

- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*(1), 255–291. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948
- Steger, M., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain From religiousness to well-Being. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 574-582. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.574
- Sytsma, T.T, Schmelkin, L.A., Jenkins, S.M., Lovejoy, L.A, Lapid, M.I, & Piderman, K.M. (2018). “Keep the faith”: Spirituality as a contributor to resiliency in five elderly people. *Journal of Religion, Spirituality & Aging, 30*(4), 314–324. doi: 10.1080/15528030.2018.1441095
- Tay, P., & Lim, K. K. (2020). Psychological Resilience as an Emergent Characteristic for Well-Being: A Pragmatic View. *Gerontology, 66*(5), 476–483. doi :10.1159/000509210
- Terr, L. C. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *The American Journal of Psychiatry, 148*(1), 10–20. doi : 10.1176/ajp.148.1.10
- Tisseron, S. (2017). *La résilience*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.
- Traphagan, J. W. (2005). Multidimensional measurement of religiousness/spirituality for use in health research in cross-cultural perspective. *Research on Aging, 27*(4), 387–419. doi:10.1177/0164027505276049
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(3), 307–321. doi : 10.1002/jclp.10020
- Vachon, M.L.S. (2008). Meaning, spirituality, and wellness in cancer survivors, *Seminars in oncology nursing, 24*(3), 218-225. doi: 10.1016/j.soncn.2008.05.010
- Van Neste-Gottignies, A. (2018). Que dit-on aux migrants ? La communication dans les centres d’accueil en Belgique. *Hermès, La Revue, 3*(82), 41-46. doi : 164.15.244.32
- Vatz Laaroussi, M. & Rachédi, L. (2004). Favoriser la résilience des familles immigrantes par l’empowerment et l’accompagnement. *Intervention, 120*(1), 6-15. Retrieved December 15, 2021, from <https://familia.ucs.inrs.ca/notice/?ID=3973>
- Vrklja, B. H. (2000). Le rôle de la spiritualité dans la pratique de l’ergothérapie. Repéré à <http://www.caot.ca/otnow/march2000-fr/march2000-fr-PITP.cfm>

- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1031–1046. doi: 10.1016/j.jrp.2008.02.005
- Whitson, H. E., Duan-Porter, W., Schmader, K. E., Morey, M. C., Cohen, H. J., & Colón-Emeric, C. S. (2016). Physical resilience in older adults: systematic review and development of an emerging construct. *The journals of gerontology. Biological sciences and medical sciences*, 71(4), 489–495. doi: 10.1093/gerona/glv202
- Wilt, J. A., Grubbs, J. B., Exline, J. J., and Pargament, K. I. (2016). Personality, religious and spiritual struggles, and wellbeing. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(4), 341-351. doi: 10.1037/rel0000054
- Wilt, J. A., Pargament, K. I., Exline, J. J., Barrera, T. L., & Teng, E. J. (2019). Spiritual transformation among veterans in response to a religious/spiritual struggle. *Psychology of Religion and Spirituality*, 11(3), 266–277. doi: 10.1037/rel0000208
- Windle G. (2010) What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(02), 152–169. doi:10.1017/s0959259810000420
- Windle, G., Bennett, K.M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8). doi: 10.1186/1477-7525-9-8
- Zinnbauer, B.J., Pargament, K.I., Cole, B., Rye, M.S., Butter, E.M., Belavich, T.G., Hipp, K.M., Scott, A.B., & Kadar, J.L. (1997). Religion and spirituality: unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564. doi:10.2307/1387689

SITOGRAFIE

<https://diplomatie.belgium.be/fr>

<https://www.myria.be/fr>

<https://www.cgra.be/fr>

ANNEXES

Annexe I – Document de recrutement des participants



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Le 10 janvier 2022

Bonjour,

Je m'appelle Marie Revercez, je suis étudiante en Master 2 de psychologie à l'Université de Liège.

Dans le cadre de mon Mémoire, je recherche des personnes majeures d'origine étrangère ayant vécu un parcours d'exil, résidant aujourd'hui en Belgique.

L'étude vise à analyser quels sont les éléments qui vous ont aidés à surmonter les épreuves rencontrées durant votre parcours d'exil, que ce soit au moment du départ du pays d'origine, durant le trajet ou encore à votre arrivée en Belgique. Face à l'adversité, comprendre ce qui a fait figure de soutien pour vous. L'étude cherche également à explorer de quelle manière la spiritualité participe, ou non, au processus de résilience.

Chaque témoignage a son importance, peu importe votre vécu face à la spiritualité.

Cette étude se déroulera sous forme d'une discussion d'environ une à deux heures, qui sera enregistrée (non filmée) avec votre consentement.

Les informations recueillies pour cette étude seront anonymisées.

Les conditions pour participer à cette étude sont : être majeur, résider en Belgique, avoir vécu un parcours d'exil, parler le français.

Si vous êtes intéressés par cette étude ou pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à me contacter au 0473/34.66.45 ou par mail à l'adresse suivante : marie.revercez@student.uliege.be.

Merci d'avance pour votre aide précieuse,

Revercez Marie

Annexe II – Formulaire de consentement



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

CONSENTEMENT ECLAIRE POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS

Titre de la recherche	Analyse de l'interaction entre la spiritualité et le processus de résilience chez les personnes adultes d'origine étrangère qui résident en Belgique (2022)
Chercheur responsable	Reverez Marie
Promoteur	Glowacz Fabienne
Service et numéro de téléphone de contact	Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation Département de Psychologie Psychologie de la délinquance, des inadaptations sociales et des processus d'insertion Adaptation, Résilience et CHangement (ARCH) +32 4 3662271

- *Je, soussigné(e)*

.....
déclare :

- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.
- avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

J'ai compris que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.
- des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémoire responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. **Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).**
- les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la réalisation de l'étude visée, c'est-à-dire pour un maximum de deux années.

Je consens à ce que :

- les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
- les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques accessibles à la communauté scientifique uniquement.
- mes données personnelles soient traitées selon les modalités décrites dans la rubrique traitant de garanties de confidentialité du formulaire d'information.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer à des fins de recherche : OUI – NON

En conséquence, je donne mon consentement libre et éclairé pour être participant à cette recherche.

Lu et approuvé,

Date et signature

Chercheur responsable

- Je soussigné, Revercez Marie, chercheur responsable, confirme avoir fourni oralement les informations nécessaires sur l'étude et avoir fourni un exemplaire du document d'information et de consentement au participant.
- Je confirme qu'aucune pression n'a été exercée pour que la personne accepte de participer à l'étude et que je suis prêt à répondre à toutes les questions supplémentaires, le cas échéant.
- Je confirme travailler en accord avec les principes éthiques énoncés dans la dernière version de la « Déclaration d'Helsinki », des « Bonnes pratiques Cliniques » et de la loi belge du 7 mai 2004, relative aux expérimentations sur la personne humaine, ainsi que dans le respect des pratiques éthiques et déontologiques de ma profession.

Nom, prénom du chercheur responsable

Date et signature

Annexe III – Guide d’entretien créé dans le cadre de cette recherche

Initiales du participant :

Date et lieu :

« Résilience, spiritualité et religion chez les personnes adultes d’origine étrangère ayant vécu un parcours d’exil et résidant aujourd’hui en Belgique »

Introduction

Exemple d’introduction : « Bonjour, tout d’abord je vous remercie d’être là aujourd’hui. Je m’appelle Marie Revercez, (me présenter). Mon mémoire porte sur les personnes ayant vécu un parcours d’exil. J’aimerais mieux comprendre, à travers votre histoire, ce qui vous a aidé à surmonter les adversités que vous avez rencontrées. Je suis soumise au secret professionnel durant cet entretien et tout ce que vous dites ici sera ensuite anonymisé. Cela veut dire que votre nom n’apparaîtra nulle part dans mon étude. »

Présenter les papiers à signer et les expliquer. Expliquer au participant ses droits et ses obligations.

« Etes-vous d’accord que cet entretien soit enregistré ? Cela est important pour moi, pour que je puisse retranscrire vos réponses et travailler sur ce que vous avez dit. »

1) Comment allez-vous aujourd’hui ?

Questions sociodémographiques

2) Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

- a. Prénom, sexe, âge, pays d’origine, date d’arrivée en Belgique, situation professionnelle actuelle, statut de séjour, niveau scolaire, enfants famille, langue maternelle

Echelle CD-Risc 25

- 3) Lire les questions ensemble et compléter l’échelle ensemble (échelle en annexe)
 - a. Compléter l’échelle par rapport à l’expérience de l’exil

Identité

- 4) Si une personne qui vous connaît vraiment bien devait vous décrire, que dirait-elle de vous ?
- 5) Qu'est-ce qui représente un soutien pour vous (interne/externe) ?
 - a. Synonyme de soutien : Aide, ancrage, quelque chose qui vous rassure
- 6) Dans ces soutiens cités, desquels bénéficiez-vous dans votre vie quotidienne ? De quelle manière ?
- 7) Pouvez-vous me parler de votre avenir ?

Parcours migratoire

- 8) Sur la ligne du temps, veuillez :
 - a. Indiquer les moments clés de l'**exil** : Départ du pays d'origine, parcours, arrivée en Belgique
 - b. Pour chaque moment clé, indiquer les choses qui vous ont aidé à avancer, qui ont été des points de repère pour vous, qui vous ont donné de la force (les **facilitateurs**), ainsi que les **obstacles** rencontrés et comment vous les avez **surmontés** (rebondir face à des difficultés).
 - i. Pour chaque domaine évoqué : « *pouvez-vous m'en dire plus ?* »

La spiritualité

- 9) Qu'est-ce que cela évoque pour vous ?
- 10) Quelle place a la spiritualité dans votre vie ?
 - a. Si spirituel : quels sont les éléments importants dans la spiritualité pour vous ?
- 11) Comment cela impacte-t-il votre vision du monde et des événements vécus, le sens que vous y donnez ?

SI LA PERSONNE A ÉVOQUÉ SA SPIRITUALITÉ

- 12)** Sur la ligne du temps, indiquez la place qu'a eu la spiritualité à chaque moment clé de votre parcours d'exil
- a. En dire plus pour chaque moment. Poids ? Soutien ? Voir la place de la foi/spiritualité face aux adversités
- 13)** Nous avons abordé beaucoup d'éléments. Si nous devons synthétiser, en quoi votre spiritualité est-elle importante, que vous apporte-t-elle ?
- 14)** Comment votre spiritualité se traduit-elle dans votre comportement de tous les jours en termes de valeurs, d'attitudes ?
- a. Pouvez-vous me raconter un moment marquant dans votre vie où la spiritualité a été importante ? (mémoire autobiographique)
- 15)** Que vous apporte votre spiritualité, en termes d'émotions et de sensations ? Et par quel biais ? (ex : un haut sentiment d'estime de moi, car ça m'aide à faire partie d'une communauté. Un apaisement grâce à la prière. Ou beaucoup de culpabilité, car je ne vis parfois pas selon les valeurs de la religion)

SI LA PERSONNE N'ÉVOQUE PAS DE SPIRITUALITÉ DANS SA VIE

- 11)** Comment pensez-vous que la spiritualité/la religion joue un rôle sur le vécu du parcours de l'exil ? Sur la manière de faire face à l'adversité ?
- 12)** Durant votre parcours, quel a été votre rapport à la spiritualité/la religion ?
- 13)** Que pensez-vous que peut apporter la spiritualité, en termes d'émotions et de sensations ? Et par quel biais ? (ex : un haut sentiment d'estime de moi, car ça m'aide à faire partie d'une communauté. Ou beaucoup de culpabilité, car je ne vis pas selon les valeurs de la religion parfois)

Dernière question

Y a-t-il un élément dont vous auriez aimé parler et que nous n'avons pas abordé ?

Conclusion

Remercier la personne pour son témoignage. Lui demander comment elle se sent. Peu importe sa réponse, lui remettre une feuille avec des numéros de téléphone qui peuvent l'aider si besoin.

Ligne du temps

Initiales du participant :

Date et lieu :

----->

Annexe IV – Numéros de téléphone utiles

Numéros de téléphone en cas de besoin

Je vous remercie infiniment pour votre témoignage si précieux. Si en rentrant chez vous vous ne vous sentez pas bien, ou si vous avez besoin de parler, voici des numéros de téléphone utiles. N'hésitez pas à contacter ces organismes qui pourront vous aider.

La CPLU : 04/366.92.96

Centre de prévention du suicide : 0800/32.123

Télé Accueil : 107

Annexe V – Exemple d’items de l’échelle de résilience CD-RISC (Connor & Davidson, 2003)

Premier facteur : Compétence personnelle, ténacité

- Exemple d’item : Item 10
 - « Je fais de mon mieux quel que soit le résultat »

Deuxième facteur : Contrôle émotionnel et cognitif sous la pression

- Exemple d’item : Item 7
 - « Devoir gérer le stress peut me rendre plus fort(e) »

Troisième facteur : Acceptation du changement et relations interpersonnelles positives

- Exemple d’item : Item 1
 - « Je suis capable de m’adapter lorsque des changements surviennent »

Quatrième facteur : Sentiment de contrôle

- Exemple d’item : Item 22.
 - « Je sens que je maîtrise ma vie »

Cinquième facteur : Spiritualité

- Exemple d’item : Item 3
 - « Lorsqu’il n’y a pas de solution précise à mes problèmes, parfois le destin ou Dieu peuvent m’aider »

Annexe VI - Analyses thématiques individuelles non intégrées

2.4. Jeannette : entretien en présentiel

a) Présentation de Jeannette

Jeannette est une femme âgée de 43 ans qui habite en Belgique avec ses enfants et son mari. Ils viennent du sud de la Russie et sont ici depuis maintenant 12 années ; elle avait 31 ans à son arrivée. Après plusieurs refus, ils sont en attente de régularisation depuis leur dernière demande d’asile qui date de maintenant cinq années. Jeannette a effectué en Russie des études de langues russe et anglaise ; elle était professeure d’anglais. En Belgique, elle ne travaille pas. Elle passe la plupart de son temps à s’occuper de son dernier enfant, atteint de trisomie 21, ainsi que de ses quatre autres enfants.

b) Contexte de l’entretien

Notre rencontre s’est déroulée chez elle, à sa demande. Jeannette s’est montrée un peu gênée au départ, ce qui se traduisait par des rires très fréquents. Elle a pu ensuite sembler un peu plus détendue. Sa fille était présente dans la pièce, Jeannette voulait qu’elle soit là afin de traduire certains mots. C’était surtout pour se rassurer, car Jeannette avait un assez bon niveau de français. Les entretiens sont normalement prévus pour être menés avec la présence seule de la chercheuse étudiante et du participant, mais nous avons respecté son souhait en gardant alors à l’esprit que des informations ont pu peut-être être gardées sous silence dans ce contexte.

Un passage du Coran, mis sous cadre et d’une grandeur impressionnante, était exposé sur le mur du salon.

c) Thématiques émergentes du récit de Jeannette

Plusieurs thèmes sont ressortis du récit de Jeannette. Ils vont être exposés dans un tableau et être exemplifiés avec des extraits du verbatim du récit de Jeannette.

<i>Rubriques</i>	<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>Parcours d’exil</i>	<i>Fuir le quotidien difficile de la Russie</i>	· Mention d’une facilité de décision de départ, des conditions de vie difficiles
	<i>Une très longue attente de régularisation en Belgique</i>	· Des connaissances erronées des procédures belges · L’interdiction de travailler · Problèmes de scolarité des enfants · Pensées ambivalentes face au futur

	<i>L'isolement social</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Rester à la maison et s'occuper de son enfant · Gap culturel
	<i>Un sentiment de protection trouvé en Belgique</i>	<ul style="list-style-type: none"> · L'attente de régularisation préférée au retour en Russie
<i>Forces intérieures</i>	<i>Des fiertés personnelles</i>	<ul style="list-style-type: none"> · L'absence de renoncement malgré les difficultés · L'apprentissage du français
	<i>Une relativisation partielle au quotidien</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Optimisme, réflexion et utilisation fréquente de l'humour · Des pleurs fréquents
<i>Formes de soutien</i>	<i>L'être humain comme source de bonheur et de soutien</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Présence de la communauté religieuse · Les amis, dans un premier temps · La communauté russophone · L'importance de la famille : Jeanne pilier de la famille
	<i>Un quotidien avec Dieu à ses côtés, source principale de soutien</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Fidélité à Dieu · Absence de solitude · Vecteur d'humanité et d'amélioration de soi · Pouvoir mettre un sens sur les événements vécus · Le Coran, un guide avec des règles à suivre · L'évolution de la foi : une non-accessibilité avant Internet et un tournant dans sa foi face aux crises

Fuir le quotidien difficile de la Russie - Jeannette ne parle pas beaucoup de ce que sa famille et elle vivaient en Russie, mais elle exprime à divers moments de son récit que les conditions de vie étaient difficiles là-bas, qu'elle et son mari n'étaient pas très attachés à la Russie et que la décision de partir avait été assez simple à prendre. Elle dit également qu'elle n'a aucune envie de rentrer un jour là-bas.

« *On était pas attaché avec notre cœur à la Russie. C'était pas difficile de partir* »

« *Au sud de la Russie c'est une situation très compliquée* »

Une très longue attente de régularisation en Belgique - Arrivés en Belgique, Jeannette et sa famille ont dû faire face à plusieurs difficultés de taille, notamment une très longue attente pour être régularisé. Cela fait 12 années qu'ils attendent. Après avoir fait des erreurs dans la procédure de protection internationale, ils se sont vus recevoir de multiples réponses négatives avec, malgré leur envie, une interdiction de travailler. Ainsi, son mari travaille en noir. De plus, les enfants eux-aussi ont des difficultés à continuer leurs études après 18 ans, car ceux nés en

Russie ne sont pas non plus régularisés. Ce sont les obstacles principaux auxquels la famille fait face que mentionne Jeannette.

« Quand on venait d'arriver en Belgique, on savait pas comment ça se passait. On connaissait personne, alors on a fait des erreurs dans notre demande d'asile. (...) À chaque fois qu'on fait une demande, c'est une réponse négative (...). Pas que des demandes politiques mais aussi par rapport à la médecine, à la régularisation humanitaire aussi.(...) Toujours des réponses négatives. (...) Ça fait 5 ans qu'on a fait une demande de régularisation humanitaire. On attend la réponse. »

« Même ma fille, tu sais elle était très triste de pas pouvoir aller à l'école. Elle voulait aller à l'université, comme toi. Mais elle pouvait pas, son passeport était périmé »

Quand Jeannette évoque le futur, elle dit d'abord qu'elle pense que sa situation va se régler et que l'attente ne sera plus trop longue, elle relativise, pour ensuite exprimer une certaine ambivalence face à ce futur.

« C'est juste une courte période de temps et au final, ça va se régler, au final. »

« Mais tu vois moi je vis dans le présent, je veux pas toujours penser au futur. Penser au futur alors je pourrais être beaucoup déçue »

L'isolement social - Jeannette exprime un certain isolement social ici en Belgique, elle parle également d'une différence culturelle, un peu moins présente aujourd'hui, qui se traduit dans des manières de penser qui ne sont pas semblables aux siennes.

« Tu sais en Russie, je pouvais parler avec beaucoup de gens. En Belgique j'ai Dieu, ma famille. Mais je ne parle pas beaucoup moi. Je ne vois personne à part ma famille. Avant je sortais mais depuis que xxx (son dernier enfant) est arrivé, je ne veux plus sortir je dois m'occuper de lui. »

Un sentiment de protection trouvé en Belgique - En Belgique, elle et sa famille se sentent en sécurité. L'attente de régularisation vaut mieux à ses yeux que le retour en Russie, où elle ne se sent pas protégée comme ici.

« On s'est senti protégé. Les gens ici en Belgique ils sont beaucoup plus protégés qu'en Russie. »

« C'est mieux de rester ici à attendre plutôt que de retourner là-bas. »

Des fiertés personnelles - Jeannette évoque être fière d'elle-même, notamment au niveau de l'apprentissage de la langue française. Aussi, elle dit être quelqu'un de combatif, qui

n'abandonne que rarement. Après avoir coupé l'enregistrement, Jeannette évoquera combien apprendre le français a pu être difficile pour elle, et qu'elle est heureuse d'y être arrivée.

Une relativisation partielle au quotidien - Jeannette exprime que sa famille et elle essaient de rire de leur situation en Belgique, c'est une manière pour elle d'apporter de la légèreté à la situation. Elle affirme aussi ne jamais être face à des problèmes sans solution. Cependant, elle dit aussi, tout en riant, qu'elle pleure très fréquemment, et que ça lui fait du bien. Dans son discours, Jeannette exprime être une personne assez optimiste. Comme mentionné plus haut, Jeannette a arboré un grand sourire tout au long de l'entretien.

« Par exemple, on attend depuis très longtemps nos papiers. Alors j'en parle avec ma famille avec de l'humour pour pas pleurer. C'est toujours négatif mais le test Covid c'est positif (rire). C'est ce que j'ai dit quand j'ai eu le Covid alors, le premier positif qu'on a en Belgique avec ma famille (rire). »

L'être humain comme source de bonheur et de soutien - Tout au long de son récit, malgré un isolement social exprimé, elle mentionne aussi quelques communautés qui l'entourent. Elle évoque notamment la communauté religieuse, des amis, la communauté russophone qui lui permet de se sentir « *comme chez elle* » et surtout la présence de sa famille. Elle insiste beaucoup sur l'importance de sa famille et parle d'ailleurs très souvent en « nous » et en « on » plutôt qu'en « je ».

« Alors on chérit le fait qu'on soit tous ensemble déjà, en famille. Ça aide à avancer dans le quotidien. »

« Et on est en famille, alors ça va. J'essaie de voir le positif tu vois ? C'est la vie, tu vois c'est la vie. »

« On est des personnes religieuses. Alors on a un cercle d'amis aussi qui sont de la même religion que nous. Alors on peut toujours compter sur eux quand ces moments arrivent. »

Le quotidien avec Dieu à ses côtés, source principale de soutien - Dieu est évoqué tout au long de son récit. La spiritualité signifie pour elle sa foi et sa religion. Dieu représente sa source de soutien principale face aux situations pour lesquelles l'aide d'un humain est inefficace et elle exprime que, tant qu'il est là, elle ne se sent pas seule. Sa religion l'aide à s'améliorer en tant que personne et également à améliorer son humanité. De plus, avoir la foi lui offre un moyen de mettre du sens sur ce qu'elle a vécu et sur ce qu'elle vit encore aujourd'hui. Cela l'aide également à relativiser ce qui lui arrive, et à avoir confiance en ce que demain lui réserve. Elle mentionne aussi beaucoup le Coran, qui lui sert de guide au quotidien et qui l'aide alors à savoir que faire dans des situations précises.

« C'était comme un psychologue. J'étais moins seule alors. Le Coran, tout est écrit. Alors je connaissais comment réagir dans les situations, j'ai suivi ce que le Coran me disait. »

« Comme je me dis que tout ce qui m'arrive ça a du sens, ça me facilite ma vie. Si je vis quelque chose de difficile, je sais que quelque chose de mieux viendra après. Parfois, j'ai envie de choses mais je n'arrive pas à les avoir, alors je décide de les laisser sur le côté, parce que ça veut dire que des choses meilleures vont venir. Ça veut dire que des choses bonnes me sont destinées. Ça me facilite pour me lever le matin. J'accepte mieux quand ça va pas. »

Enfin, elle exprime que la spiritualité est quelque chose qui évolue. Quand elle était jeune, elle devait vivre sa religion comme ses parents la vivaient. Mais c'est quand elle a traversé des événements très difficiles, en lien ou non avec l'exil, qu'elle s'est rapprochée de son Dieu actuel et qu'elle a trouvé en lui un vrai soutien. Aussi, c'est grâce à Internet qu'elle a pu en apprendre davantage sur sa religion, l'Islam.

« En Russie tu sais je n'étais pas pratiquante. En fait, je n'avais pas autant de problèmes là. En Russie avec ma famille on avait nos papiers tu vois ? On avait notre maison. Et on arrive alors sans rien. J'ai compris que les humains ne pourront pas régler mes soucis. Quand tu vis un truc beaucoup trop difficile, tu comprends que seul Dieu peut t'aider. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

Les éléments qui ressortent de la passation de l'échelle de résilience convergent avec les thèmes évoqués durant la narration de trajectoire. Le facteur le plus présent chez Jeannette est celui de la spiritualité. Sa résilience est également fortement soutenue par ses capacités d'adaptation au changement et les relations interpersonnelles positives. Elle exprime avoir une grande capacité d'adaptation. Elle dit que ses réussites antérieures lui donnent confiance en sa capacité de gérer de nouvelles difficultés, mais elle exprime ne pas bien gérer la pression. Avec tous les bouleversements vécus, l'attente des papiers et la naissance d'un enfant porteur de handicap, elle dit ne pas ressentir de maîtrise de sa vie et ne préfère pas se projeter dans le futur. Aussi, elle ne prend pas de décision car c'est le rôle de son mari.

e) Synthèse et analyse en lien avec les questions de recherche

Jeannette et sa famille sont encore dans des procédures administratives et sont en attente d'obtention de papiers de régularisation. Ainsi, Jeannette a une approche rétrospective lorsqu'elle parle de son parcours d'exil qui a eu lieu il y a dix ans, mais ce parcours n'est pas terminé et plusieurs de ses difficultés actuelles sont en lien avec son statut en Belgique.

Jeannette a évoqué diverses catégories de thèmes qui la renforcent au quotidien et qui soutiennent sa résilience.

La première catégorie concerne *sa force intérieure*. Que ce soit lorsqu'elle évoque son caractère de battante, son optimisme, son humour, sa capacité à relativiser ou à s'adapter aux changements, Jeannette a mentionné de nombreux traits qui l'aident à faire face et à surmonter les adversités. Ces traits peuvent être envisagés comme des traits de caractère innés, mais également comme des fruits de sa foi et de sa confiance en Dieu. Aussi, nous pouvons nous demander si ces traits internes étaient déjà présents avant de rencontrer les difficultés liées à son parcours migratoire.

La deuxième catégorie concerne la présence de *sa famille proche et les communautés* auxquelles elle a pu appartenir. En effet, sa famille est un élément qui soutient également la résilience de Jeannette, qui puise ses ressources de combativité dans l'amour qu'elle porte pour sa famille. La présence des communautés n'est pas une ressource actuelle, mais elle a soutenu à un moment donné la résilience de Jeannette, que ce soit à travers l'appartenance à la communauté russophone ou encore à la communauté religieuse.

La dernière catégorie d'éléments soutenant sa résilience concerne la présence dans sa vie de *sa religion et sa foi, vécue comme un processus évolutif*. Jeannette puise sa force et ses espoirs dans sa foi, qui l'accompagne à chaque instant, mais surtout dans des moments de détresse. En effet, sa connexion à Dieu lui permet de se sentir en confiance et aussi de mettre du sens sur les événements vécus ou ceux qu'elle vit encore aujourd'hui. Cette connexion l'aide à relativiser les difficultés et à avoir confiance dans la suite. De plus, le Coran la guide dans ses actions. Elle évoque finalement la foi comme un processus évolutif, renforcé à travers les crises traversées et facilité, dans son parcours, par Internet.

2.5. Ilda : entretien en présentiel

a) Présentation d'Ilda

Ilda est une femme de 48 ans qui vient de Mauritanie. Là-bas, elle travaillait en tant que sage-femme, un métier qui la passionne. Elle était également très investie dans des projets de prévention contre les violences sexistes. Ilda a quitté la Mauritanie en 2019 et est arrivée en Belgique en juillet 2021. Elle sentait qu'en Mauritanie, elle ne pouvait pas mener ses combats comme elle le souhaitait. Elle a deux enfants « adoptifs », qui sont eux restés au Sénégal. Étant donné qu'elle voyageait assez fréquemment, un visa n'a pas été difficile à obtenir. Arrivée à Barcelone, elle a pris un bus pour éviter les contrôles et est arrivée seule en Belgique. Elle vit pour l'instant dans un centre d'accueil.

b) Contexte de l'entretien

Cet entretien a été riche en émotions pour Ilda. Elle a pleuré en repensant à son départ de la Mauritanie, à ce qu'elle a laissé là-bas. Lorsqu'elle s'est mise à pleurer, elle expliquait le dilemme qui s'imposait à elle en décidant de quitter la Mauritanie, et la culpabilité ressentie à ce moment-là. Elle trouvait surprenant que nous nous intéressions à son histoire. Il y avait un sentiment de méfiance au début de l'entretien mais, ensuite, un climat détendu s'est installé et cela s'est assez bien déroulé. Nous avons réalisé l'entretien dans un bureau, dans son centre d'accueil. Nous avons cependant « dû » accélérer l'entretien, car Ilda s'est rendu compte, grâce à une application sur son téléphone, que l'heure de la prière approchait.

c) Thématiques émergentes du récit d'Ilda

L'analyse thématique a fait ressortir 7 thèmes principaux, qui vont être explicités.

<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>Quitter la Mauritanie ou renoncer aux combats menés ?</i>	<ul style="list-style-type: none">· Rester ou partir, un dilemme teinté d'ambivalence et de culpabilité· Des tortures subies et une injonction au silence· Un trajet la peur au ventre
<i>Accepter la Belgique signifie-t-il renier la Mauritanie ?</i>	<ul style="list-style-type: none">· Pouvoir être qui elle veut en Belgique, s'y sentir protégée et soulagée· Perception d'abandon de ses origines
<i>Un rôle à jouer : ses combats contre les injustices</i>	<ul style="list-style-type: none">· Sensibilisation aux violences sexistes· Vecteur d'un sentiment d'utilité· L'aide à l'autre, une valeur primordiale

<i>L'avenir : mélange entre un destin incontrôlable et rester actrice de sa vie</i>	<ul style="list-style-type: none"> · L'incertitude quant à l'avenir · La confiance en sa capacité d'analyse, de réflexion et l'écoute de ses propres instincts
<i>Les amis comme soutien</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Présence et importance d'amis honnêtes · La nécessité des réseaux sociaux pour maintenir la communication
<i>La famille : entre soutien et jugement</i>	
<i>La religion, un guide quotidien</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Dieu fortifiant, donneur d'espoir dans lequel elle a confiance · Prières vectrices d'apaisement · Le Coran qui guide ses actions · L'importance de l'honnêteté envers Dieu

Quitter la Mauritanie ou renoncer aux combats menés ? – Ilda raconte que, en Mauritanie, elle subissait des violences, des tortures et qu'elle n'avait pas le droit de s'exprimer sur ses combats, guidés par des valeurs fortes. Cependant, partir signifiait également tout quitter, tout laisser derrière elle, dont ses proches. Ilda relate que cette ambivalence était compliquée à gérer, émotionnellement parlant.

« J'ai peur de tout perdre. Est-ce que je peux amener mes enfants ? Est-ce que je suis...je suis avec ma conscience de renoncer à tout, toute ma vie toute ma carrière tous mes amis ? C'était un combat interne immense. Honnêtement, qu'est-ce que je vais faire, (...) Même si moi je suis forte, où je peux aller ? Et mon absence elle va faire un vide, et elle va faire mal. Ça c'était vraiment un obstacle. C'est dur, c'est dur. Est-ce que c'est pas égoïste de partir ? C'est des choses qui me venaient à l'esprit. »

« J'avais pas la voix, j'étais le chef de projet, j'avais un projet, mais je ne pouvais pas parler. »

Accepter la Belgique signifie-t-il renier la Mauritanie ? - Arrivée en Belgique, Ilda explique avoir eu le sentiment de pouvoir être qui elle voulait, de se sentir libre et protégée. Mais elle raconte aussi qu'elle a eu l'impression qu'elle abandonnait alors la Mauritanie. Cette ambivalence s'est apaisée lorsqu'elle a réalisé qu'elle n'abandonne pas sa nationalité mais le « fardeau » qu'elle portait.

« C'était comme si je me débarrassais de... de ma nationalité ... de tout. De tout ce que j'avais. C'est dur, c'est dur. Parce que j'aime mon pays aussi, beaucoup. C'était un combat. Qu'est-ce qu'il faut faire, qu'est-ce que je suis censée faire ? Alors j'ai pleuré, j'ai pleuré (...) Là-bas je suis rentrée, je me suis quand même sentie chez moi. Bien que je...je me sens étrangère, mais je me suis sentie quand même appartenir à une autre communauté. (...) Il [l'éducateur du centre d'accueil] m'a dit "ici, c'est votre porte de liberté". Ça m'a fait...ça m'a fait un grand soulagement. C'est comme si je laissais un grand fardeau. Ça m'a quand même soulagée, oui soulagée. J'ai compris que c'est pas ma nationalité que j'abandonnais, mais c'est le fardeau. »

Un rôle à jouer : ses combats contre les injustices - Ilda raconte que ses combats contre les violences sexistes lui procurent un sentiment d'utilité intense, elle exprime avoir l'impression que c'est son rôle à jouer sur Terre. Sa vie est destinée à l'aide à autrui, qui est une valeur primordiale pour elle, que ce soit à travers son métier de sage-femme avant de quitter la Mauritanie ou aujourd'hui à travers l'animation d'ateliers.

« J'ai travaillé en Mauritanie dans un projet de plaidoyer "prévention et protection de victimes de violence basée sur le genre". Et j'ai toujours continué ici, en Belgique. »

« Là où je passe, j'ai un devoir à faire, aider l'autre. C'est des choses qui me font vraiment plaisir, et ça me fait du bien aussi. »

L'avenir : mélange entre un destin incontrôlable et rester actrice de sa vie - Ilda éprouve des doutes et des craintes quant à l'avenir, elle a beaucoup de questionnements et d'incertitudes. Elle exprime néanmoins qu'elle est une personne prévoyante, capable d'analyser les situations et de réfléchir à toutes les solutions possibles. Elle évite donc du stress par son caractère prônant l'anticipation.

« Vivre ici, continuer mon combat, arriver à avoir ma petite famille près de moi, les élever. En cas d'échec, vivre à distance, sans eux, je ne sais pas comment je vais...c'est une question que je me pose. J'ai des objectifs, des buts, mais je suis très incertaine. »

« Y'a le destin, mais... On peut pas tout remettre sur le destin. Nous aussi on est acteur, on est acteur aussi de notre vie. On peut pas dire qu'on va se coucher au milieu de la route, qu'un camion va nous écraser et c'est le destin. (...) Mais... Faut pas tout attribuer au destin »

« Et puis je suis prévoyante, je sais ce qui m'attend, donc j'affronte. Et, en général, j'analyse les choses avant que ça n'arrive. Je ne vais pas m'engager dans des choses que je ne sais pas. »

Les amis comme soutien - Ilda évoque plusieurs fois l'importance des amis, mais surtout d'amis honnêtes qui peuvent réellement la guider et l'épauler. Elle exprime pouvoir communiquer avec certains d'entre eux grâce aux réseaux sociaux.

« Donc aujourd'hui je parle beaucoup à mes amis, ils sont importants pour moi. Ça me fait du bien, et vraiment des amis qui sont honnêtes. »

« Même via WhatsApp. Je ne vois pas certaines personnes à qui je veux me confier physiquement »

La famille : entre soutien et jugement - Ilda parle de sa famille et exprime avoir eu des difficultés à laisser ses proches au pays, notamment ses enfants « *adoptifs* » et sa maman. Mais elle explique aussi que sa famille ne la soutenait pas dans ses combats et l'empêchait d'être la personne qu'elle désirait devenir. Elle dit aussi ne plus se confier à sa mère, « *l'épargner pour ne pas lui faire de mal* ».

« Je m'y sens pas vraiment en intimité, libre de mener ma vie auprès d'eux. Je sens toujours que je suis à côté, ils ne comprennent pas mes combats. Alors que...ici je n'ai pas de famille, je sens que je vais être plus libre de vivre moi, être moi, être ce que je suis, ce que je suis vraiment. »

« Je parlais beaucoup à ma maman, mais aujourd'hui je l'épargne car je ne peux pas lui faire mal. »

La religion, un guide quotidien - Quand Ilda évoque sa religion, elle parle de son Dieu comme d'un dieu qui lui donne de la force, un dieu en qui elle a confiance et envers qui elle se doit d'être honnête. Sa relation avec Dieu lui demande d'ailleurs de l'investissement. Elle dit que Dieu l'accompagne depuis toujours. Elle parle également de ses prières quotidiennes et du Coran qui la guide dans ses actions. Ses prières lui apportent une sensation d'apaisement, et elle insiste beaucoup sur la notion d'honnêteté envers Dieu dans la religion. Elle explique que nous pouvons nous tromper nous-même ou tromper un être humain, mais qu'il faudra toujours rendre des comptes à Dieu. Sa foi lui offre également de l'espoir quant au futur.

« Partout je la vis, je vis partout ma religion. Je m'investis aussi sur ça. (...) Dans ce que je dois faire. Une femme musulmane, qu'est-ce qu'elle doit faire dans cette situation, dans cette situation ? Je le fais pas parce que...Je choisis pas ce que je fais. Honnêtement j'ai choisi d'être musulmane, alors je suis, je demande ce que je dois faire. Le Coran me dit ce que je dois faire. »

« Être honnête envers soi, et envers Dieu. Et savoir, tu ne peux pas tromper Dieu. Tu peux tromper l'autre, mais Dieu le saura toujours. »

« Tout le long, Dieu m'a accompagnée hein. Mais surtout quand j'étais dans le doute, quand je sentais que je n'avais pas la réponse. »

« C'est mon support. C'est mon guide dans la vie, dans tout ce que je fais. C'est ma force aussi. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

Les résultats obtenus à l'échelle de résilience corroborent les thèmes émergés de l'analyse thématique du récit d'Ilda. Elle dit se sentir entourée, être fière d'elle et de ses accomplissements et travailler beaucoup pour atteindre ses objectifs. Elle accorde beaucoup d'importance à la réflexion et à l'analyse des situations avant de prendre des décisions. Elle

s'adapte aux changements mais craint beaucoup son futur. Enfin, le soutien trouvé en Dieu est primordial pour elle.

e) Synthèse et analyse en lien avec les questions de recherche

C'est un moment d'entre-deux dans la vie d'Ilda, qui vit pour l'instant dans un centre d'accueil, en attente de papiers, alors qu'elle connaissait l'indépendance en Mauritanie. Il y a une fragilité apparente concernant sa trajectoire migratoire, qui passe tant par les pleurs que par le fait d'exprimer beaucoup d'ambivalences et de questionnements tout au long de son récit. Néanmoins, nous pouvons mettre en avant plusieurs thématiques qui participent à sa résilience.

Tout d'abord, ***son combat pour la liberté*** l'a poussée à traverser des milliers de kilomètres, à tout abandonner, à quitter sa famille qui était contre, pour se sentir être une femme libre. Malgré une vie en centre difficile, elle ressent ce sentiment de liberté et de protection aujourd'hui, et elle perçoit pouvoir suivre ses valeurs. Cela participe à son bien-être. De plus, ***l'aide à l'autre***, si importante pour elle, lui procure un sentiment d'utilité, comme lorsqu'elle était sage-femme en Mauritanie.

Ensuite, Ilda a ***confiance en ses capacités internes***. En effet, elle se bat pratiquement seule pour sa liberté. Elle sait ce dont elle est capable et, malgré ses craintes pour le futur, elle a confiance. Sa force de caractère est également très visible dans son discours et dans son attitude. Elle a confiance en ses capacités d'analyse, de réflexion et d'anticipation des événements

Elle bénéficie aussi du soutien de ***ses amis***, à distance. Elle mentionne l'importance du soutien amical pour son bien-être ainsi que des réseaux sociaux pour pouvoir rester en contact avec eux, tous restés en Mauritanie.

Enfin, ***sa foi, constante et présente à tout instant***, bien plus que ses traits internes, lui donne de la force au quotidien et apaise ses angoisses. Les prières et la lecture du Coran la guident et l'accompagnent chaque jour. Elle participe aux ressources dans lesquelles Ilda peut puiser pour construire sa résilience. Elle se sent investie dans sa religion mais aussi dans ses engagements en tant que femme musulmane.

Ce qui est caractéristique d'Ilda, c'est qu'elle a une identité propre à laquelle elle tient et qui la guide dans ses choix de vie. C'est une femme qui lutte pour ses valeurs et pour sa liberté dans ses combats, et c'est également une femme musulmane, une identité dont elle parle avec enthousiasme, à laquelle elle tient et pour laquelle elle s'investit.

2.6. Pauline : entretien par visioconférence

a) Présentation de Pauline

Pauline a 63 ans et est mère d'un garçon de 21 ans. Elle vit en Belgique depuis 1998, elle est donc arrivée à 39 ans. Elle vient du Rwanda où elle était coordinatrice d'une ONG de développement. Pauline a fui son pays à pied, pour fuir le génocide qui s'y déroulait. Elle est reconnue comme réfugiée depuis 2000. Elle est formatrice et éducatrice en français langue étrangère (FLE). Enfin, Pauline a également créé un réseau d'interprètes bénévoles.

b) Contexte de l'entretien

Nous avons rencontré Pauline par visioconférence. Pauline était d'abord réticente à participer à l'étude, expliquant qu'elle avait déjà été interviewée de nombreuses fois et qu'elle ne savait pas si cela allait lui apporter quelque chose de plus. Lorsque nous lui avons expliqué l'étude et nos motivations à rencontrer des personnes ayant vécu un parcours d'exil, elle a alors voulu participer. Pauline est une femme qui a l'habitude de parler de son parcours et qui en parle de manière très détaillée et fluide. Elle nous a ainsi emmenés dans son récit et nous a fait cheminer avec elle à travers la forêt du Congo (Zaïre à l'époque).

C'est l'entretien qui a duré le plus longtemps, 2h30 où nous avons voyagé dans le temps.

c) Thématiques émergentes du récit de Pauline

Après avoir analysé sa narration de sa trajectoire de migration, 12 thèmes ont été relevés.

<i>Rubriques</i>	<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>Exil</i>	<i>La traversée du Congo à pied : des conditions de vie très difficiles</i>	<ul style="list-style-type: none">· Une absence de choix : guerre au Rwanda, extermination de ses proches· Une errance très longue· Le rôle fortifiant de la peur
	<i>Un sentiment d'abandon de la part du reste du monde : illusion d'aide</i>	<ul style="list-style-type: none">· Un profond sentiment d'injustice
	<i>L'espoir de retourner au Rwanda</i>	<ul style="list-style-type: none">· Un éloignement progressif
	<i>Un devoir : préserver son humanité</i>	
	<i>Un sentiment de protection par le plan de Dieu durant l'errance</i>	<ul style="list-style-type: none">· La prière comme dernière ressource· Prier pour mieux accepter les événements

<i>Des rencontres salvatrices et une aide financière</i>		
<i>Un accueil stigmatisant en Belgique</i>		· Des préjugés qui impactent la dignité
<i>Perception d'absence de contrôle dans l'avenir : la guerre destructrice de projets</i>		· Des objectifs à court terme · Une confiance en l'Univers pour le futur
<i>Une quête de réalisation de soi</i>		· Un tempérament optimiste · Des combats contre les injustices · Besoin de défis et d'un sentiment d'utilité à travers le rôle de mère et le travail
<i>La famille comme soutien</i>		
<i>Spiritualité</i>	<i>Une écriture salvatrice</i>	· Rendre hommage · L'écriture vectrice de paix intérieure
	<i>Religion et colonisation : l'envie de revenir aux sources</i>	· Intérêt envers la spiritualité africaine · La quête de nouveaux apprentissages : l'égyptologie et la physique quantique

La traversée du Congo à pied : des conditions de vie très difficiles - Pauline a échappé au génocide en fuyant le Rwanda. Elle explique que partir n'a pas été un choix, c'était indispensable pour pouvoir éviter l'extermination. Dans sa fuite, elle a traversé la forêt du Congo à pied et a ainsi fait face à de nombreuses difficultés et au manque de ressources (argent, nourriture, soins médicaux, etc.).

Pauline raconte que c'est la peur qui l'a poussée à avancer et à ne pas se retourner, mais l'errance fut de longue durée.

« Quand les camps ont été détruits, bon voilà j'ai fui et tout et puis quand je suis arrivée à quelques kilomètres de la ville de Mbandaka, c'est à l'Equateur, je suis tombée gravement malade. Pendant des semaines je délirais, et... J'étais en train de mourir, il paraît que tout le monde le savait sauf moi. Ils pensaient que je n'allais pas passer la nuit, mais moi je n'étais pas consciente que j'étais... mourante. »

« Au fait, j'avais peur. C'est la peur qui m'a poussée. (...) Je n'ai fait que ça depuis 91': fuir, fuir, fuir. Y'a des personnes qui venaient du sud du pays, qui eux n'avaient jamais connu la guerre comme nous. Mais moi tu sais une bonne partie de ma famille a été exterminée en 93'. Et donc tu sais je disais "j'ai très très peu de chance de survivre, si jamais je suis rattrapée. Et donc je préférerais mourir de faim en fuyant que m'asseoir et attendre qu'on vienne me tuer. (...) Moi je pense que c'est plutôt la peur, qui m'a donné la force du coup de marcher, de marcher. »

Un sentiment d'abandon de la part du reste du monde : illusion d'aide - Pauline exprime un sentiment d'injustice très fort, car elle évoque que le peuple Rwandais a été abandonné de tous et a été « condamné » à mourir de faim.

« Nous, la communauté internationale de manière générale, à cause du génocide, nous avait déjà catégorisé comme des génocidaires. Tous. Que ce soit l'enfant qui est né dans le camp... Tout le monde. Et donc le fait que nous ayons été abandonnés, volontairement, c'était pour que nous mourrions tous en fait. Qu'on entende plus parler de nous, nous devons tous mourir. Mais nous on le savait pas, qu'on était condamné à mort. On ne nous aidait pas tout simplement parce qu'on avait décidé de nous laisser mourir. Et donc, même les Américains avaient mis en place des petits avions de reconnaissance. Et donc ils regardaient ce qu'il y avait là dans la forêt. Ils informaient les militaires pour venir nous tuer quoi. Donc c'est pour dire que tout le monde voulait qu'on nous oublie. »

L'espoir de retourner au Rwanda - Elle raconte n'avoir jamais souhaité vivre en Europe et a, durant son parcours, toujours espéré pouvoir retourner au Rwanda, ou au moins en Afrique.

« Quand on fuit, on va d'abord à côté de chez soi. On ne va pas loin ! Parce qu'on espère toujours qu'on va pouvoir retourner chez soi. Donc j'ai vécu deux ans dans un camp, dans des conditions abominables, où on partageait une seule toilette à 50, où on se lavait à peine. Et je suis restée deux ans parce que je pensais que la guerre allait se terminer et que j'allais rentrer chez moi. Si y avait pas eu la guerre au Congo, j'y serais restée hein ! »

Un devoir : préserver son humanité - Pauline explique à plusieurs reprises que, malgré les conditions difficiles durant l'exil, elle a toujours mis un point d'honneur à conserver son humanité. Pour elle, il était important de ne pas oublier ses valeurs, sans quoi elle se serait perdue elle-même.

« Par contre comme je l'ai dit malgré la peur, il y a quelque chose pour moi qui était très important : mon humanité. Et donc pour moi, quel que soit la situation dans laquelle je suis, j'pense que je me dis que je dois préserver mon humanité. Parce que c'est... c'est la seule chose. En fait c'est la seule chose sur laquelle je peux décider. Je peux décider de continuer à être humain, ou pas. »

« C'est ça qui faisait que par exemple, quand on marchait, malgré que je pesais peut-être à tout casser 38 kg, quand on marchait, je prenais des enfants qui avaient perdu leurs parents, je les prenais avec moi et on faisait un bout de chemin ensemble jusqu'à ce qu'ils retrouvent les leurs ou des choses comme ça. J'essayais. Ça, y'a des gens qui me demandent "est-ce que tu n'avais pas peur que ces personnes que tu aidais te retardent ?". Moi je dis "me retardent pour aller où ?". (...) Parce que je laisse quelqu'un sur la route donc ça veut dire que je me suis déjà perdue. Tu vois ? Parce que j'ai osé laisser quelqu'un sur le bord de la route, pour sauver quoi ? Pour sauver ma vie ? Ma vie elle est quoi si je suis capable de

laisser quelqu'un sur la route ? Et je pense que ça aussi ça... Je pense que ça m'a aidé. Et je pense que ça m'aide aussi jusqu'à maintenant, de savoir que j'ai conservé mon humanité envers et contre tout. »

Un sentiment de protection par le plan de Dieu durant l'errance- L'errance a été le moment où Pauline s'est le plus consacrée à la prière. Elle voyait ce rituel comme sa seule et unique ressource désormais disponible. Cela lui permettait d'avoir une moindre appréhension de ce qui l'attendait et d'accepter ce qu'elle vivait comme faisant partie d'un plan, celui de Dieu.

« Et donc du coup, c'est à ce moment-là que je me suis rendu compte au fait, que mon destin n'était pas entre mes mains. Que c'était une illusion tout ce que je pensais avant. Ouais... C'est à ce moment-là que j'ai recommencé à prier en fait. Ouais. Je n'avais plus aucune carte en main. Donc c'est vraiment le destin qui décide en fait, ce n'est plus moi. Et c'est à ce moment-là que j'ai recommencé à prier. Je n'avais plus rien, que Dieu. Je ne pouvais plus, moi-même avec mon intelligence, ma volonté, mes capacités, ma famille qui était ma force. Là... pffftt »

Des rencontres salvatrices et une aide financière - Pauline évoque aussi des rencontres qui l'ont sauvée, qui l'ont aidée à ne pas renoncer. Elle expliquera que le peuple congolais pouvait recevoir de l'argent en dénonçant des Rwandais et, malgré cela, de nombreux congolais lui sont venus en aide. De plus, ce sont des amis et des anciens partenaires de travail qui l'ont aidée à arriver en Belgique, en lui fournissant une aide financière. Elle exprime de la reconnaissance envers toutes ces personnes.

« Donc en fait c'est ça je dois ma vie à... Y'a mes amis bien sûr. Mais y'a aussi tous les congolais qui m'ont accueillie sans me connaître, tu vois ? Et qui étaient menacés et tout. »

Un accueil stigmatisant en Belgique - Pauline évoque des difficultés et un sentiment d'injustice également en Belgique : l'impression d'une étiquette stigmatisante posée sur son front. Cela était accompagné d'un sentiment de ne pas être comprise dans son parcours.

« Et y'a deux choses qui m'ont marquée donc dans cet entretien : c'est d'abord le fait que je sois réfugiée m'enlève toute capacité intellectuelle. Je deviens réfugiée, je n'ai pas étudié, je n'ai pas de nom,...Et la personne qui est en face de moi, en fait je sais pas si c'est une question de préjugés, mais je...je raconte mon histoire, que j'ai une maîtrise, que j'ai été coordinatrice d'une ONG tout ça tout ça, d'abord dans le regard y'a pas d'empathie. C'est vraiment tu racontes à un robot, pas d'empathie face à la souffrance de la personne qui est en face de toi. Et puis, après il m'a demandé si il devait remplir un questionnaire pour moi. Mais qu'est-ce qu'il veut dire ? Il veut dire que je ne sais pas lire et écrire ? »

Une perception d'absence de contrôle dans l'avenir : la guerre destructrice de projets -

Pauline raconte que, avant la guerre, elle avait des projets, des souhaits et des objectifs ; une vie à peu près tracée. Mais la guerre a détruit tout cela et, aujourd'hui, elle ne pense pas avoir une quelconque maîtrise de l'avenir. Elle se fixe néanmoins des objectifs à court terme et a confiance en l'Univers concernant son futur.

« Nous pouvons faire des plans, mais... Y peut arriver que, à un moment donné, ces plans ne se réalisent pas. Quand j'étais au Rwanda j'étais sûre de moi, de mes capacités (...) Ça vraiment j'allais vers mes objectifs à fond (...) Ce qui me confortait dans mes capacités à pouvoir faire tout ce que j'avais envie de faire. Maintenant je n'ai plus de...d'objectifs comme ça... Dans 5 ans, dans 10 ans... Je n'ai plus ça. »

Une quête de réalisation de soi - Pauline dit avoir un tempérament optimiste. Elle exprime mener un combat depuis toujours contre les oppressions, les injustices et pour les minorités. Ce combat la fortifie. Elle y trouve sa raison d'être et il lui donne un sentiment d'utilité. Ce combat est étaié mené tant dans sa vie au Rwanda que durant l'exil où elle a entrepris beaucoup d'actions dans les camps auprès des autres personnes qui fuyaient, ou encore en Belgique où elle mène un travail qui nourrit ses valeurs les plus profondes. De plus, elle dit être très fière de mener à bien son rôle de mère célibataire.

« Je suis très fière des interprètes surtout. Fière de ce qu'ils sont capables de faire, du temps qui passe. Ou alors quand une femme arrive et me dit qu'elle a eu sa nationalité, tu ne peux pas t'imaginer comme je suis fière, ce que je ressens. Je me dis "haaaa, on y est arrivé". Ça procure beaucoup beaucoup beaucoup de joie. »

« Et donc, quand on a fui au Congo, dans les camps, on est resté pendant deux ans et on a mis en place avec d'autres membres des ONG rwandaises des choses où on travaillait dans les camps par exemple, pour informer les réfugiés. Au Congo il n'y a pas la poste donc on avait mis en place un système de poste dans les camps. Et moi je m'occupais toujours des femmes, du coup les femmes aussi avaient des activités. Donc je travaillais beaucoup. »

La famille comme soutien - Pauline évoque très souvent sa famille comme un soutien primordial, sans pour autant entrer dans les détails. Elle a une très grande famille et certains sont restés au Rwanda, d'autres non. Avec sa famille, elle peut partager, débattre mais également se sentir soutenue quand elle en a besoin, malgré des différences d'opinions.

Une écriture salvatrice - Pauline est écrivaine et son écriture a été vectrice d'apaisement face à ses souvenirs d'exil. Elle ressent une paix intérieure en partie grâce à cette écriture. Cela lui a également permis de rendre hommage aux autres personnes qui n'ont pas survécu à la guerre ou encore à la traversée du Congo.

« Je suis en paix avec mon parcours moi. Ça m'a énormément aidée, le fait de prendre tout ce que j'avais dans le cœur, et de le mettre sur papier. Ça m'a aidée, énormément. Et puis autant j'étais reconnaissante vis-à-vis du peuple congolais, vis-à-vis des gens qui m'ont aidée, autant j'étais très remontée contre la communauté internationale de manière générale. »

« Ecrire le livre pour moi aussi c'était une occasion de... de les nommer, de rendre hommage et aussi de parler d'eux, comme des êtres humains. Ce ne sont pas des...des petits canards. »

Religion et colonisation : l'envie de revenir aux sources - Bien que la prière ait beaucoup fait partie de sa vie durant la période d'exil, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Dans l'évolution de sa spiritualité, Pauline a perçu les religions en Afrique comme les résultats des colonisations. Elle considère aujourd'hui les religions comme « aliénantes » et s'intéresse beaucoup plus aujourd'hui à la spiritualité africaine, à l'égyptologie ou encore à la physique quantique. Cela fait partie d'une soif de connaissances plus générale, d'apprentissages et de son envie d'éduquer les plus jeunes de sa famille selon sa propre perception de ce que peut être la spiritualité.

« Mais quand tu comprends que le Christianisme, ces histoires de sorciers amenées par les Églises et que c'est tout simplement... ça n'a rien avoir avec la religion ou la spiritualité, c'est tout simplement des gens qui veulent avoir...Y'a des raisons économiques et tout machin. »

« Parce que les raisons des religions c'est pas la spiritualité. Les raisons des religions c'est plutôt le pouvoir. »

« Je suis plutôt maintenant à la recherche de la compréhension de la spiritualité africaine. Parce que, avec le temps et les lectures, j'ai commencé à m'intéresser par exemple à l'égyptologie, et à la physique quantique aussi. Enfin tout ce qui est un peu abstrait tu vois. Donc je m'intéresse à la conscience tu vois ? Ce genre de choses. Et petit à petit, j'ai commencé à m'intéresser aussi à la spiritualité africaine parce que comme je le disais, Imana chez nous, c'est l'être suprême, le créateur. Et puis, j'ai commencé à m'interroger à "qu'est-ce qu'on faisait avant la colonisation ? " »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

L'échelle de résilience met en avant des dimensions qui participent à la résilience de Pauline, qui ressortent également de son récit. Elle exprime toujours faire de son mieux et garder

espoir, même lors de moments extrêmement difficiles psychologiquement et physiquement. Elle éprouve une grande fierté personnelle, surtout vis-à-vis des choses qu'elle a pu mettre en place professionnellement et des gens qu'elle a pu aider par ce biais. Elle dit être obligée de s'adapter pour pouvoir avancer, elle dit également être très soutenue et entourée, notamment par sa grande famille. Pauline ne pense pas pouvoir gérer tout ce qui se présente à elle, mais elle est de nature positive, elle relativise et ses réussites lui donnent confiance en ses capacités.

e) Synthèse et analyse en lien avec les questions de recherche

Pauline, contrairement aux autres participants interrogés, a l'habitude de parler de son parcours. Ici, c'est avec une approche rétrospective que son parcours d'exil, les facilitateurs et les obstacles rencontrés ont été envisagés. De nombreuses thématiques ont participé à construire sa résilience et la soutiennent aujourd'hui.

Tout d'abord, il y a l'être humain en général. En effet, elle mentionne beaucoup la présence de *sa famille*. Même si elle reste discrète sur ce sujet, le soutien de sa famille semble être important pour elle et participer à son bien-être général. Tout au long de sa vie, elle a éprouvé de la reconnaissance envers les personnes qu'elle a rencontrées sur sa route. La famille, les amis et les *rencontres fortuites* l'ont aidée à garder foi en l'Univers et en l'être humain, malgré les actes de cruauté que sa famille et elle ont subis. Elle est ainsi fière d'avoir pu *préserver son humanité*.

À l'époque, durant l'errance, sa foi et ses *prières* lui ont permis de tenir bon et de faire face aux obstacles en y mettant du sens et en acceptant les événements qu'elle devait vivre. Elle se sentait protégée par sa foi. Cela a été une ressource très importante, la seule, à ce moment-là de sa vie.

Mais sa foi a évolué et aujourd'hui, sa *quête spirituelle* a pris un autre chemin. Sa soif de connaissance et d'apprentissage l'aide à s'épanouir. En effet, c'est également un élément qui est important pour Pauline et pour son bien-être, tant à travers cette quête spirituelle que son rôle de maman et son travail actuel, qui lui procure un *sentiment d'utilité* et une fierté de réaliser des projets qui ont du sens. Déjà au Rwanda, ce besoin de réalisation de soi était présent par les actions menées. Tout cela est régi par des combats et des *valeurs* profondément ancrés. *L'optimisme* de Pauline participe également à sa résilience.

Enfin, *l'écriture* a également participé à sa résilience. Pouvoir mettre des mots sur ce qu'elle a vécu l'aide à être en paix avec son parcours. L'écriture a aussi permis de rendre hommage à

ceux n'ayant pas survécu. C'est une manière de reprendre contrôle sur son histoire, et de transformer les adversités en quelque chose de positif.

Chez Pauline, nous voyons que les grandes difficultés rencontrées se sont transformées en des expériences fortifiantes. Elle a réussi à transformer des moments douloureux, non seulement durant son errance mais aussi à l'arrivée en Belgique avec les préjugés qu'elle a subis, en des combats qu'elle mène aujourd'hui. Cela a renforcé sa quête de justice, ses valeurs et son envie d'aider et d'accompagner les autres personnes ayant vécu un parcours de migration qui, comme elles, ont pu traverser des moments de désespoir et d'incertitude.

2.7. Judith : entretien par visioconférence

a) Présentation de Judith

Judith est une femme âgée d'une cinquantaine d'années, elle vient du Burundi et est en Belgique depuis fin 2018. Elle est mariée et a 4 enfants. Judith a étudié le commerce international à l'Université et a travaillé avec des ONG locales et internationales au Burundi et dans plusieurs pays d'Afrique comme le Sénégal, le Togo ou encore la Tanzanie. Judith aime beaucoup voyager. Elle a décidé de quitter le Burundi car elle y a vécu des événements difficiles, notamment des tortures et des séquestrations qui l'ont décidée à partir. Alors, elle est arrivée seule en Belgique et ses quatre enfants l'ont rejointe 9 mois plus tard ; son mari est arrivé fin 2021. En Belgique, elle a repris des études d'assistante sociale. Cela va faire maintenant deux ans qu'elle est reconnue comme réfugiée, mais ses enfants attendent toujours leur réponse.

b) Contexte de l'entretien

Judith insiste sur le fait qu'elle avance, peu importe les difficultés. Sa vie entière l'a préparée à ce qu'elle allait devoir affronter. Elle parle des adversités rencontrées avec une légèreté déconcertante et un grand sourire. L'entretien s'est déroulé par visioconférence, en deux moments distincts. En effet, Judith a reçu la visite d'amis chez elle et a souhaité reporter la deuxième partie de l'entretien au lendemain.

c) Thématiques émergentes du récit de Judith

Six thèmes sont ressortis de l'analyse du récit de Judith concernant sa trajectoire migratoire.

Thèmes	Sous-thèmes
<i>Quitter l'insécurité ressentie au Burundi : partir ou mourir</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Guerre, séquestrations, tortures · Eloignement progressif : difficultés d'abandonner une vie construite et incertitude quant à la destination · Obstacles financiers · La tristesse de partir seule · Obtention facile du visa
<i>Arriver en Belgique : entre soulagement et difficultés</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Arrivée différée de sa famille proche : manque, angoisses, solitude et finalement soulagement · Attente stressante des papiers · Perte de dignité face au regard des gens, l'envie de montrer de quoi elle est capable · La prière comme seule ressource à l'arrivée
<i>Depuis toujours, l'obligation d'avancer</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Orpheline : des responsabilités très jeune · Des adaptations permanentes et fortifiantes · Pas le droit de flancher · Pardonner pour mieux avancer · Perception d'une force intérieure caractérisée par le positivisme, la combativité, la bonne humeur
<i>Reconversion professionnelle</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Déclat : nécessité d'aider et d'être utile à l'autre
<i>L'effet catalyseur du témoignage</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Répandre la parole
<i>Sa spiritualité présente à chaque instant</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Confiance totale en Dieu · La prière : s'apaiser, trouver des réponses, se sentir soutenue · Dieu n'est pas magicien : rester acteur de sa vie · Les « connexions divines » : des rencontres fortuites, sources d'opportunités, grâce à Dieu · Pouvoir mettre du sens sur les événements vécus

Quitter l'insécurité ressentie au Burundi : partir ou mourir - Judith raconte ce qu'elle a vécu au Burundi avant de décider de partir, en mentionnant des séquestrations et des tortures. Pour elle, partir seule était l'unique option possible à ce moment-là, ce qui signifiait laisser mari et enfants. La grande difficulté qu'elle exprime est de devoir tout abandonner, une vie plus ou moins tracée, un travail, sans réellement savoir où aller. Elle passera d'abord par le Togo, pour ensuite retourner au Burundi où elle subira de nouveau des séquestrations. Elle quittera alors définitivement l'Afrique, seul choix possible à ses yeux, utilisant alors ses dernières économies.

« La difficulté qui s'est posée, c'était aussi laisser toute une vie déjà construite, je me préparais je travaillais dans de bons endroits, je préparais ma retraite...L'insécurité s'est interposée et je me suis retrouvée dans l'incapacité de rester, au risque de...De mourir quoi. Alors là, l'argent que j'avais, je l'ai investi dans le voyage, en ce sens que, je devais quitter. »

« Le problème va se poser quand je vais remarquer que c'est la même chose au Togo. Alors là...J'étais loin de chez moi, j'avais tenté de retourner chez moi et quand je suis retournée, j'ai connu les mêmes séquestrations. Je portais les marques de cela sur mon corps, mais alors je me suis dit "c'est fini, je ne

reviens pas". Je me suis éclipsée sans prendre beaucoup de choses quoi, et alors je suis retournée au Togo et j'ai cherché comment rejoindre un pays européen. »

Arriver en Belgique : entre soulagement et difficultés - Une fois arrivée en Belgique, Judith éprouve un certain soulagement mais ressent beaucoup d'angoisse et de manque par rapport à sa famille proche restée au Burundi. Elle se réfugie alors dans la prière qui devient plus fréquente encore qu'avant. De plus, elle déclare avoir perdu sa dignité face au regard des gens, dans lequel elle lisait du jugement. Ce regard la poussera à avancer, à reprendre des études et à montrer de quoi elle est capable. Elle éprouvera beaucoup de fierté à surmonter tout cela, notamment le jour où elle a réussi à quitter le CPAS. Depuis que sa famille est arrivée en Belgique, elle éprouve un grand soulagement à la voir réunie mais l'angoisse est encore présente car tous n'ont pas encore obtenu leurs papiers.

« Alors j'ai quand même demandé asile, ils m'ont logé dans un centre de demandeurs d'asile, c'était à Tournai. Et là, j'ai commencé à...Je priais beaucoup, franchement je priais...Je pense la moitié de mon temps je le passais en prière, à lire la bible, dire "Seigneur ne m'abandonne pas je suis seule, protège mon mari et mes enfants", j'étais angoissée. »

« Quand je suis arrivée en sécurité, j'ai commencé à penser à l'insécurité que vivaient mes enfants. Tout en étant loin. Je me disais "qui va les protéger ? Et mon mari ?" »

« Parce que ce qui me mettait encore à la perte de ma dignité, c'était d'avoir des conversations avec le CPAS pour...pour expliquer comment j'utilise l'argent (...) Quand j'ai quitté le CPAS j'ai dit "Wouaw, Dieu merci" (...) Franchement c'était frustrant. Voir dans le regard de l'autre des préjugés et du jugement. Mais tu vois au final c'est ça qui m'a donné la force de montrer ce que j'étais capable. »

Depuis toujours, l'obligation d'avancer - Judith explique qu'elle est devenue orpheline à 12 ans, et qu'elle a alors dû endosser des responsabilités très jeune. Elle a l'impression d'avoir toujours été obligée de s'adapter aux changements, ce n'était pas un choix pour elle. Mais, à ses yeux, toutes ces épreuves ont été fortifiantes et lui ont permis d'être préparée à la vie qui l'attendait.

« Je me suis retrouvée seule, du jour au lendemain, quand j'ai perdu mes parents c'était encore...C'était une guerre. Je me suis retrouvée à l'âge de 12 ans avec un frère à gérer. Donc il fallait absolument que je quitte le mood enfant pour être dans le mood grande sœur voire maman. Donc fallait que je m'adapte vite. Je me suis vite adaptée, fallait qu'on survive (...) Ça n'a pas enlevé le sourire dans les yeux et sur ma bouche. Je me dis mais c'est la vie, je m'adapte. Tu vois je n'ai pas eu le choix, mais ça s'est transformé en une force dans ma vie actuelle. Franchement ça m'a...ça m'a beaucoup donné. »

« Je pense que les mauvaises choses sont une formation que Dieu nous donne pour faire face à la vie quoi. Il nous prépare à la suite. Ce qui ne nous tue pas nous rend fort. Et penser comme ça, ça me rend forte aussi alors. Je ne m'effondre pas, je suis fortifiée. »

Elle exprime avoir eu longtemps le sentiment de ne pas avoir le droit de flancher.

« C'est comme si je ne pouvais pas m'autoriser à tomber malade quoi, tu vois ? Mon attention je ne pouvais pas la focaliser sur une maladie, ou sur une blessure, ou quelqu'un m'a fait du mal donc je m'arrête. Non, je n'ai pas le temps. Tellement le challenge est immense, que j'ai pas le temps à consacrer à la blessure ou à la maladie. Il faut que je rebondisse, il faut que je classe ce dossier le plus vite possible pour pouvoir avancer. »

Aujourd'hui, Judith raconte trouver une force intérieure en elle, dans sa manière d'être et d'agir quand elle fait face aux difficultés. Cela se caractérise par du positivisme, de la bonne humeur, une envie de partager, une grande combativité, un besoin de pardonner pour pouvoir accepter et avancer et une appréciation du silence. Ces traits de caractère l'aident à avancer quotidiennement.

« C'est pas la peine de s'alourdir avec la haine. Et les personnes qui me connaissent diraient que je pardonne facilement. Ça me permet aussi de mieux accepter ce que j'ai vécu aussi. (...) Pour moi je me dis ben écoute, je n'ai pas envie d'avoir une place pour la haine quoi. Ça ne ferait que me détruire moi-même. Et ça fait du bien d'avoir la paix, de ne pas être en conflit. »

« Par contre je dois y faire face en regardant le bon côté de la chose. Le bon côté de la chose c'est que peu importe la difficulté, je veux et je vais m'impliquer, je veux y arriver. (...) J'y vais à fond. Mais avec bonne humeur hein. La chose qui me perturbe, c'est quand y manque la bonne humeur. Tantôt tu me parlais de ma force et de ce qui m'avait aidé, mais c'est aussi ma force c'est ma bonne humeur, si tu souris alors tout devient plus facile. »

« J'ai même choisi de vivre dans un village, c'est tout le monde qui se moque de moi parce que je suis née dans une ville je suis citadine, mais j'ai choisi de vivre dans le village. Parce que cette forme de...de silence me permet de...d'écouter, d'être sensible à ce qui se passe et ça m'apaise »

Reconversion professionnelle - Judith a eu un déclic en Belgique et a eu envie de suivre une formation d'assistante sociale ; elle veut aider l'autre, faire découvrir à chacun sa force intérieure. Elle lie cela au fait que, quand elle est arrivée en Belgique, elle a elle-même eu l'impression d'avoir perdu sa dignité.

« Arrivée ici, je me suis dit "ben écoute, pourquoi ne pas me spécialiser dans l'aide à l'autre ?". Je ne suis pas trop dans...comment dire ? Dans le soutien qui donne qui donne mais faire en sorte que l'autre se sente digne et utile, de façon que...il puisse décoller tout seul, être autonome quoi. (...) L'accompagner

au point où il arrive à retrouver sa dignité. Parce que lorsque l'on est obligé de se faire aider, la première chose que l'on perd c'est sa dignité. On a l'impression qu'on est un boulet qu'on traîne. Oui et cette impression entraîne de lourdes conséquences. Et moi je dis si je dois aider quelqu'un, je dois l'aider à se sentir bien, à se sentir toujours humain, capable de faire quelque chose. (...) J'aimerais rêver d'une personne que je suis en train d'accompagner, et...Rêver qu'on arrive quelque part et qu'elle dise "là je me sens bien, je peux décoller seule". Donc voilà, c'est une reconversion totale. Mais c'est parfait, j'aime beaucoup. »

« Parce que, la chose qu'on perd facilement quand on est face aux problèmes, c'est la fierté, c'est la dignité. C'est se sentir être humain et utile. Alors, ça fait tellement mal de se sentir inutile, que j'ai l'impression que c'est le combat que j'ai envie de mener toute ma vie. Je me vois à 100 ans sur peut-être ma canne en train d'aller dire à quelqu'un qui a jeté l'éponge "regarde, y a des opportunités en toi, lève-toi, fais ci, fais ça" et de lui montrer que finalement ce n'est pas moi qui ai fait, c'est lui qui a fait.»

L'effet catalyseur du témoignage - À la fin de l'entretien, Judith déclare ne parler que rarement de son parcours et mentionne une impression d'effet catalyseur du témoignage : elle dit que ça l'a aidée. Elle explique ensuite avoir l'envie de pouvoir répandre la parole à travers sa participation.

« Tu sais j'ai l'impression que ça...ça a un effet catalyseur, le fait d'en parler. (...) Je pense que je suis revenue à cette situation rarement, j'en ai parlé rarement. (...) Pour moi ça m'a aidée aussi de parler (...) Repenser à tout cela, mais en mettant en avant mes forces comme ça, je me sens légère comme ça. J'ai l'impression de répandre la parole. Qui sait, on ne sait jamais, ça commence par un petit témoignage et demain ça peut changer des mentalités. »

Sa spiritualité présente à chaque instant - Judith, tout au long de son témoignage, parle de son Dieu. Dans chaque aspect de sa vie, Dieu est présent. Sa confiance en lui est totale et savoir qu'il veille lui apporte une certaine tranquillité. Néanmoins, elle insiste sur le fait que Dieu n'est pas un magicien. Chacun reste acteur de sa propre vie à ses yeux. Sa foi lui permet de relativiser les choses et de pouvoir mettre un sens sur les événements vécus, ce qui apaise et aide à avancer. Aussi, la prière est un élément très important dans sa spiritualité. Elle l'aide à s'apaiser, à se sentir soutenue et ce moment de recueillement lui permet souvent d'envisager des solutions aux problèmes qu'elle rencontre.

« Si les obstacles sont trop grands, alors il faut réfléchir. Peut-être que je dois laisser ça de côté ? Et y revenir après. Je demande l'aide à Dieu, il me guide et alors je sais si je dois persévérer, ou passer à quelque chose d'autre, quelque chose de mieux adapté pour moi. »

« Qu'est-ce que j'appelle communion ? C'est cette intimité, c'est cette confiance que j'ai en lui, qui me permet même lorsque tout va mal, au lieu d'aller m'exposer ou me stresser, je me retire un peu dans ma

chambre, je mets mes genoux à terre, je dis "Seigneur, jusque-là tu m'as gardée, jusque-là, tu m'as permis d'avoir la force de me battre". Heu je ne suis pas ceux qui pensent que le Seigneur fait des choses comme ça en les jetant du ciel, mais je suis de ceux qui pensent que c'est le Seigneur qui donne la force à une personne pour faire. »

Enfin, Judith mentionne des rencontres fortuites tout au long de son parcours qui ont souvent été des sources de force et d'opportunités. Ces rencontres viennent, selon elle, de Dieu, et elle voit alors cela comme des « *connexions divines* ». Dieu propose, et c'est elle qui choisit de saisir ou non les opportunités mises sur sa route.

« C'est un peu ça les anges de Dieu, ce sont les gens mis sur ta route par Dieu pour t'aider dans ton chemin. Les anges, c'est pas ces petits bébés avec les ailes que l'on voit sur les photos. Il y a des gens qui viennent à mon secours. Depuis toujours, depuis toujours dans mon enfance j'ai pu franchement avancer à l'école, par de l'aide des gens différents, pas une personne. Par de l'aide des gens qui un jour je rencontrais, qui connaît une personne qui peut m'aider, et voilà ça se déclenche. »

« Il y a des connexions que j'appelle des connexions divines, que seul Dieu peut établir. Tu connais personne, Dieu t'amène des gens. Ce que j'appelle des connexions divines, c'est des rencontres en fait. Et alors ces rencontres, elles vont créer des opportunités. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

La passation de l'échelle montre chez Judith un niveau de ténacité très élevé. Elle se considère d'ailleurs comme une personne forte et éprouve beaucoup de fierté face à ses accomplissements. Elle se sent guidée par Dieu pour affronter les adversités rencontrées. C'est une personne positive, optimiste et qui s'organise face aux situations stressantes. Elle dit être obligée d'avancer et ne pas compter sur les autres mais bien sur son Dieu. Enfin, elle a l'impression de maîtriser sa vie car elle a son Dieu à ses côtés, qui ne l'a jamais lâchée, et cette confiance en lui l'aide à mettre une raison derrière chaque événement vécu. Tous ces éléments appuient l'analyse thématique réalisée grâce au récit de Judith.

e) Synthèse et analyse en lien avec les questions de recherche

Dans le discours de Judith, de nombreux thèmes ont participé et participent aujourd'hui à sa résilience et à son équilibre.

Tout d'abord, Judith est une femme qui a traversé des épreuves tout au long de sa vie, depuis très jeune. Et ces difficultés, le sentiment d'injustice subi ou encore la perte de dignité à l'arrivée

l'ont fortifiée et ont soutenu chez Judith une *grande force intérieure* qui lui permet d'avancer. Cela s'est caractérisé notamment par une *reconversion professionnelle*, pour transformer ces événements douloureux et désormais faire découvrir aux autres leur propre force intérieure. Le *caractère* de Judith a participé à sa résilience : son positivisme, sa combativité, et le point d'honneur qu'elle met à pouvoir pardonner soutiennent son bien-être. Nous voyons donc que les adversités rencontrées ont été transformées en quelque chose de positif et de fortifiant.

De plus, la présence de sa *famille* proche réunie autour d'elle est également source de bien-être pour Judith au quotidien.

Ensuite, le *témoignage*, à une autre échelle, participe à la résilience de Judith qui exprime ressentir un sentiment de légèreté et l'envie de répandre la parole.

Enfin, sa *foi* soutient également sa résilience et son bien-être au quotidien. C'est d'ailleurs peut-être également sa foi qui contribue à sa force mentale décrite plus haut. Grâce à cette ressource puissante et inépuisable, Judith a confiance en la vie et ressent de l'apaisement. À travers les prières, Judith met du sens sur ce qu'elle vit, se fortifie et voit les opportunités rencontrées comme des occasions proposées par Dieu. C'est elle qui décide de les saisir, ou non. Sa foi est principalement ce qui l'aide à garder foi en la vie.

2.8. Diane : entretien en présentiel

a) Présentation de Diane

Diane est une femme de 37 ans. Elle réalise un Master en politique économique et sociale et travaille à mi-temps dans une ASBL militant pour les droits des femmes. Elle est mariée et a deux jeunes enfants. Diane vient du Burundi où elle travaillait comme chargée de communication dans la sphère politique. Mariée en 2013 à un homme d'origine burundaise ayant été reconnu réfugié en Belgique, elle est arrivée par regroupement familial en 2017. Elle avait en tête depuis déjà un petit temps de vouloir se marier à un homme vivant dans un pays occidental et d'ainsi quitter le Burundi, afin d'améliorer sa condition de vie en tant que femme.

b) Contexte de l'entretien

Diane a été très émotive tout au long de l'entretien. Elle a semblé aussi ne pas vouloir trop s'ouvrir, s'assurer de ne pas en dire trop. Diane est quelqu'un qui se définit et définit beaucoup

sa valeur par son travail. La première chose dont elle nous parlera sera d'ailleurs le travail qu'elle exerçait au Burundi.

c) Thématiques émergentes du récit de Diane

L'analyse du récit de Diane a permis de mettre en avant 6 thématiques.

<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>Le Burundi, une vie aisée mais une vie maltraitée</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Beaucoup de rêves au Burundi · Travail apprécié, avec de hautes responsabilités · Mauvais traitements subis : l'envie d'une meilleure qualité de vie en tant que femme
<i>Se marier à un étranger : un choix suivi d'une désillusion</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Attente très longue du regroupement familial après le mariage : jugement de l'entourage · Lassitude d'attendre, divorce interdit · Soulagement à l'obtention du visa · La grossesse comme moteur pour tenir · Des prières très fréquentes
<i>Un passage à vide à l'arrivée en Belgique</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Perte de confiance en ses capacités · Sentiment d'inutilité et dépression · Incertitudes quant à sa qualité de vie en Belgique : situation instable du mari · Envie de retourner au Burundi
<i>Un cercle social très limité</i>	
<i>Une rencontre qui va tout changer : être active pour ne pas sombrer</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Une amitié porteuse d'espoir, de confiance et de projets · Offre de travail : indépendance · Reprise d'études · Perception changée de l'avenir · Jongler entre travailleuse, étudiante et maman
<i>« Chrétienne, catholique et pratiquante »</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Un Dieu qui fortifie · Premier soutien face aux obstacles · L'avenir entre les mains de Dieu : la prière pour demander de l'aide · L'absence de mérite personnel · Vivre selon les règles de la religion : guide au quotidien · L'évolution dans la foi : tout perdre pour passer de l'orgueil et la pratique superficielle à une foi profonde

Burundi, une vie aisée mais une vie maltraitée - Au Burundi, Diane occupait un poste à hautes responsabilités. Elle explique qu'elle menait une vie assez aisée et avait des rêves comme pouvoir faire partie intégrante du monde politique. Elle aimait beaucoup son travail. En apparence, une belle vie dit-elle. Mais, à côté de cela, elle raconte avoir subi de mauvais traitements dus, elle explique, à sa condition de femme. Elle reste néanmoins assez discrète sur cette partie de son histoire.

« Comme j'étais en politique là-bas, je rêvais de devenir ambassadrice quoi, ou bien autre chose. »

« Au Burundi, j'avais constaté que les femmes heu...dont moi, peuvent être battues, chassées de leur maison, de leur foyer comme si c'était des...n'importe quoi, sans...sans considération quoi. Et j'étais dégoûtée, je me disais que moi je pouvais pas supporter une telle vie. Donc moi je voulais partir. »

« J'étais bien payée, belle maison, belle voiture, c'était quand même une belle vie. Enfin...entre guillemets...parce que bon, en fait on me traitait très mal. Mais bon, je ne veux pas trop dire. »

Se marier à un étranger : un choix suivi d'une désillusion - Diane avait pour projet de se marier avec quelqu'un habitant à l'étranger, où sa condition de femme serait valorisée. Mais après s'être mariée, elle a dû attendre 4 ans avant de pouvoir obtenir son visa et rejoindre son mari. En effet, il avait une vie financièrement trop instable pour pouvoir la faire venir plus rapidement. Cette très longue attente a mené à des jugements de la part de son entourage, lui disant qu'il ne reviendrait jamais. Dans le même temps, lassée d'attendre et continuant sa vie au Burundi, Diane a brièvement envisagé le divorce, avant de mettre cette idée de côté, car le divorce lui est interdit par les valeurs de sa religion. A l'obtention du visa, un sentiment de soulagement s'est emparé d'elle. Aussi, enceinte de 8 mois, sa grossesse lui donnait de la force. Cette longue période d'attente et d'ambivalence a été caractérisée par beaucoup de prières.

« Moi je me suis mariée en 2013, mais avant ça, y a eu des situations qui m'ont poussées à penser à me marier à un homme étranger, qui habite dans des pays occidentaux. Où on donne la valeur aux femmes. »

« La plus grande difficulté a été que mon mari n'a pas su me faire venir le plus rapidement possible. Ça ça a été franchement...un grand grand défi. Parce que...l'attente a été très longue pour moi. Alors souvent j'ai eu envie d'abandonner, c'est là où je te dis que avec Dieu je peux supporter. Je me disais que le divorce c'est pas accepté par mon Dieu, ma croyance, ma foi. C'est là où je... je trouvais la force de tenir et de dire je vais attendre. »

« Je suis tombée enceinte vers le début de la quatrième année d'attente. Il est venu et je suis tombée enceinte, et ça ça m'a donné la force et le moral de dire... "Dieu donne l'enfant" donc l'enfant va quand même me donner la joie, même si je dois rester ici au Burundi. »

Un passage à vide à l'arrivée en Belgique - Arrivée en Belgique, Diane a éprouvé de grosses difficultés et a traversé un épisode de dépression. Elle exprime avoir ressenti un sentiment d'inutilité pesant et ne pas avoir supporté de devenir une mère au foyer et raconte avoir eu du mal à accepter mentalement ce changement de situation. Alors, Diane a eu une perte de confiance en ses capacités, qu'elle essaie encore aujourd'hui de regagner. De plus, elle dit avoir

beaucoup été préoccupée par sa qualité de vie en Belgique, la situation professionnelle et financière de son mari étant assez instable. L'envie de retourner au Burundi a alors été très présente, car elle exprime qu'à l'époque elle se sentait plus utile là-bas, avec un métier valorisant et un avenir financier plus sûr.

« Parce que j'ai failli avoir la dépression même si...je peux dire que même j'ai fait une dépression. Parce que je...je n'arrivais pas à supporter rester à la maison, me voir comme une femme au foyer, c'était un mot quand même qui ne me plaisait pas, quand je me présentais devant quelqu'un je me voyais comme inutile. Surtout qu'au pays je travaillais. Et je rêvais de retourner au pays, parce que c'est là où je travaillais, je me disais quand même là-bas je pouvais retrouver un autre boulot. J'étais utile quoi tu vois. Que de rester ici, sans rien faire quoi. »

« Par contre moi j'ai perdu ma confiance en moi, non pas à cause des autres, non c'est moi-même qui ai douté de moi toute seule. Mon français, mon accent, est-ce que je peux me comparer aux autres personnes, est-ce que je peux me mettre à leur niveau ou bien est-ce que je suis en-dessous ? C'est là où ça a été un grand défi, jusqu'à aujourd'hui. Et pour relever ce défi, on se convainc qu'on est capable. »

Un cercle social très limité - Diane raconte n'avoir qu'un seul ami et ne pas être une personne qui a besoin d'être très entourée. Elle dit donc ne pas souffrir de son cercle amical limité.

Une rencontre qui va tout changer : être active pour ne pas sombrer - Diane va rencontrer une dame, immigrée également, qui elle « a réussi », dit-elle. Cette rencontre va redonner de l'espoir à Diane qui se dit à ce moment-là « si elle l'a fait, je peux le faire aussi ». Diane explique que cette dame lui a proposé un travail et l'a guidée dans la reprise d'études. L'apport financier va donner à Diane une indépendance qui, elle explique, est importante pour elle. C'est ainsi qu'elle a commencé à envisager un avenir en Belgique, et plus un retour au Burundi.

« Du coup avec xxx, j'ai repris confiance. Grâce à xxx...Parce que bon avec tout ce que j'ai fait au Burundi, et après me retrouver à la formation du Siep là à faire 1+1 (...) Du coup, j'ai rencontré alors xxx dans ce cadre-là, je l'ai vu et elle m'a donnée l'espoir. J'ai dit "houuu", y a des personnes de couleur comme moi qui peuvent avoir des postes quand même heu... Voilà. Ça m'a donné l'espoir en fait. Si elle elle peut le faire, je peux aussi »

« Et donc heu...xxx m'a orientée parce que j'étais désorientée moi. je voyais pas quelle formation faire. Parce que avec ma couleur, en même temps je suis une femme...voilà hein. C'est elle qui m'a dit de faire le Master que je suis en train de faire. (...) elle m'a appelée pour passer l'entretien ici, et voilà. »

« **Chrétienne, catholique et pratiquante** » - Diane trouve sa force en Dieu, qui est son premier soutien à chaque obstacle rencontré. Elle dit qu'elle prie très fréquemment et que son avenir est entièrement entre les mains de Dieu. Ainsi, elle éprouve une entière confiance en Dieu. Sa foi lui permet de se détacher des choses vécues, les déceptions comme les accomplissements. Elle explique que la religion et ses règles la guident dans ses actes quotidiens.

Sa foi n'a pas toujours été aussi forte, elle exprime s'être un temps éloignée de son Dieu pour ensuite s'en rapprocher de nouveau, encore plus qu'avant.

« Moi tu vois j'aime analyser les choses à ma façon, avec mes lunettes de chrétienne là tu vois. C'est pas grâce à moi si je fais des choses, mais grâce à Dieu, c'est lui qui me donne la force tu comprends. Moi en fait, je peux pas dire que...à cause de MES études, de MES machins là, que c'est moi qui fait que l'avenir va être comme ça ou comme ça. Moi je laisse tout ça à Dieu parce que c'est lui qui sait. »

« Respecter les règles, respecter les 10 commandements. Le pardon, les prières qu'on nous demande de faire si tu es vraiment une vraie chrétienne, il faut s'agenouiller quand l'Eucharistie, voilà moi j'adore tout ça hein. Et puis aussi y a certaines situations que j'arrive à maîtriser parce que mon Dieu ne veut pas que je fasse ça ou ça. Par exemple, je peux pas moi aller dans une boîte de nuit. »

« Y'a eu des moments où je...quand j'étais encore au pays je disais "Seigneur heu...j'en peux plus hein !"... 4 ans d'attente heu.. "j'en peux plus Seigneur, je vais vivre ma vie comme je l'entends". Là quand même j'ai été un peu éloignée de Dieu, mais je ne m'absentais pas de l'Eglise. En fait tu vois je faisais encore les choses, je pratiquais mais superficiellement, sans mon cœur. Je pratiquais pour dire de pratiquer. Parce que j'ai vécu des moments où je pouvais parler des mauvaises paroles, blesser les autres sans m'inquiéter...dans ce sens-là. Alors que la religion me permet pas de faire ça, mais moi je le faisais. Alors du coup je peux dire que j'ai décroché. (...) C'est ici, c'est quand je suis arrivée ici. Et...que j'ai vu que j'ai tout perdu. Quand j'ai senti que...que Dieu m'avait tout retiré. Moi, avant j'étais orgueilleuse hein ! Je...je disais que je peux avancer, je peux aller plus loin grâce à moi-même, moi moi moi. Alors que je priais hein ! Je savais que l'orgueil et la foi c'est...pas compatible quoi. Et quand je suis arrivée ici alors j'ai constaté que j'ai péché contre mon Dieu. Dieu a fait que je sois au même niveau des autres...j'ai perdu tout. (...) Du coup j'ai dit "Seigneur, je me retourne vers toi, je vais te demander pardon, pardonne-moi, l'orgueil a fait que tu me rabaisses. Tu m'as rabaissée, j'accepte Seigneur, mais relève-moi". (...) C'est là où j'ai repris la force alors de prier, de beaucoup plus prier qu'avant. Et donc avec ça j'ai pu me relever, avec l'aide de Dieu. Parce que j'ai réalisé que sans Dieu auprès de moi, je peux rien, je peux rien du tout. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

L'échelle met en avant des traits internes chez Diane participant à sa résilience, comme le fait qu'elle soit une personne persévérante qui dit être fière d'elle. Cependant, elle peut se sentir découragée et remettre en doute ses efforts face aux obstacles et aux adversités de la vie. Diane

essaie de rire et d'appréhender avec humour les épreuves de la vie et elle agit en écoutant souvent son intuition. Mais elle n'estime pas avoir une grande capacité d'adaptation.

Dans une situation où elle a besoin d'aide, Diane se tournera d'abord et avant tout vers Dieu, chez qui elle puise toute sa force.

e) Synthèse et analyse des en lien avec les questions de recherche

L'analyse thématique de Diane a permis de retracer son parcours migratoire et d'en retirer des thèmes qui ont soutenu et soutiennent son processus de résilience.

Tout d'abord, face aux adversités rencontrées durant l'exil, c'est sa *grossesse* et *l'espoir* d'un avenir meilleur qui ont soutenu sa force et sa capacité à surmonter les épreuves.

Malgré cela, la détresse s'est emparée de Diane à l'arrivée en Belgique. C'est véritablement la rencontre qu'elle a faite qui a participé à sa résilience et à sa reconstruction. Cette rencontre, signe d'espoir, a agi telle un guide. Pouvons-nous parler de *tuteur de résilience* ici ? En tout cas, les changements qui ont succédé à cette rencontre ont permis à Diane de se sentir de nouveau *valorisée*, notamment par le *travail* qu'elle effectue aujourd'hui, et de retrouver un *sentiment d'utilité* qu'elle n'avait plus, de pouvoir se réaliser. En effet, cette personne lui a permis de retrouver foi en ses capacités, en un avenir possible pour elle et cela lui a rendu l'espoir perdu à l'arrivée en Belgique. Cette rencontre l'a finalement poussée à se réinvestir dans des projets.

De plus, chez Diane, nous pouvons appréhender *sa foi comme une trajectoire complexe et évolutive*. Elle s'en est éloignée pour mieux la retrouver lorsque Dieu l'a mise face aux adversités. Aujourd'hui, sa foi soutient sa résilience car c'est ce qui la fortifie, c'est également ce qui la protège car tout mérite ou déception revient à Dieu et rien n'est contrôlé par Diane. Les échecs comme les accomplissements sont des événements décidés par Dieu. Sa foi, sa religiosité et sa confiance entière en Dieu lui permettent de se sentir apaisée et d'accepter ce qu'elle a pu vivre. C'est une ressource qui l'aide à traverser les obstacles avec plus de confiance. À travers ses « *yeux de chrétienne* » et les valeurs religieuses, sa foi la guide dans sa manière de voir le monde qui l'entoure.

2.9. Charly : entretien en présentiel

a) Présentation de Charly

Charly a 29 ans et vient du Cameroun. Il est en Belgique depuis plus ou moins 10 ans. Au Cameroun, il n'avait pas d'emploi fixe et a décidé de venir en Europe pour se construire un avenir meilleur. En Belgique, il n'a pas non plus d'emploi et effectue des petits travaux de temps à autre. Il a un fils de 7 ans en Belgique, qu'il voit peu. Il est actuellement en attente de l'obtention d'un permis de travail.

b) Contexte de l'entretien

Lorsque l'entretien s'est réalisé, le meilleur ami de Charly venait de décéder. Charly a cependant affirmé qu'il était prêt pour cet entretien et, d'un regard extérieur, il semblait effectivement apaisé.

c) Thématiques émergentes du récit de Charly

L'analyse thématique du récit de Charly a fait ressortir 7 thèmes principaux.

Rubriques	Thèmes	Sous-thèmes
<i>L'exil</i>	<i>Perception d'absence d'avenir au Cameroun : la décision de partir</i>	<ul style="list-style-type: none">· Des difficultés économiques· Vécu de racisme en Guinée Equatoriale· L'appel à un passeur· Tristesse de tout abandonner· La peur de l'inconnu
	<i>La désillusion à l'arrivée en Belgique et une demande d'asile compliquée</i>	<ul style="list-style-type: none">· Sentiment de solitude au départ· Une homosexualité inventée : angoisses, peur et frustration de devoir mentir· Refus : perte de domicile et problèmes financiers· Le stress de l'attente d'un permis de travail
	<i>Des rencontres et des aides extérieures fréquentes</i>	
	<i>Trouver à l'intérieur de soi la force de se battre</i>	<ul style="list-style-type: none">· La débrouillardise· Croyance dans le karma : L'importance de garder un bon cœur et d'agir en accord avec ses valeurs, ne pas céder à la haine· Surmonter son passé : espoir et fierté· L'arrivée de son fils : un miracle
<i>La spiritualité</i>	<i>Entendre ce que la nature cherche à nous dire : des connexions fortifiantes</i>	<ul style="list-style-type: none">· Communion avec la nature : se reconnecter à sa conscience· Prendre exemple sur les ancêtres

***Se faire guider par Dieu et
par les valeurs de la religion***

- Confiance dans les plans de Dieu
 - Sens donné à chaque élément traversé : une perception différente de l'échec
 - L'importance des prières
 - L'évolution dans la foi : s'y accrocher quand on veut tout lâcher
-

Les bienfaits du sport

Perception d'absence d'avenir au Cameroun : la décision de partir - Charly explique que le Cameroun connaît des difficultés économiques, et qu'il avait l'impression que, là-bas, il n'y avait aucun avenir pour les jeunes. D'abord résolu à rester en Guinée Equatoriale, il y a subi du racisme. Il a donc décidé, avec l'aide d'un passeur, de tout abandonner pour rejoindre l'Europe. Charly exprime qu'il a éprouvé beaucoup de tristesse de devoir laisser amis et famille, mais également de la peur face à ce qui l'attendait. Il connaissait ce qu'il quittait, mais il se savait pas exactement ce qu'il allait trouver.

« Bon, j'ai causé avec le passeur, parce qu'il faut avoir la chance, parce que parfois ils prennent ton argent et puis ils te laissent, tu lui as donné tous tes sous. Bon j'ai croisé mes deux doigts, je me suis bien entendu avec lui. On s'est donné rendez-vous à l'aéroport comme ça, oui..Et lui il m'a fait partir (...) J'avais beaucoup de peur en moi. Car je quittais tout ce que je connaissais, tu vois ? Même mes amis, ma famille, je partais. Alors ce n'était pas facile. La famille était même pas au courant, voilà. Un jour, je leur ai dit que voilà je suis en Belgique. »

La désillusion à l'arrivée en Belgique et une demande d'asile compliquée - Charly exprime beaucoup de difficultés à son arrivée en Belgique. Outre la solitude ressentie, il a également réalisé que les difficultés qu'il rencontrait au Cameroun n'étaient pas reconnues par la Convention de Genève. Ne pas pouvoir dire la vérité a provoqué en lui de la frustration et il a inventé, sur les conseils d'autres personnes, qu'il était homosexuel. Mais ce mensonge a provoqué beaucoup d'angoisses en lui, avec notamment la peur de « *devenir homosexuel* ». Ne pouvant pas apporter des preuves de son homosexualité dans son dossier, Charly s'est vu refuser sa demande de protection internationale, a alors dû quitter son logement et a fait face à des problèmes financiers.

Encore aujourd'hui, il exprime avoir des difficultés à maîtriser sa vie, car il est en attente d'un permis de travail. Il dit éprouver beaucoup de stress quotidiennement.

« J'avais peur, j'avais peur parce que je devais mentir pour avoir la protection d'asile. Tu devais parler d'un truc faux sur ton bien-être, pour que ça te donne une protection. Parce que en fait les raisons pour lesquelles j'avais quitté Cameroun, c'était pas suffisant. Bon, c'est ça qui me frustrait. Parce que bon c'est bien beau d'inventer mais je n'ai pas les preuves, tu vois. C'est ça qui me frustrait. C'est difficile. Ma vie au Cameroun elle était difficile, mais pas assez alors apparemment. Alors des gens ils m'ont dit "non on va t'inscrire comme un pédé". »

Des rencontres et des aides extérieures fréquentes - Charly raconte qu'il a pu être aidé par de nombreuses personnes différentes, rencontrées dans des contextes variés. Que ce soit des membres et des travailleurs d'une association qu'il fréquente souvent, une assistante sociale ou encore des personnes rencontrées grâce au Football. Bien que, à son arrivée en Belgique, il ait éprouvé de la solitude, il a aujourd'hui des personnes qui l'aident et qui le soutiennent.

Trouver à l'intérieur de soi la force de se battre - Charly explique à plusieurs reprises qu'il se débrouille et avance seul. Il fait en sorte de surmonter chaque situation en puisant dans ses propres ressources. Il mentionne le karma en expliquant que l'on « *récolte ce que l'on sème* ». Il insiste ainsi sur l'importance pour lui de garder un « *bon cœur* » et d'agir en accord avec ses valeurs ; c'est d'ailleurs une fierté pour lui de ne pas céder à la haine. Il mentionne qu'il a l'impression d'avoir surmonté son passé, et il ressent beaucoup d'espoir pour la suite.

« J'essaie juste de faire des choses biens quoi, enfin oui j'essaie. J'essaie de toujours garder un bon cœur moi, c'est vraiment ça moi. Même dans ta pauvreté, tu peux aider quelqu'un. Même dans la pauvreté, il faut aider, que ce soit financièrement, moralement. Parce que si tu n'aides pas dans la pauvreté, même dans la richesse tu n'aideras pas. »

« Tout mon parcours, ma foi, mes valeurs, tu vois c'est quoi les valeurs ? Ben tout ça, ça m'a appris à ne jamais détester les gens. Ça ne sert à rien de détester tout le monde. »

Il a considéré la naissance de son fils comme un miracle et il se bat désormais pour pouvoir le voir le plus souvent possible. Il mentionne beaucoup son fils et la fierté d'être père. Il dit également que l'existence de son fils l'aide à agir comme un père responsable. Néanmoins, à l'heure actuelle, Charly ne voit que très peu son garçon et n'en a pas la garde. Il n'est donc pas physiquement avec lui, mais son rôle de père lui donne envie de se responsabiliser.

Entendre ce que la nature cherche à nous dire : des connexions fortifiantes - Charly dit se nourrir de ce que la nature a à lui dire. Sa communion avec la nature lui permet de se reconnecter à sa conscience. De cette manière, il dit prendre exemple sur ses ancêtres. Cette connexion avec la nature lui procure ainsi de la force et le guide à travers ses actions.

« Pour moi tu sais, la nature me parle, elle me parle beaucoup. C'est quand je l'écoute parler que je me sens alors bien. Il faut arriver à entendre ce que la nature cherche à te dire. »

« La nature te dit ce qui va se produire, elle te dit comment tu dois agir, mais seulement si tu arrives à l'écouter. Tu dois écouter ce que tu ressens. (...) C'est ça qui m'aide à me dire "ok Charly, tu fais des bonnes choses", tu vas dans la bonne direction quoi. C'est important. Peut-être ça a un lien avec le destin. Je crois en moi quoi, je crois en moi-même. La force, je la trouve en moi-même, mais c'est parce que j'écoute la nature, et j'écoute Dieu. »

Se faire guider par Dieu et par les valeurs de la religion - Charly évoque fréquemment Dieu et sa foi comme des soutiens importants. Ce soutien s'obtient souvent à travers la prière ; en effet, il prie très fréquemment, surtout quand il ne va pas bien. Cela lui donne de la force et un sentiment d'apaisement. Il exprimera être croyant mais ne pas pratiquer, à part via la prière, car il « *n'aime pas trop les règles* ».

Sa foi lui permet de percevoir l'échec différemment et de considérer les épreuves traversées comme des éléments fortifiants pour le préparer à la suite de sa vie. Il a confiance dans ce que Dieu lui réserve pour la suite.

« Tu trouves la force en toi, grâce à ta foi. Tu n'es jamais seul si tu sais que Dieu te donne un avenir. Et ensuite, les choses se mettent devant toi et tu sais ce que tu dois faire quoi. »

« Tu dois réussir à trouver Dieu autour de toi, ce que lui il a voulu mettre sur ton chemin. Si il met des choses difficiles, c'est pour te préparer à la suite, c'est pour te rendre fort tu vois ? »

Les bienfaits du sport - Enfin, Charly évoque beaucoup le sport parmi les choses qui lui sont importantes dans sa vie. Le Football lui permet de pouvoir relever des défis personnels, mais également de faire des rencontres.

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC (2003)

Les résultats de l'échelle de résilience montre divers soutiens qui participent à la résilience chez Charly. Il exprime toujours faire de son mieux et se battre pour ses objectifs, tant qu'il y trouve du sens. Il voit les échecs comme fortifiants et dit avoir un « *esprit fort* ». Il éprouve de la fierté quand il obtient quelque chose pour lequel il s'est battu. Aussi, il pense que « *ce qui ne le tue pas le rend plus fort* ». Il dit être capable de bien s'adapter aux changements et de maîtriser ce qui se présente à lui, tant qu'il a la foi en lui.

Charly exprime aller de l'avant, vers le futur. Il croit au destin, aux miracles. La nature ainsi que la prière participent également à son bien-être.

e) Synthèse et analyse en lien avec la question de recherche

Diverses thématiques ont été mises en avant, soutenant le processus de résilience de Charly. Tout d'abord, malgré les adversités rencontrées et les difficultés auxquelles il fait face quotidiennement, notamment la difficulté à obtenir son permis de travail, Charly n'abandonne pas et continue à se battre. Sa ***force intérieure*** fait de lui un homme capable de grande

débrouillardise et de combativité, qui ne cède pas à la haine et qui a surmonté son passé tout en gardant espoir pour le futur.

Par ses ressources internes, il se crée des opportunités, également soutenues par le *soutien social* qu'il bénéficie. Sa persévérance et le sentiment d'être entouré sont des éléments qui participent à son équilibre et à son bien-être.

Ensuite, *le sport* lui permet aussi de relever des défis et de faire des rencontres.

De plus, son fils nourrit également sa résilience, car son *rôle de père* lui tient à cœur, le rend fier et le guide dans ses actions en le responsabilisant.

Enfin, la spiritualité fait également partie la vie de Charly. Il puise sa force dans sa *communion avec la nature*, une connexion positive quand il parvient à écouter cette nature. Cela enrichit son âme et lui permet de se sentir en phase avec sa conscience. En outre, suivre les *valeurs religieuses* augmente son bien-être. Elles lui permettent, en effet, d'avoir confiance en l'avenir, de pouvoir mettre du sens sur les événements vécus et d'accepter les adversités rencontrées en passant surtout par la prière. Les valeurs religieuses font, en quelque sorte, office de refuge pour Charly, encore plus lorsque rien ne se passe bien. La force que sa foi lui donne lui permet d'affronter les difficultés, tout en ayant un sentiment de sens et de cohérence.

La résilience de Charly est ainsi composée et renforcée par divers ressources, tant internes qu'environnementales.

2.10. Farah : entretien en présentiel

a) Présentation de Farah

Farah est une femme âgée de 44 ans, originaire du Maroc. Elle est en Belgique depuis 2 ans et vit seule. Elle est arrivée en Belgique par regroupement familial, via son ex-mari. Elle n'a pas d'enfants et est donc divorcée. Farah vient de finir une formation dans l'Horeca et est actuellement à la recherche d'un emploi. Elle vit pour l'instant dans un logement social mais a subi un cambriolage il y a peu de temps et souhaite déménager prochainement.

b) Contexte de l'entretien

Farah semblait être très fragile et a exprimé tout au long de l'entretien une grande solitude et beaucoup d'angoisses. Nous avons face à nous une personne qui était au bord des larmes durant la rencontre. Afin d'assurer des conditions optimales, l'enregistrement a été coupé à deux reprises pour lui demander si elle voulait prendre l'air quelques minutes et pour lui proposer quelque chose à boire. Farah a cependant insisté pour reprendre l'entretien.

Il est important de préciser que le français de Farah était parfois approximatif. Des précisions ou des reformulations étaient alors demandées pour bien cerner le sens de ses propos.

Il semble que la motivation de Farah pour participer à cette étude n'était pas tant de témoigner que de pouvoir parler à quelqu'un. De plus, Farah n'a pas souhaité s'exprimer sur sa vie avant le regroupement familial.

c) Thématiques émergentes du récit de Farah

Après avoir réalisé une analyse thématique du récit de Farah, sept thèmes ont été relevés et vont maintenant être explicités.

<i>Thèmes</i>	<i>Sous-thèmes</i>
<i>Quitter le Maroc pour rejoindre son mari : entre soulagement et peur</i>	<ul style="list-style-type: none">· Des difficultés à quitter sa famille· L'interdiction de travailler au Maroc : des conditions de vie difficiles· Une longue attente du visa : affronter le jugement de l'entourage· Soulagement au moment de quitter le Maroc
<i>Les premiers temps en Belgique : désillusion et maltraitance</i>	<ul style="list-style-type: none">· Interdiction de sortir de chez elle· Sentiment de redevabilité envers son mari· Chantage, menaces et violences conjugales· Divorce
<i>CVFE : une protection inespérée</i>	<ul style="list-style-type: none">· Source de réconfort, force et reconnaissance· Source d'espoir et d'aide matérielle et psychologique
<i>Un quotidien caractérisé par un mal-être, la peur et la méfiance</i>	<ul style="list-style-type: none">· Des problèmes de sommeil, un sentiment d'insécurité, du stress et des angoisses fréquentes· Isolement social vécu comme une souffrance : sentiment de solitude· L'impression de ne plus avoir sa place : ni en Belgique ni au Maroc
<i>L'obligation d'avancer</i>	<ul style="list-style-type: none">· Formation Horeca, cours de français et recherche d'emploi· Fierté face à ses accomplissements

<i>Le besoin de pouvoir parler</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Le soutien de la famille et de la psychologue · Témoigner, une occasion de s'exprimer
<i>Dieu : une protection contre le mal</i>	<ul style="list-style-type: none"> · Source d'opportunités de rencontres bienveillantes · Dieu fortifiant · Ambivalence : confiance dans les plans de Dieu mais incompréhension face aux événements vécus · Présence plus importante de la religion quand perception d'absence d'issues

Quitter le Maroc pour rejoindre son mari : entre soulagement et peur - Farah explique qu'elle est arrivée en Belgique via un regroupement familial, avec son mari. Elle a éprouvé de nombreuses difficultés durant l'attente de son visa, qui a duré 4 années. Tout d'abord, son mari lui interdisait (à distance) de travailler, créant alors des conditions financières difficiles pour Farah. Ensuite, elle a commencé à se sentir jugée par son entourage. Cette attente au Maroc a été difficile à supporter.

Finalement, elle a ressenti un soulagement à l'obtention de son visa, teinté d'une peur de l'inconnu. Ce sera la première fois qu'elle quittera son pays d'origine et qu'elle voyagera, ce qui a induit du stress chez elle.

« Alors les gens ils parlaient sur moi. Ils disent que mon mari veut pas venir me chercher et tout. Parce que j'ai resté 4 ans...Moi je voulais être avec lui. Et les personnes comprend rien. »

« Et puis aussi je travaillais plus. Il m'envoyait de l'argent il me disait "tu fais ce que tu veux mais tu travailles pas" alors voilà mais c'était pas assez. Il disait "tu restes à la maison" j'ai dit "ok d'accord". Alors voilà j'avais plus d'argent. Donc j'ai pris l'avion et je suis arrivée en Belgique. »

Les premiers temps en Belgique : désillusion et maltraitance - Farah raconte les violences conjugales qu'elle a subies, débutant par une isolation forcée par son mari pour ensuite mener à des violences physiques et psychologiques. Elle explique qu'elle se sentait coincée, à cause du regroupement familial. Elle raconte que son mari lui faisait régulièrement du chantage, la menaçant de la renvoyer au Maroc. Finalement, son mari a demandé le divorce. Farah a très mal vécu cette période et l'isolement forcé qu'elle subissait.

« Et puis un jour j'ai demandé pour aller faire un cours de français. Parce que j'aimais lui et lui il aimait pas que je sorte trop. Il m'a dit "t'as pas besoin", mais moi je voulais vraiment sortir de chez moi. Certains jours je pouvais venir à l'école alors j'étais contente, l'école pas loin de chez nous. J'étais contente je pouvais apprendre le français et connaître les personnes. Après il arrive les choses qu'il est pas bien. Quand j'étais en retard 5 minutes de l'école il criait sur moi, quand je prends une douche il me dit "tu gaspilles beaucoup d'eau", je me sens pas à l'aise. Comme il a fait quelque chose pour moi, tu vois moi toujours je me sens que c'est lui qui doit décider alors, parce que il m'a aidé.

« Et alors c'est comme ça j'ai été CVFE. J'arrivais pas parce que toujours il me frappait. En plus j'étais malade une fois, je mange rien et il a pas téléphoné docteur il a rien fait, il disait je faisais semblant. C'est quoi ça ? Alors quand je vais à l'école je raconte toujours les choses avec la dame CVFE au téléphone, je dis que s'il sait je perds ma carte en Belgique et retour Maroc. »

CVFE : Une protection inespérée - Farah exprime à quel point elle se sent reconnaissante envers l'aide du Collectif contre les Violences Familiales et l'Exclusion (CVFE) dont elle a bénéficié, tant l'aide psychologique que matérielle. C'est le CVFE qui lui a permis de partir de chez elle et de ne plus subir les violences commises par son mari. Le CVFE l'a soutenue et lui a redonné de l'espoir pour le futur, notamment en observant les autres femmes du refuge s'en sortir. Elle considère que le CVFE a été, et est encore aujourd'hui, un réel soutien. Car, présentement, si elle en ressent le besoin, elle peut continuer à s'adresser au collectif.

« La première chose, CVFE ils m'ont protégé. Ils donnent...il dit les choses pour calmer moi, ils m'aident tout le temps. »

« Je les remercie beaucoup. Ils m'aident vraiment beaucoup. Le premier jour tu déménages, c'est eux qui déménagent. Tu choisis les meubles que tu veux, un peu pour commencer. Et voilà ils viennent te visiter. (...) Donner toi la force et dire je suis pas toute seule et quand tu as un problème tu appelles il répond toujours c'est...Toujours il est là. »

Un quotidien caractérisé par un mal-être, de la peur et de la méfiance - Farah explique qu'aujourd'hui, elle se sent seule, angoissée et très stressée. Elle éprouve beaucoup de méfiance vis-à-vis des gens qu'elle rencontre et a peur en permanence. Elle a notamment de gros problèmes de sommeil et se sent isolée socialement. Elle a aussi vécu un cambriolage il y a quelques mois, qui a accentué toutes ces émotions. Elle raconte enfin qu'en retournant au Maroc, il y a quelques temps pour des vacances, elle ne s'y est plus sentie à sa place. Elle ressentait un malaise là-bas.

« L'année passée je suis retournée Maroc, mais... pas bonne ambiance. Et pour moi ça a changé, je rentrais là-bas je me sens pas bien, je sais pas qu'est-ce qu'il m'arrive là-bas. Le temps que je suis ici j'ai envie d'être là-bas mais quand j'ai été là-bas j'ai rien fait. Je me sens pas bien avec famille quoi. Enfin... Toujours je me demande pourquoi moi, pourquoi ça m'arrive. Je me sens plus chez moi. »

L'obligation d'avancer - Malgré les difficultés vécues, Farah explique qu'elle se doit d'avancer, avec ou sans aide extérieure. Elle a réalisé une formation dans l'HORECA et a suivi des cours de français qui lui ont permis de rencontrer des gens qui ont voulu l'aider, malgré le

contrôle de son mari. Elle se sent fière face à ses accomplissements. Elle exprime néanmoins une notion de contrainte, de devoir avancer « *parce qu'elle n'a pas le choix* ».

« Parce que je réfléchis, je dis toutes les choses que j'ai passé que j'ai réussi. Je me dis j'ai fait ça. Parfois je suis forte quand même parce que...Oui parce que j'étais toute seule, j'ai pas de famille, première année ici je connais personne. C'est déjà bien pour moi que j'ai fait tout ça en 2 ans, en plus je suis pas longtemps en Belgique. Avant j'ai peur, je me disais je dois faire quoi je ne connais personne. J'ai aller où ? Je fais quoi ? Tous les jours je réfléchis. En plus je suis pas longtemps ici, je trouve toujours des solutions. »

Le besoin de pouvoir parler - Farah exprime un grand besoin de pouvoir parler, de recevoir du soutien. Elle dit pouvoir compter sur le soutien à distance de sa famille restée au Maroc et sur le soutien de sa psychologue.

« Quand j'ai le stress je parle avec, mon psy, ou bien avec ma famille aussi. Ma famille me donne un peu de la force aussi. Après je me sens bien, comme si j'ai pris l'énergie de ma famille

Farah précise que parler de son parcours lui fait beaucoup de bien, et qu'elle n'en a pas souvent l'occasion.

« Même parler aujourd'hui ça me fait du bien en fait. Personne y me demande mon histoire comme ça depuis le Maroc, c'est bien j'aime bien en parler, parce que alors ça tourne toujours dans ma tête. Je sens comme si quand j'en parle alors je suis moins lourde je me sens légère en fait. »

Dieu, une protection contre le mal - Pour Farah, Dieu lui a permis de toujours être protégée contre le mal. Elle donne comme exemple son cambriolage en expliquant que, grâce à Dieu, elle n'était pas là quand le cambrioleur est entré chez elle. Dieu met sur sa route des personnes bienveillantes et il lui donne la force d'avancer. Sa foi est très présente dans sa vie, mais encore plus lorsqu'elle se sent dans une impasse.

Farah dit avoir confiance dans les plans de Dieu et elle exprime que sa foi lui permet de mieux accepter les événements vécus. Néanmoins, elle mentionne beaucoup d'incompréhensions envers les adversités rencontrées, notamment par des « *Pourquoi moi ?* ».

« Je sais pas je me demande parfois pourquoi j'ai ce destin-là moi. C'est pour que j'apprenne les choses quoi, si Dieu il voulait que je fasse bien après alors je dois apprendre les choses moi. »

« La religion elle est vraiment, elle était vraiment présente quand je suis coincée, quand j'ai problèmes. Quand vraiment je sais pas quoi faire quoi. La religion elle me donne toujours force avec moi, parce que voilà j'ai passé beaucoup de choses et toujours j'ai des gens avec moi, je suis là comme ça maintenant grâce à le Dieu, le Dieu qu'il m'aime il a mis les personnes à côté de moi. Toujours...Vraiment j'ai jamais tombé sur quelqu'un méchante, vraiment toujours...Tu vois même mon professeur de français toujours on contacte, toujours il me demande comment je suis et tout. Dieu tu comprends il me protège du mal. S'il veut que je passe tout ça je suis d'accord sur ça et puis...voilà. »

d) Analyse des résultats de l'échelle de résilience CD-RISC

La passation de l'échelle de résilience montre que Farah veut toujours faire de son mieux et ne pas abandonner. Elle est fière des choses qu'elle a accomplies seule jusqu'ici. Elle éprouve néanmoins énormément de stress et d'angoisses quand elle est confrontée à un problème et va alors rechercher de l'aide autour d'elle. Elle exprime ne pas avoir le choix de s'adapter et d'avancer, et ne pas se donner le droit de se reposer. Néanmoins, son entourage et sa psychologue l'aident à apaiser son stress. Ces résultats appuient ainsi ceux de l'analyse thématique réalisée.

e) Synthèse et analyse en lien avec la question de recherche

Durant l'entretien réalisé avec Farah, une apparente détresse psychologique a été détectée, tant par nos observations que par ses propos. Malgré ce mal-être, des soutiens présents dans sa vie aident Farah à affronter les adversités au quotidien et l'ont aidée durant son parcours.

Tout d'abord, il y a le grand soutien ressenti du *CVFE*. Farah exprime combien le CVFE l'a accompagnée, tant psychologiquement que matériellement. Par ce collectif, elle a pu également sentir *l'espoir* renaître, en voyant d'autres femmes ayant traversé des épreuves similaires aux siennes avancer dans leur vie respective. Pouvons-nous parler de tuteur de résilience en évoquant le CVFE ? Dans tous les cas, ce collectif a été vecteur d'une évolution positive à un moment donné de la vie de Farah, et cette ressource est encore présente dans sa vie. Elle lui a offert réconfort, force et espoir au moment où Farah était en train de tout perdre. Sans ressources, elle a pu compter sur le collectif et elle exprime d'ailleurs beaucoup de reconnaissance quand elle parle de ce dernier.

Farah a pu également avancer et faire face aux adversités grâce à diverses rencontres, au soutien de sa famille et de sa psychologue, qui lui procurent un apaisement. Elle mentionne toutefois qu'elle aimerait être plus entourée, elle a donc la perception que le soutien social qu'elle bénéficie aujourd'hui n'est pas suffisant.

Ensuite, Farah, malgré ses difficultés, continue à vouloir avancer, à avoir des projets, à prendre ses journées en main et s'autorise alors à ressentir de la fierté face à ses accomplissements. Mais toutes ces actions sont ponctuées d'un « *je n'ai pas le choix* », qui laisse apparaître une perception d'obligation, de contrainte.

Aussi, *témoigner* a pu, dit-elle, dans une certaine mesure, l'aider, mais moins par le fait de raconter son histoire que par le fait de pouvoir parler à quelqu'un durant une heure et demi et qu'on s'intéresse à elle et à ce qu'elle vit.

Enfin, sa perception d'être *protégée par Dieu* l'aide à faire face à son quotidien. Ce sentiment de protection contre le mal la fortifie pour affronter les adversités. Et, même si elle éprouve beaucoup d'incompréhension par rapport à son parcours, elle a confiance dans les plans de Dieu. Sa foi est d'ailleurs plus présente dans sa vie lorsqu'elle ne voit pas d'issue à ses problèmes. Enfin, elle attribue à Dieu les rencontres qu'elle a faites et qui lui ont beaucoup apporté.

Farah exprime une grande fragilité et beaucoup de symptômes de détresse aujourd'hui. D'un côté, cette détresse est très apparente et, d'un autre côté, nous pouvons voir qu'elle fait face et puise dans beaucoup de ses ressources, internes et externes, pour continuer à avancer.

RÉSUMÉ

Ce mémoire a eu pour objectif de s'intéresser au parcours d'exil de migrants présents aujourd'hui en Belgique, pays dont la capitale, Bruxelles, est la ville la plus cosmopolite d'Europe. En outre, la résilience étant un terme très utilisé aujourd'hui, bien que parfois encore nébuleux, ce mémoire a cherché à investiguer ce qui peut soutenir la résilience des personnes ayant vécu un parcours d'exil. Aussi, pour celles investies dans une quête spirituelle ou religieuse, le but était de comprendre comment cela peut participer à leur résilience.

Deux questions de recherche ont été émises : « Dans le récit d'adultes ayant vécu un parcours d'exil, quels sont les éléments mis en avant qui peuvent soutenir leur processus de résilience ? ». La sous-question de recherche était : « Comment la spiritualité et la religion peuvent-elles participer au processus de résilience chez des personnes adultes ayant vécu un parcours d'exil ? ». Pour pouvoir répondre à ces questions de recherche, une méthodologie qualitative a été employée, à travers la création d'un entretien semi-structuré et l'utilisation de l'échelle de résilience CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) comme soutien à la narration de soi. Dix participants ont été rencontrés, l'objectif étant d'investiguer leurs parcours migratoires et les ressources qui ont pu soutenir leur résilience et participer à leur bien-être, malgré les adversités rencontrées. Leur parcours de vie a été interrogé de manière exploratoire, et les données récoltées ont été analysées à travers des analyses thématiques individuelles.

Les analyses thématiques ont fait émerger de nombreux thèmes ayant soutenu la résilience des participants avec, pour beaucoup, des ressources externes telles que le soutien social, la famille proche à leurs côtés en Belgique ou encore l'obtention des papiers. Des ressources internes ont également été mentionnées telles que la capacité à s'adapter, l'optimisme, la combativité ou le pardon. Le sentiment d'utilité et de réalisation de soi a aussi soutenu leur résilience. Enfin, pour certains, la spiritualité et la foi permettent de ressentir du contrôle sur les événements vécus. Cela les aide à mettre du sens sur les adversités et à se sentir apaisé, surtout à travers la prière. La résilience a alors été envisagée comme un processus complexe et dynamique, influencé tant par des traits internes que par le contexte. La spiritualité est également envisagée comme un processus évolutif, pouvant servir de refuge dans des moments où les autres ressources ont disparu, mais pouvant également être questionnée face à des événements de vie. Toutefois, ces résultats devraient être réétudiés avec une recherche composée d'un échantillon plus important, mais aussi plus homogène.