

## Le choc culturel : dialogue de deux professionnels sur le modèle psychologique de la migration (CKL, 1993)\*

Un dialogue à propos d'un modèle psychologique de la migration (CKL)<sup>1</sup>. Un partage d'expériences en tant que professionnels de l'anthropologie et/ou de la psychologie thérapeutique auprès de l'**Autre** (c'est-à-dire de l'altérité). Ce chapitre est construit à partir de questions et réponses dans un intérêt commun : proposer une autre lecture sur les liens entre la migration, ses moments les plus critiques (choc culturel) et la question psychosomatique.

*Quand le choc culturel a-t-il été abordé pour la première fois ?*

L'histoire nous parle tout d'abord de choc des cultures et cela de manière explicite à partir du début du XIX<sup>ème</sup> siècle. Les précurseurs de la nouvelle discipline connue sous le nom d'ethnologie puis d'anthropologie décrivaient ou analysaient, selon les cas, le contact avec des sociétés telles que les grandes fédérations indiennes d'Amérique du Nord (Lewis, H. M. « La société archaïque », Paris : 1971). Auparavant déjà, des moines, comme frère Luis Cieza-de-Leon, accompagnant les conquérants espagnols, détaillaient les bouleversements produits dans les sociétés amérindiennes par la présence des Européens. Bien avant encore, des manuscrits nous parlent de l'étonnement des Croisés et du bouleversement vécu par les sociétés envahies, sur les rives de l'est méditerranéen.

A la différence de ce processus de collectivité à collectivité, dans la migration actuelle, nous considérons plus volontiers les modifications subies par des individus ou des groupes minoritaires par rapport aux sociétés d'accueil. Celles-ci sont la plupart du temps considérées comme détentrices des normes et des valeurs auxquelles le migrant doit plus ou moins se conformer (voir chapitre précédent sur le remaniement migratoire). Dans ce sens, le choc culturel n'est pas un choc des cultures comme dans le processus collectif décrit ci-dessus avec les conséquences historiques que nous connaissons, mais plutôt un moment critique dans le processus acculturatif individuel ou d'un groupe minoritaire.

*Pourrais-tu préciser ce que tu entends par choc culturel ?*

Pour cela, nous devons en premier lieu, considérer deux hypothèses. (Cf. modèle psychologique de la migration (CKL, 1993. présenté ci-après.)

La première stipule que chaque individu est porteur d'un *bagage culturel*, un cadre référentiel "macro", celui de sa culture d'origine, et plusieurs cadres référentiels sous culturels ou "micro" (par exemple le cadre régional, familial, professionnel, de groupe d'âge et/ou de sexe, la classe sociale etc.). Dans ce bagage coexistent donc à la fois des aspects *subjectifs* et *objectifs*, *conscients* et *inconscients* qui forment le *vécu individuel* et *collectif* de l'individu avant la migration et qui auront une incidence capitale sur tous les trois "temps" de la migration (avant-, pendant- et après).

La seconde hypothèse serait que chaque migrant est porteur d'un *bagage migratoire* c'est-à-dire qu'un processus de migration comporte au préalable, la construction d'un but qui fait sens et sans lequel ce "saut en avant" ne peut pas se faire (qu'il s'agisse de la survie ou d'autres raisons moins vitales). Ce double bagage, objectif et subjectif, implique d'une part des *aspects cognitifs* indispensables à la construction du sens donné à la migration. Il s'agit le plus souvent d'une idéalisation de la migration et du pays d'accueil ainsi que des attentes liées

---

\* Alfredo Camelo et Sarah Ait Ghezala-Rossier, thérapeutes consultants à *Plusiels*.

<sup>1</sup> Il s'agit du travail de licence en psychologie à l'université de Genève de A. Camelo, P.Klein et Y. Leanza, 1993.

à ces nouvelles perspectives. De l'autre, il implique également des aspects plus objectifs tels que les *raisons et les conditions de la migration* (voir migration forcée et migration volontaire, chapitre 2.1.) ainsi que les éléments présents ou non, qui facilitent matériellement le départ, le premier contact et l'installation dans le pays d'accueil.

Cela nous amène à considérer, selon le modèle CKL, l'avènement du choc culturel comme inévitable dans tout processus migratoire. Il peut être considéré comme un continuum, qui peut dans les situations bénignes se traduire, par une simple *déstabilisation* et dans les situations les plus délicates, par une *fragilisation*. Cette période critique de l'adaptation, dite **choc culturel** peut apparaître à différents moments du processus acculturatif. Selon les situations, elle peut se présenter parfois très tard ou même ré-émerger à nouveau en lien avec un événement ressenti comme très grave par l'individu. Il importe également de souligner que la durée et l'intensité du choc culturel sont variables d'un migrant à l'autre. Ils dépendent de la combinaison de différents aspects : *les bagages culturel et migratoire* dont sont porteurs les individus, ainsi que les dimensions objectives (politique d'accueil des étrangers) et subjectives (préjugés, acceptation ou rejet de l'étranger etc.) présentes dans la société d'accueil.

*Cela signifie qu'on lit le modèle à la fois dans son horizontalité (perspective temporelle) et dans sa verticalité (le contenu des différents temps de l'avant à l'après migration)?*

C'est exactement cela. Par ailleurs, les contenus présents dans les différents temps de la migration (voir modèle) interagiront pour ainsi dire de manière dialectique ("Bien que je sois ici, mon "là-bas" continuera à agir en moi dans mon présent et mon avenir") et enrichiront ou pèseront dans l'expérience de ce changement. Ce "là-bas" toujours présent, reste souvent figé dans le temps (surtout lorsque les contacts avec le pays d'origine sont rares), on le remarque par exemple, dans l'éducation des enfants, lorsque les parents appliquent les règles de conduite de leur époque alors qu'elles ne sont plus d'actualité dans leur propre pays. Il est vrai également, que si les contacts sont fréquents avec la famille et le pays d'origine, ces réalités seront moins rigides voire pas du tout.

*Est-ce que la migration implique forcément un choc culturel ?*

Oui. Un changement aussi important que la migration implique au moins, un minimum de déstabilisation et de rééquilibrage. Lorsque l'individu avec les bagages culturel et migratoire dont il est porteur (perspectives ontogénétique et phylogénétique), entre en contact avec un environnement différent mais néanmoins proche de ses représentations pré-migratoires (bon accueil dans la nouvelle société etc.) et même dans cette situation "idéale", le choc culturel aura lieu. En effet, les différents référents du migrant ne seront pas tous adéquats, face à cette nouvelle réalité. L'expérience subjective que sont les remaniements adaptatifs les plus urgents, puis le temps que cela demande au début de l'acculturation constituent, dans ce cas, la période dite du choc culturel.

*Cela signifie-t-il que tous les migrants vivent ce choc dans les premiers temps de leur arrivée ?*

Selon les représentations et les conditions objectives proposées par la société d'accueil, les premiers temps peuvent être vécus sous le signe de l'éblouissement "amoureux" produit par la fascination d'un inconnu tant rêvé ou au contraire sur une mauvaise expérience, qui peut tout remettre en question.

Dans le premier cas, l'émergence de la "phase critique" du choc culturel viendra probablement plus tard et de façon atténuée. Dans le deuxième, cette phase peut se manifester brusquement avec un degré d'intensité amplifié. Cela dit, il serait illusoire de penser que celui qui vit une

fois ce choc, reste vacciné face à une autre expérience du même ordre. Comme nous le remarquons plus haut, cette phase critique peut se représenter plus tard et remettre en question le sens de la migration. En général, nous observons que le moment où le choc culturel émerge, son degré d'intensité et le temps nécessaire à son dépassement est très variable d'un migrant à l'autre. Chaque histoire migratoire est différente, car chaque individu amène avec lui une panoplie culturelle et personnelle qui lui est propre. De plus, lui seul possède la clef de son projet migratoire (sens, raisons, histoire, attentes etc.), clef qui sera plus ou moins utile selon le contexte. Tout cela se passe dans un nouvel environnement que le migrant ne maîtrise pas. Le résultat de cette "rencontre" devient un mélange aléatoire qui dépasse parfois même sa propre volonté. A titre d'exemple, des gens, malgré un mauvais départ dans la société d'accueil, produisent avec le temps, des rebondissements exemplaires... ou le contraire.

*Ce choc est-il forcément négatif pour le migrant ?*

Cela dépend. Il existe une palette infinie d'expériences adaptatives comme d'histoires migratoires.

Dans les situations les plus constructives, ce choc se présentera sous la forme d'une *déstabilisation* passagère qui s'estompera graduellement. Un nouvel équilibre se produira dans la mesure où le migrant arrive à remobiliser ses ressources, à remanier adéquatement ses repères pour en produire d'autres et à adapter les anciens à cette nouvelle réalité. La disparition "menaçante" de la situation de stress ou sa modification favorable sont aussi des aspects non négligeables qui peuvent assurer la continuité du projet migratoire.

A l'autre extrême, si les éléments cités ci-dessus, font défaut d'une manière ou d'une autre ; ou si la réalité objective empêche la réalisation du but migratoire et **si** les facteurs de stress persistent à tel point qu'ils ne peuvent être dépassés, alors le choc culturel peut se traduire par l'émergence de cas graves de déstructuration voire de maladie ou de troubles psychologiques (c'est la *fragilisation*). Tout est par conséquent bien relatif !

Dans ce continuum entre *déstabilisation* et *fragilisation*, nous pouvons voir apparaître des situations de choc culturel négatives qui permettent néanmoins aux migrants de mobiliser l'ensemble de leurs énergies adaptatives pour les dépasser et garantir une suite solide. Cela dit, cette situation ne constitue pas un acquis inamovible, comme nous en parlions plus haut. Une deuxième expérience d'impasse, de véritable choc culturel (lors d'un deuil au pays par exemple, etc.), malgré une apparente bonne adaptation fonctionnelle, guète le processus acculturatif de tout individu.

Heureusement, la majorité des expériences migratoires dont nous sommes les témoins privilégiés, se passe relativement bien !

*Dans les cas extrêmes que tu viens d'évoquer, comment se fait-il qu'une situation "normale" de choc culturel puisse déboucher sur une atteinte à la santé physique ou mentale de certains migrants ?*

Tout d'abord, il faut comprendre que le choc culturel est effectivement normal, puisqu'il est inhérent à tout processus de changement radical, contenu dans l'expérience migratoire. Nous disons bien "changement radical" ; cela signifie que les univers : culturel, linguistique, affectif, social (appartenances et rôle-s), professionnel, écologique, alimentaire, vestimentaire, etc., sont souvent complètement différents (voir également chapitres 2.4. et 2.5.). Le problème ne réside pas dans cette différence mais dans l'énorme enjeu que soulève l'altérité : comment l'étranger est-il perçu d'une part par la société dite d'accueil, - qui par ailleurs ne l'oublions

pas est dominante - et quelle est la place que celle-ci lui accorde. D'autre part, le migrant procède à une "décodification" de ce même regard et il déploie une certaine énergie pour trouver sa place dans le pays d'accueil. **Il est à noter que tout au long de l'existence d'un individu, quel que soit l'endroit où il se trouve, l'identité et la reconnaissance de soi se nourrissent du regard de l'autre.** Ainsi, une partie de la stabilité de l'identité propre dépend, dans une large mesure, de la reconnaissance perçue dans ce regard qui, en condition de migration, tarde à être décodé par le migrant. La société d'accueil, pour des raisons quantitatives ou qualitatives qui lui sont propres (un moment politique particulier, une vague de migration etc.) peut aussi connoter négativement la perception de cette altérité dont l'étranger est porteur. En conséquence, l'expérience objective de certains migrants dans leurs combats pour l'adaptation, va se heurter à de nombreuses difficultés supplémentaires.

Plus encore, la perception de cette différence survient dans un contexte où évidemment, le migrant est minoritaire par rapport à la société dite d'accueil, et qu'il ne maîtrise pas, en tout cas pas au début. Cela nous amène à penser que cet individu migrant ni connu, ni reconnu, met toute son énergie pour se faire une place dans la nouvelle société, via la réalisation de son but migratoire. Pour certains d'entre eux, la société d'accueil n'entre pas en ligne de compte dans la réalisation de ce but. Ils peuvent même vivre de nombreuses années quasiment sans contacts avec cette dernière. Nous pensons par exemple, aux travailleurs non qualifiés de certains pays européens qui migrent pour des raisons strictement économiques liées à des intérêts familiaux.

Dans tous les cas, le migrant doit se conformer à un ensemble de normes et de valeurs et en général, à une autre vision du monde, bien qu'il soit lui-même porteur de sa propre vision du monde. Ce panorama non exhaustif, tente de montrer la difficulté des paliers à franchir. En effet, plusieurs facteurs tant personnels que contextuels, vont constamment se combiner au cours du processus adaptatif, parfois même au-delà de la phase critique du choc culturel et pourront constituer des obstacles à la réalisation du projet migratoire. La distance entre les attentes, les engagements (moraux, matériels etc.), les investissements de tous ordres que le migrant a faits avant la migration (affectifs etc.) et leur réalisation effective dans le pays d'accueil, marquera l'étendue soit de la réussite soit de l'échec de son projet migratoire. La raison peut être le fait que ce projet devienne (ou puisse devenir) ou non, un véritable projet de vie. En cas d'échec, on peut aisément imaginer, au regard de ce qui vient d'être sommairement expliqué, toute l'étendue des dégâts que cela peut entraîner. Les choses peuvent encore s'aggraver lorsque les bagages culturel et migratoire que les migrants portent avec eux, s'alourdissent de facteurs traumatogènes ou traumatiques.

*Est-ce que le choc culturel est un traumatisme, ou peut-il y conduire ?*

Le *choc culturel* n'est pas un traumatisme et dans ce sens n'est ni une maladie ni un syndrome. Il est un passage obligé et normal de tout processus acculturatif. Un traumatisme est difficilement la conséquence du **seul** choc culturel. Il serait plutôt le résultat malheureux du contact entre un ensemble d'éléments provenant du *bagage culturel et migratoire* de l'individu avec les différentes variables propres à la société d'accueil. Nous allons y revenir plus en détails en abordant les maladies psychosomatiques.

*L'évolution d'une situation de choc culturel pourrait-elle amener à un tableau clinique de type somatisation ou de souffrance psychosomatique ?*

Cette question est un peu large et implique par conséquent une réponse du même ordre.

Le stress qu'engendre l'exposition à un changement aussi radical qu'est la migration peut déboucher, sous certaines conditions, sur une souffrance psychosomatique ou une somatisation.

Il est important de relever qu'un certain nombre de personnes qui ont abordé la question de la migration, ont situé cette expérience sous le registre du traumatique ou du potentiellement traumatique. Ne partageant pas ce point de vue (jusqu'à preuves du contraire). Je reviens sur la question qui aborde une partie seulement de la migration, celle qui concerne le début de l'expérience acculturative et qui pourrait être un point critique. Exceptionnellement, et souvent pour des raisons très précises, une phase de choc culturel pourrait devenir un trauma dans le sens analytique du terme. De même, elle peut déboucher sur un tableau psychosomatique (somatisation ou souffrance psychosomatique), selon l'individu, son histoire, ce qu'il a vécu dans le pays d'accueil et d'autres facteurs dont nous allons parler maintenant.

Tentons d'esquisser un panorama de ces facteurs à partir du modèle CKL qui a été proposé, afin de suivre une logique temporelle ; les éléments déterminants se situeraient dans l'avant-, le pendant- et l'après-migration.

Dans l'avant-migration, le bagage culturel ainsi que le bagage migratoire à la veille de la migration, sont des facteurs essentiels à l'évaluation de la problématique. Plus précisément, le migrant doit être situé dans sa culture d'origine, dans son pays d'origine et dans les contextes culturels et sociaux où il a évolué émotionnellement, intellectuellement, affectivement etc.

La question est la suivante : le migrant, a-t-il été soumis durant cette période pré-migratoire à une situation de stress importante en termes d'intensité et de durée ? Si c'est le cas, il est possible que plus tard durant la phase critique du choc culturel et au-delà (pendant- et après-migration), en atteignant ce même niveau de stress, il puisse développer des réponses qui, dans un contexte et une situation par définition non encore maîtrisable, soient complètement inappropriées. Ces réponses peuvent être comportementales (comportements inadéquats) et/ou (psycho)somatiques, c'est-à-dire que, dans ce dernier cas, l'individu retourne consciemment ou inconsciemment toutes les pensées négatives contre lui-même en somatisant (migraines, maux de dos etc.). Il est donc essentiel de tenir compte de l'avant-migration dans l'évaluation de la problématique psychosomatique avant de lier celle-ci à la question de la migration (adaptation, choc culturel, intégration, acculturation etc.).

En effet, le chapitre III sur le traumatisme met en évidence, quelle que soit l'approche choisie, trois genres d'expériences traumatiques ou traumatogènes. Ainsi il y a d'abord, le **traumatisme événementiel** (par exemple la conséquence d'un attentat), ensuite le **traumatisme à répétition** (par exemple un abus sexuel sur mineur se répétant sur plusieurs années) et enfin le **traumatisme à longue durée** (par exemple les conséquences d'une expérience concentrationnaire). Si la majorité des migrants ne sont pas victimes de ce genre de situation ; dans notre consultation, il n'est pas rare de rencontrer, en particulier parmi les personnes issues de la migration forcée, ce type de vécu traumatisant ou traumatogène. Il est alors intéressant de se poser la question du rôle joué par le contexte (précarité, incertitude qui entoure leur avenir, solitude, rejet social etc.) vécues en Suisse par ces mêmes migrants (les requérants d'asile par exemple). Leurs difficultés adaptatives évidentes et le choc culturel propre à leurs conditions, nous amènent à enquêter sur les facteurs anciens et récents interagissant dans l'avènement de souffrances psychosomatiques via, par exemple la réactivation traumatique ancienne. Néanmoins, nous avons rencontré parfois, des patients souffrant de problèmes déclarés médicalement psychosomatiques alors que, selon des anamnèses très solides et des suivis dans le temps. Ils n'avaient pas vécus d'expériences

traumatiques par le passé et leur expérience adaptative en Suisse avait été plutôt réussie. Il est par conséquent possible que ce trouble psychosomatique soit la conséquence d'une expérience de stress vécue, bien après le choc culturel (par exemple le mobbing). Nous avons également quelques doutes quant à la solidité psychique d'une personne qui aurait subi des événements traumatiques très anciens, mais qui ne sont pas évoqués pendant la consultation.

En reprenant le fil du modèle CKL proposé, il s'agit alors d'opérer un va-et-vient constant entre l'avant et l'après migration, qui est en même temps un là-bas d'alors et un ici de maintenant. Ce va-et-vient nous amène à confronter d'autres aspects liés à la migration, sur un registre plus subjectif : les **représentations** et **idéalisations** du migrant avant son départ, l'adaptation de ces mêmes représentations à une réalité autre, celle du pays d'accueil ainsi que leur évolution dans le temps. Au-delà du pays d'accueil idéalisé, il y a la représentation du Moi, sorte de "**moi-migrant**" qui demande à ne pas être déçu mais aussi d'un moi en évolution comme pour tout en chacun. Par ailleurs, les **attentes**, construites individuellement et collectivement, comme une manière de se projeter, évoquent non seulement la loyauté aux autres mais également la loyauté envers soi-même. Nous sommes en présence des fondements de la construction et de la validation, tant subjective que sociale, d'un **sens** dont la migration ne peut se priver (même dans le cas des fuites inattendues, le sens premier est la survie).

Nous aimerions conclure ce dialogue par trois hypothèses sur la relation entre choc culturel, traumatisme et somatisation. Ces hypothèses rejoignent celles qui sont l'objet de cette recherche, tout en tenant compte de l'adaptation et du choc culturel largement développé dans ce chapitre.

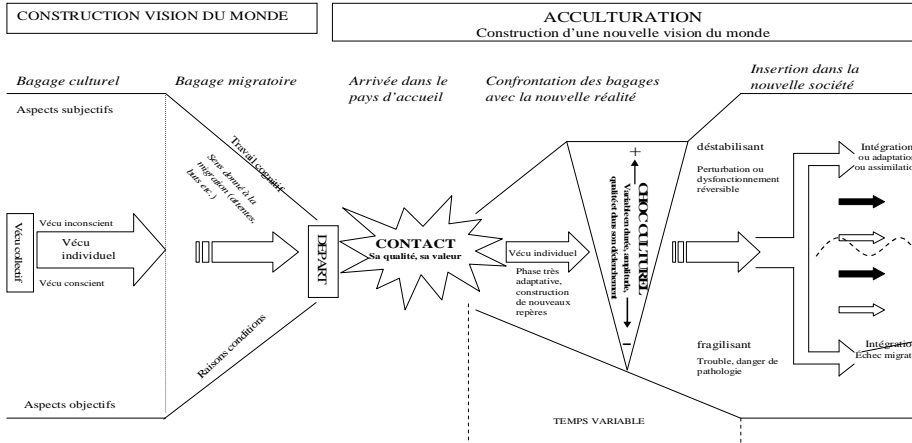
La première hypothèse stipule que les personnes ayant vécu des expériences traumatogènes ou traumatisantes individuelles et/ou collectives, qu'elles soient de longue durée, répétitives ou événementielles, seraient plus facilement exposées à des problèmes de somatisations ou de souffrances psychosomatiques. Ceci lorsque dans le pays d'accueil, elles sont soumises à des conditions de stress facilitant une association entre l'expérience pré-migratoire (dangereuse par définition) et celle qu'elles sont entrain de vivre. On pourrait penser que le stress adaptatif et ses enjeux sont le déclencheur de somatisations. (Cette proposition doit être abordée avec prudence car elle pourrait alimenter certains amalgames malheureux envers la migration forcée par exemple.)

La deuxième hypothèse serait qu'une personne dont le Moi contiendrait des failles structurelles (par exemple de graves carences affectives, des expériences de maltraitance etc.), pourrait, face aux exigences adaptatives et en particulier dans la phase du choc culturel, avoir plus tendance à développer des somatisations ou des blessures psychiques qu'un autre migrant.

La troisième hypothèse propose qu'au-delà de la phase de choc culturel mais toujours pendant son projet migratoire, une personne peut vivre des expériences déstabilisantes ou troublantes (telles qu'un deuil, un divorce douloureux, un grave accident etc.), dont les conséquences seraient l'émergence d'une somatisation ou d'une souffrance psychosomatique Ceci serait à mettre en lien avec le sens même de la migration ou de la vie, plutôt qu'avec des exigences adaptatives telles que le choc culturel.

Ces trois hypothèses sont lancées dans l'idée de susciter la curiosité et la créativité de chercheurs ou de professionnels travaillant sur le terrain, afin d'enrichir notre réflexion.

**MODELE PSYCHOLOGIQUE DE LA MIGRATION (CKL) 1993\***



\*Modèle présenté pour la première fois en 1993 à l'Université de Genève dans le cadre du mémoire de licence en psychologie de Philippe Klein, Yvan Leanza et Alfredo Camelo  
 Réalisé sur Powerpoint par Sarah Ali Ghezala-Rossier