

# A la découverte de nos ressources



© istock

## SANTE MENTALE

L'apport de la proximité culturelle dans l'accompagnement de troubles anxieux

04-11

## SANTE MENTALE

Comment accompagner les proches aidants de personnes souffrant de troubles

14-16

## EDUCATION

Comment une jeune Kosovare a réussi ses études en mobilisant ses ressources

18-27

## AIDE SOCIALE

Les pensions de retraite sont enfin universelles en Macédoine du Nord : analyse

29-31



Alban Ismailaj

04-11

◀ Travail de CAS  
en santé mentale

► « Des racines pour  
grandir ailleurs »



Carina Carballo

12-13



Shyhrete Rexhaj

14-16

◀ Présentation  
du programme  
Ensemble

► Plus de 300'000  
Albanais en Suisse



Statistique

17



Teuta Mehmeti

18-27

◀ Ce que nous  
montre la réussite  
scolaire de Flora

► Les activités et  
publications de  
l'ISEAL



L'ISEAL

28



Abdulah Ahmedi

29-31

◀ Pensions de  
retraite en  
Macédoine du Nord

► Interview sur  
le thème de  
l'intégration



Melihate Djumsiti

32-34



© Copilot

# Intégration et partage



**Driton Kajtazi**  
(directeur de l'ISEAL)



**Alain Maillard**  
(rédacteur-en-chef).

C'est avec émotion et gratitude que nous lançons aujourd'hui cette revue. Depuis la création de l'Institut suisse d'études albanaises en 2008, à Lausanne, l'ISEAL a publié une vingtaine d'ouvrages, organisé des colloques, proposé diverses activités - à (re-)découvrir en page 28. Mais il manquait quelque chose. Un lien élargi, vivant, avec ceux qui s'intéressent aux liens étroits et durables entre la Suisse et sa communauté de langue albanaise - une communauté aujourd'hui si importante, dynamique, et pourtant méconnue.

Voici le résultat : une revue pour partager des savoirs originaux et mettre en valeur l'apport des Albanais en Suisse. Une revue qui paraîtra **deux fois par an, gratuite, en versions papier et numérique** ; seuls les frais postaux sont facturés pour l'abonnement à la version imprimée.

Les articles retenus pourront appartenir à des domaines aussi divers que : la sociologie, l'économie, le droit, la politologie, la géographie, la santé, l'environnement, la culture, l'histoire, la théologie, les études de genre, les sciences, le numérique, ainsi bien sûr que l'intégration et la formation. Les auteurs des articles seront principalement des étudiantes et étudiants ayant effectué une recherche (au niveau bachelor, master, doctorat, ou même gymnasial), ainsi que des travaux de séminaire en lien avec les Albanais, les étrangers et les Suisses. Pour l'évaluation des articles, la direction de La Revue ISEAL peut compter sur un *Comité de lecture* composé de 12 personnalités.

Pour rappel, l'**Institut suisse d'études albanaises (ISEAL)** est une Fondation qui a pour but de développer et de renforcer les liens entre la Suisse et les Albanais, de favoriser l'intégration des Albanais en Suisse, de devenir un partenaire reconnu des autorités de Suisse, d'Albanie, du Kosovo et de Macédoine et de servir de référence pour d'autres pays ou organisations internationales intéressés aux questions albanaises.

Les temps sont difficiles pour les publications écrites, on le constate facilement dans les kiosques. Nous sommes néanmoins convaincus que cette revue est la meilleure façon aujourd'hui de servir ces objectifs. A l'ISEAL, nous croyons à l'échange entre cerveaux et cœurs humains. Il n'y a aucune intelligence artificielle dans nos textes, seulement dans quelques illustrations.

Notre gratitude est bien sûr adressée à nos donateurs (voir plus bas), à tous ceux qui ont contribué à ce projet, et à celles et ceux qui nous proposent et proposeront des publications dans le seul but de les partager librement.

Lexim të këndshëm ! Bonne lecture !

Avec le soutien de :



## CHOIX DES IMAGES

La plupart des images proposées dans cette revue sont anonymes ; elles ont été choisies, ou conçues avec l'aide de l'intelligence artificielle, pour leur valeur symbolique.

# L'apport de la proximité culturelle dans l'alliance thérapeutique

Lorsqu'un patient souffrant de troubles anxieux provient d'un autre pays, au contexte culturel et politique différent, dans quelle mesure est-il préférable ou judicieux qu'il soit suivi par un thérapeute provenant de ce même pays, comprenant mieux ce contexte ? C'est la question que s'est posée Alban Ismailaj dans le cadre d'un CAS en Santé mentale, migration et culture (2018).

par Alban Ismailaj

**E**n tant que thérapeute dans le domaine de la santé mentale, j'ai toujours été attentif à personnaliser mon approche, en considérant la personne au-delà des frontières géographiques et culturelles. Étant moi-même migrant, d'origine kosovare et de langue maternelle albanaise, la situation clinique choisie m'a immédiatement intéressé afin d'analyser ma pratique. Elle reflète par ailleurs des enjeux que j'ai affrontés en tant que migrant. Je suis arrivé en Suisse comme requérant d'asile en 1993. Les conditions d'accueil étaient assez précaires, notamment en ce qui concerne le logement, l'accès à la formation, l'accès aux soins et l'intégration sociale.

Ces différentes conditions d'accueil sont au cœur de la situation choisie dans ce travail, compliquées par l'état de santé mentale chez le patient et les facteurs de risque durant son parcours migratoire (Goguikian Ratcliff & Strasser, 2009). Cette situation a également suscité mon intérêt, afin d'approfondir ces différents facteurs de

## ENGLISH SUMMARY

A Kosovar migrant, suffering from trauma and anxiety after a bus accident, benefited from therapy with a culturally close therapist. Alban Ismailaj's academic study, here summarized, shows that shared language, migration experience, and empathy fostered more trust and a better therapeutic alliance.

risque et enjeux, sur la base des cours suivis durant ce CAS. Il s'agit par ailleurs d'une situation touchante car la personne a vécu la guerre de près, alors que moi-même j'étais déjà en Suisse.

Durant le suivi clinique, j'ai particulièrement porté mon attention sur des aspects d'identification et de transferts possibles afin de rester centré sur l'expérience vécue par le patient. Au-delà de ces enjeux liés à la migration, la situation choisie reflète la difficulté de l'ajustement aux besoins du patient, étant donné sa souffrance psychologique liée aux traumatismes subis, ses capacités de rebondir dans une situation sociale précaire et l'intégration dans un monde nouveau.

## Présentation du patient

Le patient est un Kosovar de 34 ans, faisant son âge biologique, né dans un petit village du nord du Kosovo, dans une grande famille. Il est le dernier d'une fratrie de huit frères et sœurs (3 garçons et 5 filles). Il vivait à

côté de son oncle paternel qui avait aussi 8 enfants (2 garçons et 6 filles). Il était surtout lié à son cousin qui avait 6 ans de plus.

Il a été hospitalisé sur un mode volontaire du 19 mars au 9 avril 2018, suite à une aggravation de la symptomatologie anxio-dépressive, caractérisée par des attaques de panique, qu'il jugulait par une consommation d'alcool importante et quotidienne et des idées suicidaires fluctuantes et scénarisées (se tirer un coup de balle dans la tête). Cette symptomatologie était présente depuis le 15 décembre 2017, suite à un accident de bus : le véhicule aurait soudain freiné et le migrant aurait chuté, avec impact à la tête, au thorax et bras droit. Il n'a pas consulté de médecin suite à cet accident.

Motif de la demande : fin avril 2018, j'ai été sollicité par un psychiatre de l'Hôpital psychiatrique de Cery pour intervenir en tant que psychothérapeute et interprète lors d'un suivi à domicile auprès de cette personne. Le motif de la demande était de travailler sur les attaques de panique et l'agoraphobie afin que le client puisse retourner travailler. Lorsqu'il m'a été adressé, cela faisant un mois que le patient ne sortait plus de chez lui. Il avait arrêté le travail, n'avait pas de suivi médical. Un suivi de transition avait été mis en place lors de sa sortie de l'hôpital, malheureusement sans succès de continuité.

### Histoire de migration

L'histoire de migration du patient présentée ci-dessous est basée sur le modèle des facteurs de risques dans la santé mentale des migrants ; ainsi les trois périodes du parcours migratoire sont développées (Goguikian Ratcliff & Strasser, 2009).

Venant d'une région rurale, il décrit avoir vécu une enfance heureuse, entouré de sa famille proche et de son entourage. Aucun problème de santé n'est évoqué par le patient durant cette période. Il a suivi sa scolarité obligatoire et secondaire avec des bons résultats selon ses dires. Il peut parler par ailleurs de cette période avec des sentiments positifs.

Pendant son adolescence, il a vécu la guerre et plusieurs



#### REFUGIÉS AU KOSOVO

Plus de 780.000 Kosovars ont fui vers les pays voisins au plus fort de la guerre en 1999. Selon une étude du ministère de la santé du Kosovo, en l'an 2000, 25% des adultes souffraient de stress post-traumatique. Les symptômes incluent cauchemars, reviviscences, anxiété, dépression, troubles du sommeil et isolement social.

traumatismes. Il avait 13 ans lorsque la guerre a commencé. Il me raconte un épisode de sa vie survenu le 28 janvier 1999 : « Je me trouve chez mon oncle (frère de ma mère) dans un autre village dans un district à proximité de mon lieu de naissance. A 500 mètres de la maison, il y a eu une embuscade où la police serbe a massacré 21 soldats de l'Armée de Libération du Kosovo et plusieurs civils. Les policiers serbes rentrent dans la maison de mon oncle, rassemblent tous les hommes dans une pièce, leur demandent de se mettre à genoux et torturent les plus âgés. Nous entendons les femmes crier dans l'autre pièce, je pense qu'ils les ont maltraitées et violées. A un moment, un des policiers me vise avec la kalachnikov sur la tête, j'entends le dé clic de l'arme quand il la charge, à ce moment-là je ferme mes yeux alors que mon heure semblait arrivée. Ce moment durera plusieurs heures » (Dires du patient, traduction libre).

Il raconte ensuite qu'après le 25 mars 1999 et les bombardements de l'OTAN, l'armée et la police serbe ont utilisé les gens de son village comme boucliers humains. Le 25 mai 1999, la police a exécuté, en sa présence, son cousin avec lequel il s'entendait bien et a torturé son père, qui est décédé des suites de ses blessures. Le client me dit que ses deux frères étaient absents, l'un étant engagé à l'UCK (Armée de Libération du Kosovo) et l'autre ayant émigré en Allemagne.

Le patient relate cette période comme étant horrible, « car j'avais envie de pleurer, j'étais jeune mais il fallait assumer, j'étais le seul homme avec six femmes à la maison ». Après la guerre, il a pu achever sa scolarité au gymnase, mais n'avait pas d'argent pour poursuivre ses études. Il a ouvert un bar avec des machines à sous électroniques, mais est entré en conflit avec des « groupes plus puissants » de jeux d'argent. Il a été menacé de mort et a dû émigrer en Suisse.

Il s'agit d'un départ forcé pour se mettre à l'abri des menaces de mort subies. La décision de départ est prise de manière précipitée, mais prenant en compte les besoins de sa mère qui partageait le domicile avec le patient. Il



**Alban Ismailaj**, né le 24.05.1971 au Kosovo, est arrivé en Suisse en 1993. Il a obtenu un diplôme de langue, de littérature et civilisation française à l'Université de Lausanne en 1996. Il travaille comme infirmier en psychiatrie pour la SISP SA depuis 2002. Il est également interprète communautaire et médiateur interculturel à l'association Appartenances et anime des groupes thérapeutiques.



©freepik

a dû notamment négocier avec son grand frère pour que ce dernier puisse l'accueillir chez lui. Le voyage, très pénible, a duré un mois. Il a dû passer les frontières serbe, hongroise, autrichienne et suisse à pied, tout en se faisant abandonner par les passeurs en Hongrie et Autriche. Il raconte par ailleurs qu'il a dû payer à plusieurs reprises des passeurs dans l'espoir de continuer son voyage. Un budget de 8'000 euros a dû être investi dans ce voyage, pris dans ses propres économies.

Il est arrivé en Suisse en 2006, chez un cousin à Lausanne. Il n'a pas pu déposer une demande d'asile, étant donné que le Kosovo est reconnu comme pays sûr (Secrétariat d'Etat aux migrations SEM, 2013). Pour subvenir à ses besoins, il a commencé à travailler clandestinement sur des chantiers, car il était sans papiers. Il a vécu dans un studio sous-loué illégalement grâce à une annonce qu'il a trouvée sur Internet. L'accès à des soins était également limité en absence d'assurance-maladie.

Puis il a vécu en sous-location chez une personne qui a abusé de son statut de sans-papiers (en louant le logement à un prix plus élevé que celui que payait cette personne), avec sa compagne d'origine serbe. Leur situation de couple appartenant à deux communautés ennemies a

#### PËRMBLEDHJE NË SHQIP

Një migrant nga Kosova, i prekur nga trauma dhe ankthi pas një aksidenti me autobus, gjeti përfitim nga terapia me një terapist me kulturë kulturisht të afërt. Studimi akademik i Alban Ismailajt, i përmbledhur këtu, tregon se gjuha e përbashkët, përvoja e migrimit dhe ndjenja e empatisë nxitën më shumë besim dhe krijuan një aleancë terapeutike më të fortë.

causé des difficultés supplémentaires au niveau familial. Le patient évoque son amour pour sa compagne, toute en disant qu'il comprend les réactions de ses proches, étant données les terribles conséquences de la guerre.

Au niveau financier et administratif, cette situation a amené à une grande précarité. Toutefois, sa compagne représentait une ressource importante : selon lui, elle le soutient beaucoup psychologiquement. Il est aussi très soutenant auprès d'elle car elle serait fragile psychologiquement, ayant vécu des moments difficiles durant son enfance : une mère souffrant d'alcoolisme, des attouchements sexuels par son beau-père (ce dernier étant condamné pour abus commis envers plusieurs enfants).

#### Diagnosics principaux et secondaires retenus à l'hôpital

Diagnosics principaux : trouble panique (anxiété épisodique) et agoraphobie.

Diagnosics secondaires et comorbidités actives : trouble de la personnalité, sans précision ; troubles mentaux et du comportement liés à l'utilisation d'alcool, nocive pour la santé.

#### Traitement médicamenteux

Anxiolit (15 mg 4 cp par jour en réserve) ; Imovane (7,5 mg 1 cp par jour si insomnie) ; Sertaline (50 mg 1 cp par jour).

#### Évaluation clinique, hypothèses et plan thérapeutique

Lors de la première rencontre avec le patient, son discours est spontané, clair et cohérent, focalisé sur son état et ses difficultés. La thymie est triste, avec un sentiment de colère et de perte d'espoir par moments. Il décrit une anxiété paroxystique, sous forme d'attaques de panique et d'une anxiété d'anticipation. De l'insomnie, des cauchemars, une apathie et un retrait social sont présents. Il ne présente pas d'idées suicidaires. Par ailleurs, il présente des douleurs dentaires provoquant des migraines fréquentes.

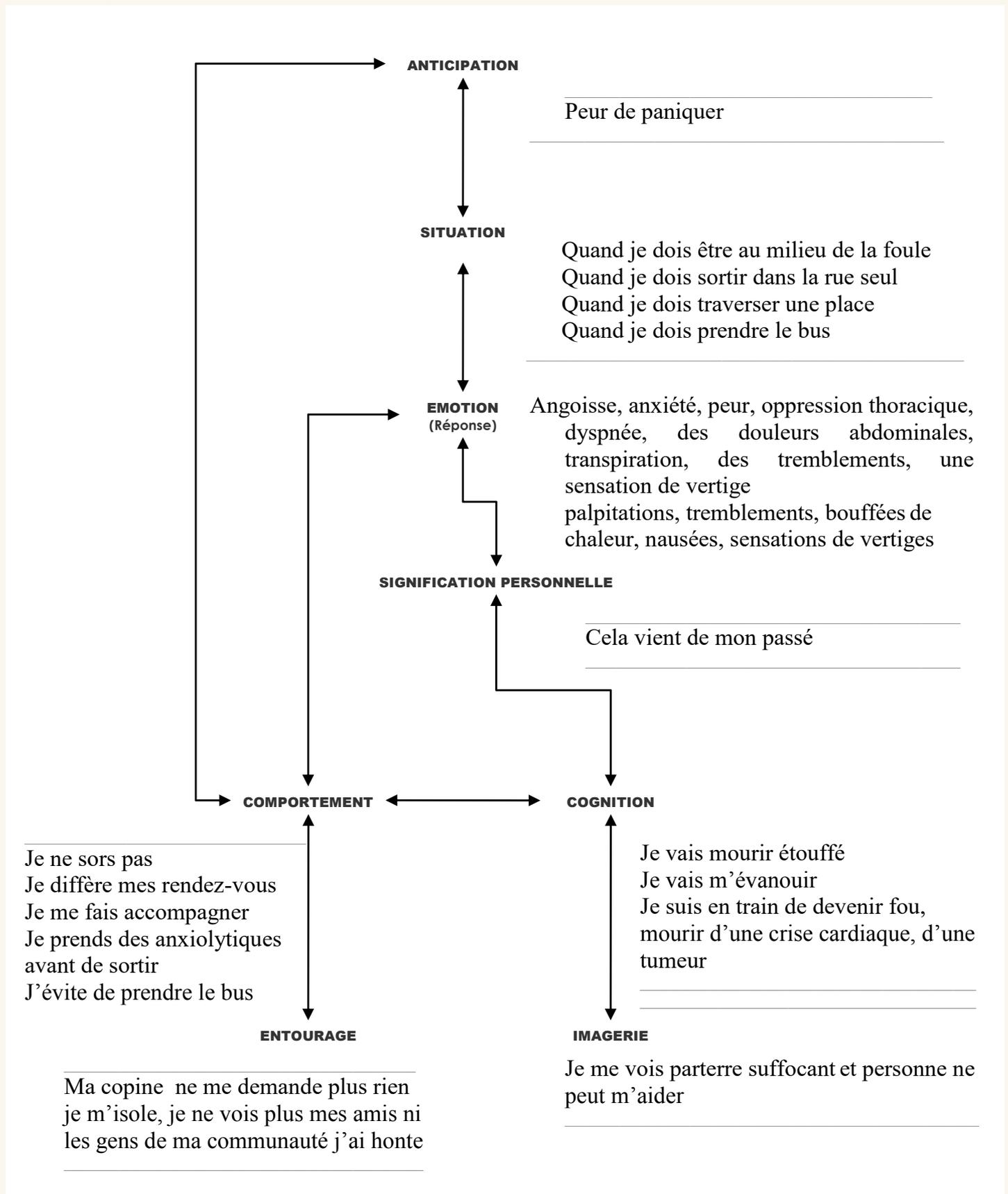
La demande d'intervention étant faite à sa sortie de l'hôpital, il peut être constaté une rupture de soins, une aggravation de la symptomatologie anxieuse ayant comme conséquence l'isolement. L'hypothèse clinique prioritaire se focalise sur les attaques de panique et l'agoraphobie afin que le patient puisse retrouver ses ressources pour retourner au travail. Sa demande est un retour au travail afin de continuer à assumer ses charges financières et se reconnecter au niveau social, l'isolement augmentant ses ruminations.

Un plan de traitement négocié avec le patient est mis en place, autour d'une évaluation précise concernant les conséquences de ses attaques de panique et de l'agoraphobie, afin de développer des ressources pour y faire face. Ci-dessous, une déclinaison de ce plan de traitement en fonction des différentes séances est présentée.

#### Le déroulement des séances

Mes premières interventions ont visé son engagement dans les soins et la stabilisation de sa situation psycho-so-

# Analyse fonctionnelle



Cette analyse fonctionnelle est rédigée selon le modèle de Cottraux (2017).

# Analyse fonctionnelle synchronie

Faite à l'aide de la grille SECCA. Le problème cible est l'agoraphobie.

## Situation

Les principales situations dans lesquelles le patient se sent angoissé sont :

- se retrouver au milieu d'une foule, par exemple, dans un supermarché aux heures de pointe ;
- le fait de sortir dans la rue seule, surtout si cette rue n'est pas bordée de magasins où il pourrait se réfugier ;
- prendre le bus ;
- traverser une grande place vide, ce qui nécessiterait un grand trajet à faire en cas de malaise.

## Emotions

Au début, il présente des bouffées de chaleur et des sudations excessives.

Son cœur bat de plus en plus vite.

Ensuite apparaissent des picotements et des fourmillements dans les bras et aux jambes.

Il a l'impression qu'il va mourir, a des douleurs abdominales, une oppression thoracique.

Il a parfois des vertiges et des nausées.

## Significations personnelles

Le patient attribue ses problèmes à son passé, mais il n'ose pas en dire plus, ce sujet restant tabou.

## Cognitions

Les sensations physiques du patient le conduisent à penser qu'il va devenir fou et mourir étouffé après s'être évanoui. Cette idée n'apparaît que lorsque les sensations d'étouffements surgissent.

## Imagerie

Le patient se voit debout, se tenant la gorge, essayant de trouver de l'air. Il a la bouche ouverte puis, l'air venant à manquer, il s'évanouit, tombe par terre et les gens qui passent le regardent sans intervenir.

## Comportements ouverts

Le patient présente une série d'évitements qui commencent par :

- Ne sort plus de chez lui, ne va plus au travail, ne téléphone plus à ses connaissances, de peur d'avoir des rendez-vous et de devoir expliquer son trouble ;
- Sort seulement si je l'accompagne : il déplace ses rendez-vous en fonction de ma disponibilité pour profiter que je l'accompagne sur les trajets.

## Comportements couverts

Depuis que le patient présente ses crises de panique, il évite l'entourage, ses cousins et ses amis, ce qui le conduit à avoir un cercle d'amis très restreint, voir quasi nul.

## Anticipation

Le patient décrit clairement qu'il a commencé bien vite à anticiper ses peurs en les craignant. Il a peur de lui-même et a perdu toute maîtrise de lui-même. Il est anxieux lorsqu'on lui propose de sortir ou quand on lui rappelle un rendez-vous.

cial, afin de diminuer les angoisses en lien avec la précarité. Cela se traduit par trouver un médecin psychiatre, la mise en place d'un traitement, son affiliation à une assurance-maladie, l'aider dans diverses démarches administratives, l'accompagner chez une assistante sociale de Caritas en tant qu'interprète et aussi dans mon rôle de soignant étant donné sa difficulté à sortir seul, l'aider à trouver un appartement à son nom.

Ces premières séances ont servi à la mise en place d'un rapport collaboratif, à la récolte de données (anamnèse et analyse fonctionnelle qu'il comprend rapidement).

Je propose au patient une thérapie cognitive et comportementale qui permettra de traiter son agoraphobie en une quinzaine de séances. Je lui explique en quoi consiste cette thérapie, comment elle se structure et quel sera son travail ainsi que le mien. Après acceptation du traitement par le patient, je lui donne une explication sur l'agoraphobie, la crise de panique, ainsi que l'angoisse en exposition (première étape de la restructuration cognitive).

Il remplit pour la première fois les tests d'évaluation de la sévérité de son état clinique anxieux et dépressif que je lui ai présentés. Je lui en donne deux autres séries qu'il remplira aux dates que nous déterminons ensemble, et ceci avant d'entreprendre quelque travail que ce soit. Ceci afin d'établir une ligne de base qui montre que l'anxiété est sévère et stable.

Nous établissons les objectifs et un plan de travail des futures séances. Nous élaborons une grille des situations anxiogènes en ville et les hiérarchisons (construction d'une hiérarchie de stimuli anxiogènes).

### Processus de gestion d'angoisse

Le patient revient avec ses deux séries de tests remplis que je lui avais traduits en albanais. Après avoir confirmé sur quoi nous allons travailler, je lui apprends une méthode de relaxation (Jacobson, Apprentissage de la relaxation) (Servant, 2015). Cette technique se révèle très efficace, le niveau de relaxation atteint en séance est coté jusqu'à 9 sur 10 (0 = pas du tout relaxé ; 10 = extrêmement). Je lui demande de pratiquer régulièrement ces techniques, ce qu'il fait.

Le patient accepte une séance de provocation de crise d'angoisse par hyperventilation (modification de l'attaque de panique). Je lui en explique le principe et fais le modèle en lui demandant d'observer les différentes étapes du contrôle respiratoire (Peyré, 2004). Bien que craintif, il provoque chez lui une crise de panique par hyperventilation qui monte à une intensité d'angoisse de 6 sur 10 et suit chacune de mes consignes au fur et à mesure que son angoisse monte. Il arrive parfaitement à faire son contrôle respiratoire et est très étonné de la simplicité avec laquelle il est arrivé à maîtriser le tout. Le patient s'est procuré, à ma demande, un petit cahier où il relèvera son niveau d'angoisse sur une échelle allant de 0 à 10 (0 = absence d'anxiété, 10 = anxiété extrême) avant, pendant et après les expositions que nous établirons et y note les diverses techniques à retenir. Il relevait ainsi, pour la séance d'après, le nombre d'attaques de panique survenues, le niveau d'angoisse qu'il avait atteint selon la grille que nous avons construite et il essaie de s'exercer à domicile.12



@istock

### Renforcer les ressources du patient pour gérer ses angoisses

Le patient me dit qu'il a pu faire régulièrement des séances de relaxation. Il a fait deux épisodes d'angoisses qui, selon lui, auraient pu se transformer en attaque de panique mais il a pu les maîtriser avec la technique de contrôle respiratoire. Par ailleurs, des accompagnements ont été effectués afin de l'exposer à la foule et l'aider à retrouver ses ressources. Il me transmet les résultats des expositions, qui sont très positifs. Il s'est exposé plusieurs fois par jour et me donne la courbe d'angoisse, qui baisse au fur et à mesure des expositions. Son anxiété était descendue à 2 dans le premier trajet, il est alors passé à l'étape n° 2, selon la liste hiérarchisée conçue en début de thérapie, soit : continuer de descendre en ville en traversant une place, et s'y arrêter. Il l'a fait et son niveau d'angoisse est également descendu à 2 pendant cette étape. Il relève qu'il n'a plus fait d'attaque de panique.

### Reprise du travail et du lien social

Les trois dernières séances ont conduit à reparler d'une reprise du travail et de ses liens sociaux. Un chemin progressif est décidé afin que le patient puisse se confronter aux exigences liées au travail et aux contacts avec les autres personnes. Comme il est très satisfait de pouvoir gérer ses états d'angoisse, il retrouve rapidement goût au travail. Nous faisons un bilan de la thérapie en regard des objectifs de départ. Il en est satisfait. Malgré un premier travail irrégulier à l'appel sur les chantiers, il a pu retrouver une deuxième activité professionnelle dans une discothèque, au nettoyage ou à la sécurité.

#### INFIRMIERS DU MONDE

En Suisse romande, environ 38% des infirmiers sont de nationalité étrangère, selon une étude menée par la Haute école de santé Vaud (HESAV) et l'Université de Lausanne. Les données manquent sur leur proportion en psychiatrie en particulier.



©freepik

### Discussion

En regard de l'objectif posé, il est possible d'affirmer que les buts fixés par le patient ont été atteints : le patient a repris ses activités professionnelles et sociales. Ce progrès est corroboré par une réduction de son anxiété et de sa dépression sur les échelles cliniques qui se maintient dans le temps. Comme il était en situation de crise, il a d'abord été nécessaire de stabiliser sa situation sur le plan de l'assurance et du logement qui a permis de l'engager dans la relation thérapeutique et de construire un lien de confiance a été nécessaire.

L'analyse des phases migratoires nous montrent les différents deuils auxquels il a dû faire face, les différents traumatismes, ainsi que la perte de repères au niveau culturel et familial. Il est probable que dans la suite de l'intervention ces aspects devront être traités. Durant ces premières séances, le patient a évoqué des deuils importants, notamment celui de son cousin tué devant ses yeux et celui de son père décédé de ses blessures. Il peut être constaté que l'urgence de survie dans une situation précaire empêche un travail sur les deuils (Métraux, 2018). Les différentes expositions traumatiques l'ont probablement fragilisé. Il est important de l'accompagner dans un soutien spécifique. Toutefois, le rythme du patient nécessite d'être respecté, préservant ainsi son équilibre psychique en respectant ses ressources.

Les traumatismes subis par le patient peuvent également relever des réactions émotionnelles chez le thérapeute (Von Overbeck Ottino, 1999). Dans le cas traité dans ce travail, les réactions émotionnelles du thérapeute sont en lien avec les traumatismes du patient (cousin tué pendant la guerre, père décédé suite aux blessures de guerre) sont en lien avec un vécu personnel de la guerre. En effet, différentes pertes humaines auxquelles le thérapeute a fait face lui-même durant la guerre du Kosovo permettent de faire émerger un contre-transfert empathique envers le patient, aboutissant dans ce cas à une relation de confiance (Goguikian Ratcliff & Strasser, 2009).

#### LE CONTRE-TRANSFERT

Dans le contre-transfert empathique, le soignant ressent profondément les émotions du patient, non par réaction personnelle ou défensive, mais avec une compréhension affective authentique de ce que vit le patient. Cela peut inclure : une identification émotionnelle avec la souffrance ou les conflits du patient ; une résonance affective qui aide à mieux comprendre les besoins ou les angoisses du patient ; une utilisation thérapeutique de ces ressentis pour ajuster l'approche clinique.

Par ailleurs, d'autres réactions émotionnelles négatives comme le ressentiment vis-à-vis de la relation sentimentale du patient avec une femme d'origine serbe, issue du peuple considéré comme ennemi du Kosovo, ont dû être gérées chez le thérapeute afin de ne pas entraver la relation de confiance. Un travail sur soi a été nécessaire pour faire face à la transgression et la confusion provoqué par son choix amoureux et le risque d'avoir des contre-attitudes qui auraient pu interférer avec la relation thérapeutique. Une rencontre avec sa compagne a permis de dépasser les craintes. Diaz-Marchand (2009) relève en effet qu'il est utile de traiter les différentes réactions pour pouvoir s'engager pleinement (Goguikian Ratcliff & Strasser, 2009).

De son côté, le patient a probablement pu s'identifier au soignant qui parlait la même langue et qui avait des expériences communes de migration. Le fait que le thérapeute soit une figure respectée dans la communauté kosovare de Lausanne et qu'il démontre une intégration réussie a probablement facilité l'identification et l'engagement dans la thérapie.

La perte de repères et la précarité sociale actuelle nécessite d'être au centre des interventions futures l'aidant à mettre en récit son identité en tant que personne migrante. Il compose dans son identité différents aspects : migrant « illégal », fils cadet ne répondant pas aux coutumes kosovares de garder sa mère à la maison, ainsi que jeune homme avec des ressources remarquables qu'il a mobilisées durant ses trois phases du parcours migratoire.

Par ailleurs, selon Baubet (2009) le thérapeute est amené à se positionner sur l'ensemble des enjeux culturels lorsqu'il partage la même culture avec le patient afin de préserver une altérité (Goguikian Ratcliff & Strasser, 2009).

### Conclusion

Ce travail questionne l'impact de la distance culturelle ou de la proximité culturelle entre soignant et patient

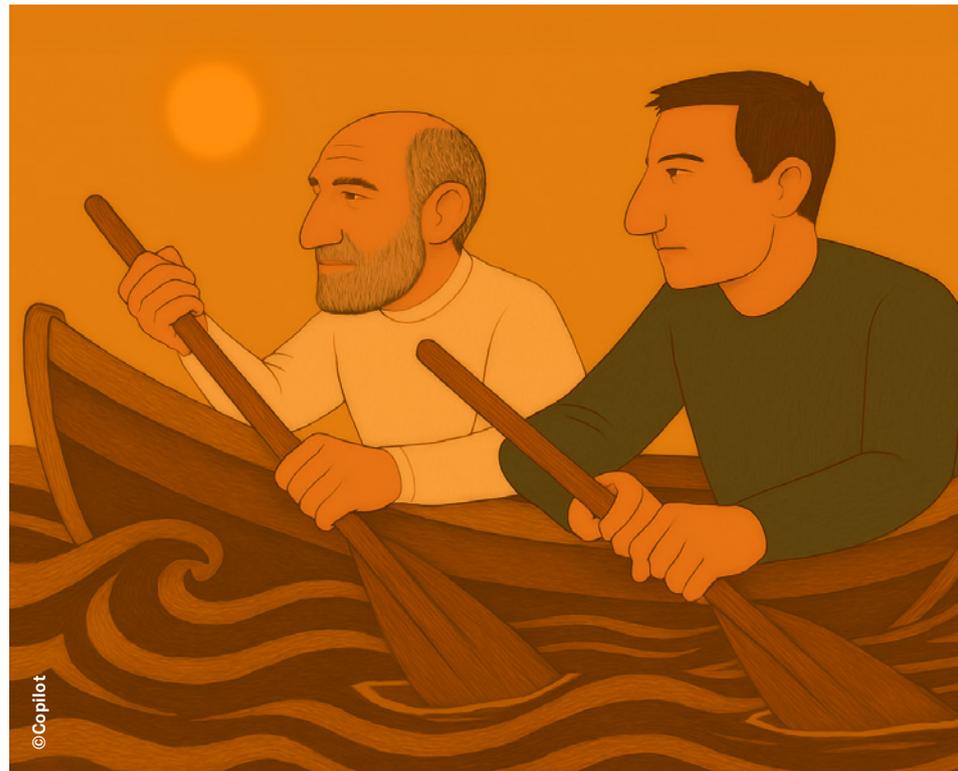
sur l'alliance thérapeutique. Le travail thérapeutique a nécessité initialement l'instauration d'une bonne et solide relation thérapeutique. Les avantages d'une culture partagée ont notamment permis de considérer les représentations du patient concernant les soins psychiatriques.

Le patient se présentant assez méfiant, et adoptant un comportement d'évitement dans l'approche, vu le tabou culturel d'un suivi psychothérapeutique et le dispositif psychiatrique, nous avons décidé de ne pas aborder directement son fonctionnement dépressif, cité dans le diagnostic, mais de nous centrer sur son agoraphobie. Toutefois, l'engagement dans un processus thérapeutique étant difficile en psychiatrie indépendamment de la culture (Favrod, Maire, Rexhaj, & Nguyen, 2015; Weber, 2017), il est primordial de soigner le lien de confiance.

L'alliance thérapeutique joue un rôle primordial dans l'efficacité des traitements, elle est basée non seulement sur les objectifs des thérapies mais également sur un lien interpersonnel positif incluant la confiance, le respect et la compréhension mutuelle (de Jonckheere, Chalverat, Rifini Steck, & Elghezouani, 2011). Dans ce cas une compréhension mutuelle concernant les difficultés du patient en lien avec son parcours migratoire a fortement contribué au lien positif et de confiance. Le patient s'est senti accueilli et compris. Divers facteurs pouvant expliquer cette instauration d'alliance thérapeutique : langue maternelle partagée avec le thérapeute, compréhension de la précarité sociale due à la similarité du parcours migratoire et compétences thérapeutiques dans la gestion des émotions douloureuses permettant une prise de contrôle chez le patient.

Il est à noter que le traitement médicamenteux a été maintenu sans modifications tout au long de la thérapie. Afin de développer plus de compétences sociales, de mieux gérer son anxiété et de forger une meilleure estime de soi, il a été proposé au patient d'intégrer un groupe thérapeutique de gestion des émotions au Foyer de la Borde, permettant ainsi de travailler la connexion sociale.

L'interprétariat dans les situations de personnes migrantes paraît primordial dans le domaine médical et social (Faucherre, Weber, Singy, Guex, & Stiefel, 2018; Weber, 2017). Le fait que j'ai été formé à l'interprétariat m'a permis de créer un lien fort comme thérapeute, tout en faisant « caisse de résonance » dans ce vécu de



#### L'ALLIANCE CRUCIALE

Concept central en psychothérapie et dans les soins relationnels, l'alliance thérapeutique est souvent plus difficile à établir en psychiatrie, en raison notamment des troubles psychotiques, mais elle est d'autant plus cruciale. Les infirmières et infirmiers y jouent un rôle clé par leur présence régulière, leur écoute, leur attitude non jugeante.

migrant. Parler dans sa langue maternelle durant la thérapie a permis au patient de mettre en récit un sens aux expériences vécues sans se forcer dans la langue française, il a pu s'exprimer spontanément. Toutefois, le thérapeute doit gérer parfaitement la langue maternelle, certains préfèrent utiliser la langue française en raison de leurs habilités professionnelles (de Jonckheere et al., 2011). Dans mon cas, la formation d'interprète communautaire est réellement un atout. Les difficultés de gérer la proximité culturelle peuvent freiner l'engagement du patient dans les soins. Dans la situation analysée dans ce travail, un travail sur le transfert et le contre-transfert a été utile pour garantir un espace de travail mutuel (Baubet & Moro, 2009).

Le respect du rythme de la personne est également primordial pour personnaliser des plans de traitement. Les soins personnalisés en santé mentale apportent davantage de satisfaction et de bénéfices pour les patients. ■

#### Références

- Baubet, T., & Moro, M. R. (2009). Psychopathologie transculturelle. De l'enfance à l'âge adulte. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson SAS.
- Cottraux, J. (2017). Les psychothérapies cognitives et comportementales (6e éd. ed.). Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- de Jonckheere, C., Chalverat, C., Rifini Steck, L., & Elghezouani, A. (2011). Le thérapeute et le diplomate : Modélisation de pratiques de soin aux migrants. Genève: Editions IES.
- Faucherre, F., Weber, O., Singy, P., Guex, P., & Stiefel, F. C. (2018). L'interprète communautaire : une pièce centrale dans le puzzle de la consultation interculturelle.
- Favrod, J., Maire, A., Rexhaj, S., & Nguyen, A. (2015). Se rétablir de la schizophrénie : guide pratique pour les professionnels (2e éd. ed.). Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- Goguikian Ratcliff, B., & Strasser, O. (2009). Clinique de l'exil : chroniques d'une pratique engagée (g. éditeur Ed.). Genève: Médecine et Hygiène.
- Métraux, J.-C. (2018). La migration comme métaphore (3e éd. ed.). Paris : La Dispute.
- Peyré, F. (2004). Faire face aux paniques : comment vaincre les crises et l'agoraphobie. Paris: Retz.
- Secrétariat d'Etat aux migrations SEM. (2013). Procédure en 48 heures étendue au Kosovo et à la Géorgie. Retrieved from Bern: <https://www.sem.admin.ch/sem/fr/home/aktuell/news/2013/2013-03-26.html>, consulté le 12.11.2018.
- Servant, D. (2015). La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques (2e éd. ed.). Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- Von Overbeck Ottino, S. (1999). Migration, exil et intervention de crise. In N. de Coulon (Ed.),
- La crise, stratégies d'intervention thérapeutique en psychiatrie. Gaëtan Morin ed., pp. 232-257. Montréal.
- Weber, O. (2017). Migration et communication médicale : les difficultés de compréhension dans les consultations centrées sur des douleurs chroniques. Paris: L. Lucas.

# Le bruit et la peur

Brouhaha, de Carina Carballo, est l'un des trois textes lauréats du concours « Des racines pour grandir ailleurs », co-organisé en 2018 par le Centre des littératures en Suisse romande (Université de Lausanne) et l'ISEAL. Il fait résonner la venue en Suisse des saisonniers, surtout d'Italie et d'ex-Yougoslavie, puis de leurs familles.

**L**a première vague, les saisonniers ne se frottaient pas beaucoup aux autochtones. Et sur les chantiers, mieux vaut faire porter la voix, gueuler sur les autres et avec les autres, pour que le camion ne recule pas sur nous, pour que celui qui utilise le marteau piqueur comprenne qu'il doit arrêter et continuer ailleurs, pour montrer aux autres gars qu'on n'a pas peur, tiens, on est balèzes. Ou'on n'a pas la trouille au ventre de ne rien comprendre, d'être dans un monde déroutant avec tous les autres hommes qu'on ne connaît pas.

Pour ne pas laisser trop de place à la nostalgie, on fait sortir la voix du ventre, entre nous, les poilus, les étrangers, les bras forts et les dos courbés, les jambes qui font mal, les hommes qui ne connaissent pas la langue du nouveau pays. On reste entre nous, entre bruyants. Tant pis pour les timides et les sensibles. Ils vont devoir s'adapter très vite, ou partir.

## L'enjeu du bruit

Mais la seconde vague, les enfants des saisonniers, progénitures arrivées adolescentes, le plus souvent sans leurs parents rentrés entre-temps, troublées dans leurs corps qui vont grandir encore, les sourcils encadrant des yeux enfantins, pour cette génération-là, la parole est devenue un enjeu. Il va falloir être malins.

Ce n'est pas que le silence n'existait pas, chez nous, avant. Bien au contraire. Le silence est le compagnon de ceux qui ne sont pas allés longtemps à l'école, qui ne savent pas. Le silence réunit dans l'ombre, lie ensemble dans les moments importants, les deuils, les secrets, les regrets, la honte, les amours interdites. Alors quand on sort du silence, c'est du bruit qui s'échappe. Des cris, des rires, des bêtises, des grossièretés, avec emphase, avec des sons pour combler ou illustrer un lexique un peu bancal.

L'église a longtemps détenu la caution des mots, ce qu'il faut dire ou pas, les mots en latin prononcés comme un bourdonnement, sans les comprendre, puis le curé qui dit des choses qui semblent être des reproches, on n'est jamais très sûr, on ne cherche pas à comprendre le sens, et la mélodie des cantiques, la seule musique ou presque, avec les chants folkloriques, que les femmes chantent,



## DEUXIEME PRIX

Le texte de Carina Carballo, intitulé « Brouhaha », a reçu le deuxième prix lors de ce concours co-organisé par l'ISEAL et le Centre des littératures en Suisse romande (CLSR) à l'UNIL. Nous publierons sans doute les deux autres textes primés lors des deux concours littéraires organisés par l'ISEAL et le CLSR.

la nuit de la Saint-Jean, quand on fait la fête sans penser au lendemain.

Cette seconde vague travaille dans les hôpitaux, les boucheries, avec les maraîchers, dans les immeubles, à peindre des murs aussi. Et là, on est en contact, le weekend, on va au bal, on se promène dans la rue, on habite avec les Suisses, on n'est plus entre soi, entre étrangers. On se mélange.

## Le chien de Monsieur Germain

La seconde vague a dû apprendre à baisser sa voix. Nous l'avons fait ensemble, en famille. Un de mes premiers souvenirs d'enfance, c'est le chien de Monsieur Germain,

qui habitait en-dessous de chez nous, dans un quartier très populaire qui favorisait le mélange des Helvètes avec les Espagnols, les Italiens et quelques Portugais. La classe sociale nous réunissait, un salaire pas très élevé mais correct, et que ce soit à cause d'un choix de vie, d'un parcours un peu chaotique ou de l'impression de ne pas être à sa place dans les beaux lieux, c'était à peu près la seule chose que nous avions en commun avec Monsieur Germain.

Son berger allemand, qu'il tenait toujours amarré très court, fixait sur nous ses yeux noirs et avides quand il nous croisait, ma sœur et moi, dans les escaliers. On sentait de manière diffuse qu'il ne fallait pas s'approcher de la bête. Monsieur Germain nous détestait encore plus que son chien. Et contrairement à l'animal, ne se privait pas de le dire. Par des coups de balai qui venaient de l'étage d'en bas, où Monsieur Germain vivait, juste en dessous. Nous faisons trop de bruit. Nous prenions trop de place. Nous devons être contents de pouvoir vivre ici, pas besoin de gueuler comme des singes pour faire chier le monde. Ma sœur, qui avait un an, et moi un peu plus de trois, nous faisons trop de bruit avec nos conneries, là. On allait voir, il allait lâcher son chien. Son chien allait nous bouffer si on continuait comme ça.

Alors nous avons commencé à faire attention, tout le temps. Pour éviter les coups de balai, ma mère nous demandait de ne plus courir. On entendait « chut » à tout bout de champ. La télé, volume minimum. La chasse d'eau, jamais après 22 heures, ça dérange les gens. Au téléphone, quand on appelait la famille, mes parents se relayaient pour faire des « chuts » à l'autre, qui s'emballait au téléphone.

Monsieur Germain gueulait un peu moins, mais il nous haïssait tout autant. Il continuait à nous dire que nous dérangions, que nous n'étions pas chez nous, qu'il y avait une vieille odeur de fruits de mer dans la maison, que nous faisons tout faux. Un samedi après-midi, j'étais avec mon père, Monsieur Germain nous a croisés dans les escaliers. Il a commencé à dire qu'on prenait toute la place dans la buanderie, qu'on avait fait du bruit à trois heures du matin, qu'il allait lâcher son chien. Alors mon père lui a dit de lâcher son chien, qu'il le tuerait, qu'on le mangerait, et qu'après il n'aurait plus personne pour le protéger. Que mon père allait venir le manger lui aussi. Monsieur Germain est devenu tout blanc, il a serré son chien contre lui, et on ne l'a plus jamais entendu.

### La peur était mutuelle

Nous avions davantage en commun avec Monsieur Germain que la classe sociale, en fait. Nous partagions la peur. Monsieur Germain ne comprenait rien à l'altérité, il avait la trouille vissée au ventre comme un clou, peur d'être envahi, de n'être pas respecté, d'être oublié, de manquer d'argent, peur de la solitude qu'il avait créée autour de lui, des enfants qu'il n'avait pas eus. Et nous avions peur de faire tout faux, de déranger, d'être remarqués, d'avoir honte, de ne pas savoir parler, de n'être pas bienvenus, d'être illégitimes, partout, en tout temps, constamment.

### LES SAISONNIERS EN SUISSE

Le statut de travailleur saisonnier en Suisse, institué en 1931, a été aboli en 2002 avec l'entrée en vigueur de l'accord sur la libre circulation des personnes avec l'Union européenne. Les Italiens furent longtemps les plus nombreux : ils composaient 83% des 153 000 saisonniers en Suisse en 1967, par exemple. Les Yougoslaves passèrent en tête dans les années 1980.

Cette peur-là, on l'entretenait chez l'autre. Il criait pour la tenir à distance, nous avons appris à la fermer pour ne pas l'inviter chez nous. Nous avons baissé le volume. Nous avons appris à nous faire petits.

Nous avons déménagé, et vécu longtemps dans une tour qui n'abritait que des bureaux. Le soir, nous étions seuls dans un immeuble de six étages, les couloirs résonnaient de nos jeux et des crissements de nos patins à roulettes. Nous ne croisions personne, nous ne dérangions personne. Et mes parents continuent de ne jamais tirer la chasse après 22 heures. ■



Crédit photo : SeventyFour

### EMPLOIS TEMPORAIRES

En Suisse, le besoin de main-d'œuvre importée pour les emplois flexibles, souvent saisonniers, notamment dans la construction, reste très fort : en 2024, 69,3 % des travailleurs temporaires en Suisse étaient étrangers.

# A l'aide des proches aidants

Version actualisée d'une conférence présentée en 2017, et présentant le programme Ensemble, créé à la Haute École de la santé La Source, à Lausanne. Celui-ci consiste en une intervention précoce brève auprès des proches aidants de personnes souffrants de troubles psychiatriques.

par Shyhrete Rexhaj, professeure à la HES-SO, Lausanne

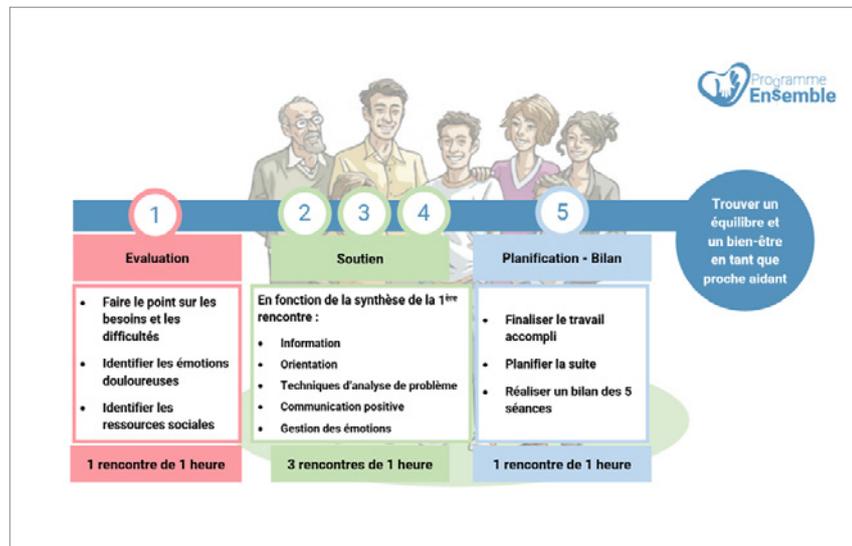


Figure 1. Processus et contenus Programme Ensemble

les patients sans considérer l'impact d'un tel rôle sur leur propre santé. Le niveau d'état de santé des proches aidants est inférieur à celui de la population générale. Ils peuvent souffrir à leur tour de dépression, d'anxiété, de problèmes physiques et de difficultés de sommeil liés au fardeau de la maladie (10). Or, il est reconnu que les proches aidants actifs jouent un rôle important pour favoriser le rétablissement des patients. Le rôle des proches a été également associé à des bénéfices importants pour l'état mental des patients (11, 12).

Les séjours hospitaliers en psychiatrie sont de plus en plus courts, ce qui engendre une implication plus importante des proches aidants, faisant d'eux des principaux acteurs apportant un meilleur soutien aux patients (1, 2). Les données scientifiques montrent que jusqu'à 90% des personnes souffrant de troubles psychiques vivent au sein de leur entourage familial et social (3). Les proches aidants jouent un rôle crucial dans la détection précoce des symptômes et dans l'augmentation de l'engagement des patients dans les soins (4-6).

Les recommandations scientifiques suggèrent d'accompagner les proches aidant dans l'intégration de leur rôle d'aidant (7-9). Les proches aidants tentent souvent d'aider

## Une grande valeur économique

Le rôle d'aidant informel assumé par les proches pourrait coûter jusqu'à 164 milliards d'euros en France, selon une émission sur France 5 en 2015 : « Aidants : les héros sont fatigués ». Aux Etats-Unis, la valeur économique était évaluée à 450 milliards de dollars en 2009 ; elle comprend le temps dans les tâches d'aide mais également un manque à gagner pour le proche lors de l'impossibilité de s'investir pleinement dans une activité professionnelle. En Suisse, la valeur monétaire des tâches d'aide aux soins est estimée à 82 milliards de francs en 2020.

Cela signifie que si les proches aidants cessent d'aider les patients, il faudrait payer des professionnels de la santé et du social pour apporter cette aide, alors qu'une pénurie grandissante de ces professionnels est annoncée, ainsi que des coupures budgétaires. Aucun système de santé ne supporterait un tel manque d'aide informelle, raison pour laquelle il est fondamental de reconnaître pleinement le travail non rénuméré des proches aidants.

Certains programmes psychoéducatifs sont dispensés par les services de santé (13-16) afin de soutenir les proches aidants. Ces programmes ont des effets sur 1) l'amélioration psychosociale de la famille et 2) la baisse des rechutes chez les patients. Les recommandations scientifiques portent sur des programmes d'interventions familiales. Ces recommandations suggèrent que les programmes prennent en compte les nouvelles connais-



Shyhrete Rexhaj est née au Kosovo en 1982, à Petrovë. Elle est arrivée en Suisse en 1995. Elle est titulaire d'un bachelier en soins infirmiers, puis d'un master et d'un doctorat en sciences infirmières à l'IUFRS, UNIL. Le sujet de sa thèse de doctorat lui a permis de développer le programme Ensemble, puis de le valider scientifiquement grâce à un financement du Fonds National Suisse. Professeure à l'Institut et la Haute École de la Santé La Source, HES-SO, Lausanne, elle est responsable du Laboratoire d'Enseignement et de Recherche en Santé Mentale et Psychiatrie (LER).

sances scientifiques et apportent un accompagnement selon les besoins spécifiques des proches, et ceci à tous les stades de la maladie du patient.

**Le Programme Ensemble**

Ce programme, que nous avons créé avec le professeur Jérôme Favrod à la Haute Ecole de santé La Source, à Lausanne, vise les objectifs généraux suivants :

- identifier les besoins et difficultés, ainsi que les émotions douloureuses induites par la maladie ;
- identifier et mobiliser les ressources sociales nécessaires ;
- reconnaître les implications d'être proche aidant et verbaliser les préoccupations en lien avec ce rôle ;
- partager l'expérience du rôle de proche aidant avec une personne ayant vécu une telle expérience ;
- développer des outils pratiques, comme la résolution de problème ou la gestion des émotions douloureuses favorisant le bien-être personnel ;
- planifier la suite en ciblant les structures aidantes à disposition en fonction des besoins non comblés.

Le programme Ensemble comprend cinq séances, organisées en trois sessions : 1) l'Évaluation, 2) le Soutien et 3) le bilan (17, 18). La figure 1 ci-dessus présente brièvement les contenus travaillés lors de ces sessions.

Lors de la première rencontre, le but est d'évaluer la situation du proche, à travers trois outils cliniques auto-administrés et un formulaire sociodémographique :

- Fiche sociodémographique : données personnelles du proche et informations liées au vécu de la maladie du patient dont il l'aide.
- Echelles lausannoises d'autoévaluation des difficultés et besoins (ELADEB).
- Echelle d'évaluation des émotions douloureuses (EED) : autoidentification des émotions douloureuses telles que la colère, la tristesse, l'impuissance etc. (Figure 2).
- La Carte Réseau : identification des ressources sociales disponibles pour le proche.

Les séances 2, 3 et 4 visent un soutien individualisé, l'intervenant peut proposer les activités suivantes qui doivent être ciblées en fonction des besoins du participant : donner de l'information, coordonner et proposer une aide concrète, participer à la réduction de la stigmatisation et de l'isolement, ainsi qu'offrir un soutien dans la gestion des émotions douloureuses.

Les informations fournies peuvent concerner la santé mentale en général, la maladie du patient, le système de santé ou encore les droits du patient et les droits des proches.

La coordination ou l'aide concrète désigne un accompagnement spécifique pour trouver un service approprié ou une solution à un problème concret à travers l'exercice Analyse de situation et résolution.

La réduction de la stigmatisation ou de l'isolement consiste à soutenir l'expression des enjeux liés à la stigmatisation afin de comprendre le vécu du proche et à organiser si besoin une rencontre avec un proche ayant vécu une expérience similaire.

La gestion des émotions douloureuses inclut deux manières de travailler les compétences de gestion des

Figure 2. Fiche de cotation des émotions douloureuses

Formule de cotation des émotions douloureuses (EED) :

Tableau de scores :

B. Scores	Difficultés		Besoins d'aide		Exercice
	Présence	Intensité	Présence	Degré d'urgence	
Colère					
Tristesse/désespoir					
Solitude					
Culpabilité					
Confusion					
Jugement des autres					
Anxiété					
Impuissance					
Total	/8	/24	/8	/24	

Difficultés :  
Présence : 1<sup>er</sup> tri des 8 cartes : Absente = 0; Présente = 1  
Intensité : 2<sup>ème</sup> tri des cartes : Occasionnellement = 1; Souvent=2; De façon continue=3

Besoins d'aide :  
Présence : 1<sup>er</sup> tri des 8 cartes : Besoin d'aide supplémentaire = 1; Pas besoin d'aide supplémentaire = 0  
Degré d'urgence : 2<sup>ème</sup> tri des cartes présentant un besoin d'aide supplémentaire: Besoin d'aide non urgent =1; Besoin d'aide moyennement urgent =2; Besoin d'aide urgent =3

Exercice privilégié :  
RC = restructuration cognitive, CC = cohérence cardiaque : crise de calme

C. Emotion prioritaire (si on ne pouvait vous aider pour faire face à une seule émotion douloureuse, laquelle choisiriez-vous ?) :

Figure 2. Fiche de cotation des émotions douloureuses

**ENGLISH SUMMARY**

The Ensemble program, developed at La Source School of Health in Lausanne, offers early, brief interventions for informal caregivers of people with psychiatric disorders. As hospital stays shorten, caregivers play a vital role in patient recovery, yet often face strain themselves. The program helps them identify their needs, develop coping strategies, and collaborate with health professionals. Clinical trials showed strong positive outcomes and the program is now being implemented in other institutions.

**PËRMBLEDHJE NË SHQIP**

Programi Ensemble, i zhvilluar në Shkollën e Shëndetit La Source në Lozanë, ofron masa paraprake dhe ndërhyrje të shkurtra për kujdestarët joformalë të personave me çrregullime psikiatrike. Me shkurtimin e qëndrimeve spitalore, roli i kujdestarëve bëhet vendimtar për shërimin e pacientëve, por shpesh edhe vetë ata përballen me ngarkesa të mëdha. Ky program i ndihmon të identifikojnë nevojat e tyre, të zhvillojnë strategji përballimi dhe të bashkëpunojnë më ngushtë me profesionistët e shëndetit. Provat klinike kanë treguar rezultate të fuqishme pozitive dhe programi tashmë po zbatohet edhe në institucione të tjera.

émotions : 1) soutien émotionnel par la restructuration cognitive et 2) pratiquer des exercices tels que la relaxation, le travail sur la respiration et la psychologie positive...

**Le soutien individualisé**

Lors des séances centrées sur les activités concrètes de soutien, l'intervenant Ensemble propose différentes actions de travail pour soutenir le rôle actif du proche au regard de son investissement et de la collaboration avec les professionnels de la santé et du social. Un outil, appelé «fleur partenariale» ou «dynamique coopérative», permet d'y travailler sur ces aspects (Figure 3). Durant cette activité, les attentes envers la personne malade et envers les professionnels de la santé, les valeurs, les émotions, le vécu personnel, la communication et les limites sont exprimés et mis en discussion pour prendre du recul. Le proche est invité à se mettre à la place des autres et de soi-même pour imaginer ces aspects liés à la maladie et aux soins de la personne malade.

Une autre activité peut porter sur la pratique des capacités de résolution de problèmes. Voici des exemples concrets de problèmes rencontrés par des proches :

- les comportements agressifs ;
- des appels téléphoniques fréquents sur la même journée ;
- la personne aidée parle de ses idées délirantes, comment l'aider ?
- la personne aidée dépense son argent de poche en un jour, je suis en train de m'endetter, comment faire ?
- la personne aidée devrait avoir son propre appartement mais elle ne fait aucune démarche alors qu'elle a déjà 35 ans.

La dernière séance a pour but d'aider le proche aidant à prendre conscience du travail effectué durant le programme et à planifier la suite. Tout au long du programme, le proche suit son cahier du participant lui permettant de progresser dans son pouvoir d'agir.

Lors du symposium en 2017 à Prishtinë, au cours duquel j'ai présenté ce programme, plusieurs articles scientifiques liés à l'expérience des proches au programme Ensemble, étude pilote ont été partagés (18, 19). Pour plus d'informations, le protocole d'essais clinique randomisé financé par le Fonds National Suisse de la recherche

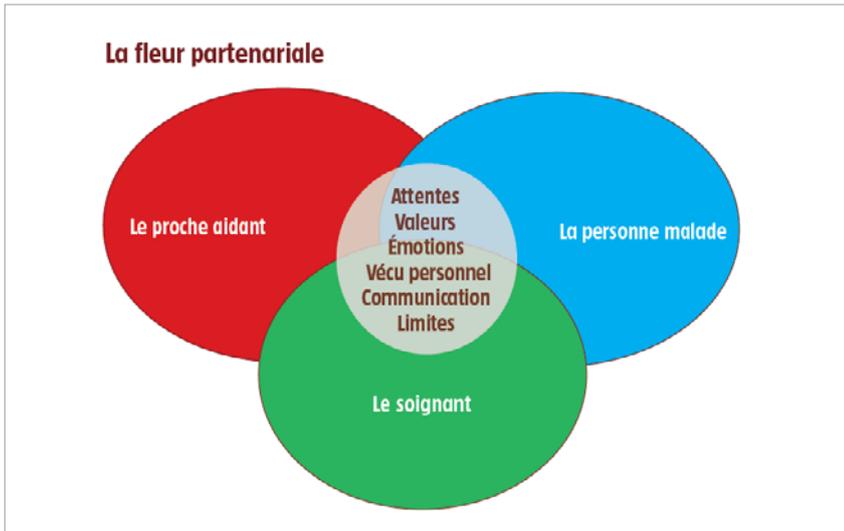


Figure 3. La fleur partenariale

10001C\_185422 se trouve au lien suivant : [QR-Code](#) →. Les résultats principaux permettant de démontrer l'efficacité du programme Ensemble sont également publiés dans un article scientifique en open access (20).



**Les résultats positifs de l'essai clinique**

L'essai clinique s'est déroulé entre octobre 2019 et août 2022 en Suisse romande. Un total de 149 participants a terminé l'ensemble du processus de recherche. L'âge moyen des participants était de 52 ans (écart-type : 13,45) et la majorité d'entre eux étaient des femmes (79,4 %). Plus de 30% (n=52) des proches travaillent à temps plein et 34,8% travaillent à temps partiel. L'âge moyen des patients était 37,20 ans (écart-type : 15,42 ans). Le diagnostic principal, selon la Classification internationale des maladies 11e révision (CIM-11), était la schizophrénie ou d'autres troubles psychotiques primaires (70, 43,8 %). La

durée moyenne de la maladie mentale était de 13,01 ans (écart-type = 11,94).

Le programme Ensemble a permis une diminution statistiquement significative pour l'indice de l'intensité des symptômes de détresse chez les proches aidants (Positive Symptom Distress Index) ( $\Delta T0-T2 : t(147,79) = -2,07, p = .041$ ), une réduction significative du fardeau (échelle Zarit) ( $\Delta T0-T1 : t(151,50) = 3,19, p = 0,002$ ) et une augmentation significative des niveaux d'optimisme (échelle LOT-R) ( $\Delta T0-T1 : t(262,66) = 2.59, p = .010$ ). Par ailleurs, la satisfaction des proches du groupe Ensemble (n=75) a été très élevée, par exemple ils se sont sentis écoutés et soutenus (98%), et ils ont senti que l'intervention a été bénéfique et aidante pour eux (95%).

**Un exemple suivi**

Le projet de recherche s'est terminé en août 2023. Grâce à cette recherche, 149 proches aidants ont bénéficié du programme Ensemble gratuitement et une formation de deux jours a été développée. Le programme a été implanté à Lausanne dans une fondation de soutien auprès des dyades proches-patients depuis 2023, et à Marseille dans un service de psychiatrie sociale depuis 2021. Des équipes à Fribourg, Neuchâtel et Lausanne ont été formées et mettent en œuvre le programme Ensemble dans leur institution.

L'intégration des nouvelles pratiques nécessite un accompagnement non seulement en termes de compétences professionnelles mais également en ressources humaines et financières. Le manque financier limite grandement l'utilisation du programme Ensemble dans les services de santé. Des solutions financières innovantes sont utiles pour permettre le remboursement des prestations visant le soutien direct auprès des proches aidants avant que l'épuisement s'installe chez eux. ■

**Références**

- Bonsack, Bonvin, Conus, Holzer, Pache, Sahli, et al. Processus intégratifs et gouvernance clinique dans la psychiatrie institutionnelle. REVUE MEDICALE SUISSE. 2009;5(217):1822-5.
- Lauber C, Eichenberger A, Luginbuhl P, Keller C, Rosler W. Determinants of burden in caregivers of patients with exacerbating schizophrenia. Eur Psychiatry. 2003;18(6):285-9.
- Rexhaj S, Python NV, Morin D, Bonsack C, Favrod J. Correlational study: illness representations and coping styles in caregivers for individuals with schizophrenia. Annals of general psychiatry. 2013;12(1):27.
- Clément C, Hodé Y. Informer les familles : une démarche active. Santé Mentale. 2014;184:60-3.
- Rexhaj S, Bonsack C, Favrod J. Psychoéducation pour les proches aidants. Santé mentale. 2014;184:56-9.
- Rey-Bellet P, Meiler A, Fredenrich-Mühlebach A, Schneider El-Gueddari N, Merlo G. Travail avec les familles lors d'un premier épisode psychotique. Revue Medicale Suisse. 2004;504.
- Lucksted A, McFarlane W, Downing D, Dixon L. Recent developments in family psychoeducation as an evidence-based practice. Journal of marital and family therapy. 2012;38(1):101-21.
- Lobban F, Glentworth D, Chapman L, Wainwright L, Postlethwaite A, Dunn G, et al. Feasibility of a supported self-management intervention for relatives of people with recent-onset psychosis: REACT study. The British journal of psychiatry : the journal of mental science. 2013;203(5):366-72.
- Corcoran C, Gerson R, Sills-Shahar R, Nickou C, McGlashan T, Malaspina D, et al. Trajectory to a first episode of psychosis: a qualitative research study with families. Early Intervention in Psychiatry. 2007;1(4):308-15.
- Coloni Terrapon C, Martinez D, Rayroud A, Monteiro S, Drainville AL, Buisson L, et al. [Burden and perceived stress among informal caregivers of people suffering from mental disorders]. Rev Med Suisse. 2023;19(853):2317-21.
- Mueser KT, Glynn SM, Cather C, Zarate R, Fox L, Feldman J, et al. Family intervention for co-occurring substance use and severe psychiatric disorders: participant characteristics and correlates of initial engagement and more extended exposure in a randomized controlled trial. Addict Behav. 2009;34(10):867-77.
- Hayes R. Collaboration in caring. A new approach to health care. Alta RN. 2015;71(2):18-9.
- Shimazu K, Shimodera S, Mino Y, Nishida A, Kamimura N, Sawada K, et al. Family psychoeducation for major depression: randomized controlled trial. The British journal of psychiatry : the journal of mental science. 2011;198(5):385-90.
- Guo X, Zhai J, Liu Z, Fang M, Wang B, Wang C, et al. Effect of antipsychotic medication alone vs combined with psychosocial intervention on outcomes of early-stage schizophrenia: A randomized, 1-year study. Archives of general psychiatry. 2010;67(9):895-904.
- Murray-Swank AB, Dixon L. Family psychoeducation as an evidence-based practice. CNS spectrums. 2004;9(12):905-12.
- Kuipers E, Holloway F, Rabe-Hesketh S, Tennakoon L. An RCT of early intervention in psychosis: Croydon Outreach and Assertive Support Team (COAST). Social psychiatry and psychiatric epidemiology. 2004;39(5):358-63.
- Rexhaj S, Leclerc C, Bonsack C, Favrod J. Approche pour cibler le soutien auprès des proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiatriques sévères. Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique. 2017;175(9):781-7.
- Rexhaj S, Leclerc C, Bonsack C, Golay P, Favrod J. Feasibility and Accessibility of a Tailored Intervention for Informal Caregivers of People with Severe Psychiatric Disorders: a Pilot Study. Front Psychiatry. 2017;8:178.
- Rexhaj S, Leclerc C, Bonsack C, Favrod J. Approche pour cibler le soutien auprès des proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiatriques sévères. Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique. 2017.
- Rexhaj S, Martinez D, Golay P, Coloni-Terrapon C, Monteiro S, Buisson L, et al. A randomized controlled trial of a targeted support program for informal caregivers in adult psychiatry. Front Psychiatry. 2023;14:1284096.

# Le 27<sup>ème</sup> canton suisse

Au moins 300'000 Albanais vivent désormais en Suisse. Les statistiques manquent sur leur intégration et contribution à la vie du pays, mais les signes de réussite économique et culturelle ne manquent pas.

Par Alain Maillard

Impossible de connaître le nombre exact d'Albanais vivant en Suisse. La difficulté tient à la définition : qui est albanais ? Moins de 4000 albanophones en Suisse ont un passeport albanais ; la majorité (au moins 200'000) proviennent du Kosovo, pays officiellement multiethnique ; au moins 100'000 sont maintenant naturalisés suisses.

Mais si on considère l'ensemble des personnes se considérant elles-mêmes comme albanaises, de langue et de culture albanaise, y compris les enfants de parents albanophones mais nés en Suisse et de nationalité suisse, cette communauté rassemble entre 300 et 350'000 personnes ; cela représente un habitant sur trente, presque autant que la population moyenne d'un canton suisse (390'000). Et c'est au même niveau que les deux autres principales communautés étrangères : l'Office fédéral de la statistique (OFS) dénombrait 338'000 Italiens et 323'000 Allemands en 2023.

Les pays de provenance, selon l'OFS, sont les suivants : Kosovo (plus de 200 000 personnes), Macédoine du Nord (70 000)... et Serbie (environ 20 000 seraient originaires de la vallée albanaise de Preshevo).

Malgré la fin de la guerre au Kosovo et l'indépendance de ce pays en 2008, la communauté continue lentement

## SUISSE ET KOSOVO

Sur le site de la Confédération helvétique, on peut lire que les échanges commerciaux entre la Suisse et le Kosovo sont « modestes ». Mais la Suisse occupe la première place en ce qui concerne les exportations de services du Kosovo dans les domaines des technologies de l'information et de la communication ainsi que de l'externalisation des processus d'affaires (EPA). Et « ces dernières années, le Kosovo est devenu une destination de délocalisation de proximité pour les entreprises suisses ».

à augmenter en Suisse. Si bien que selon une enquête récente de l'OFS, l'albanais est désormais la langue étrangère la plus parlée après l'anglais ; elle vient de passer devant le portugais.

## 200'000 Suisses d'origine albanaise

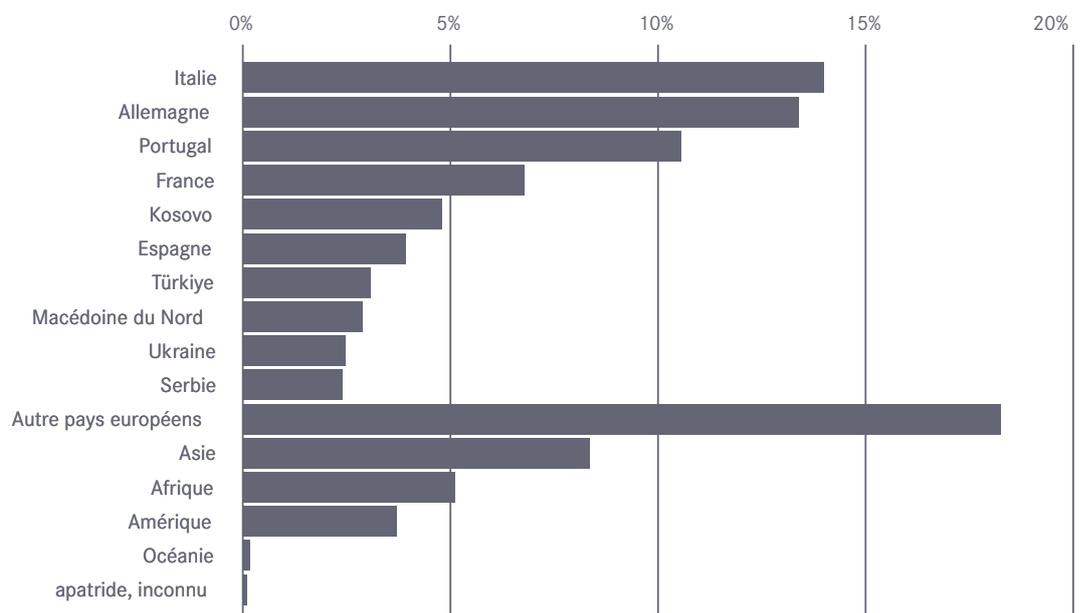
L'immigration albanaise vers la Suisse a débuté dans les années 1960 et 1970, avec l'arrivée de travailleurs saisonniers. Le regroupement familial, autorisé après quelques saisons, a permis aux familles de venir à leur tour en Suisse. Puis les années 1990 ont vu arriver de nombreux réfugiés, notamment de jeunes Kosovars fuyant le recrutement dans l'armée yougoslave, au service de la Serbie. Une part croissante des Albanais en Suisse sont maintenant naturalisés ou possèdent la double nationalité. Environ 200 000 sont des citoyens suisses d'origine albanaise. Cela inclut de nombreux jeunes nés en Suisse, qui ont grandi dans le système éducatif helvétique.

Des études montrent que la réussite scolaire de cette deuxième génération progresse régulièrement. Ainsi le nombre d'étudiants d'origine albanaise dans les hautes écoles suisses est passé de 67 en 2008 à plus de 460 en 2017.

Sur le plan économique, les Albanais sont notamment actifs dans les secteurs suivants : construction (à l'exemple de l'entreprise Orllati), restauration, transport, mais aussi de plus en plus dans les services, la santé et l'entrepreneuriat. Malgré divers obstacles lors de l'entrée sur le marché du travail, documentés par les recherches, on peut observer que de nombreux jeunes d'origine albanaise, issus de la deuxième génération, créent des entreprises ou occupent des postes qualifiés. ■

Population résidente permanente étrangère, au 31.12.2023

Selon la nationalité



État des données:  
05.06.2024

Source: OFS - STATPOP  
gr-f-01.05.01.01nat  
© OFS 2024



# Entre discriminations et ressources, ce que montre la réussite scolaire de Flora

La migration en Suisse a conduit à questionner l'intégration scolaire des élèves qui en sont issus. Or dans la recherche en éducation, peu de place est laissée à la perspective subjective des apprenants. Notre étude expose comment une jeune Kosovare a pu contrer un environnement scolaire a priori peu favorable à sa réussite, en mettant en avant ses mobiles d'engagement et ses ressources.

Par Teuta Mehmeti, Université de Neuchâtel



Teuta Mehmeti née à Prishtina en 1986, est arrivée en Suisse en 1993. Elle a obtenu un Master en sciences humaines et sociales (orientation psychologie et éducation) à l'Université de Neuchâtel, et continue son parcours doctoral dans cette même discipline. Ses recherches portent principalement sur l'accueil et les trajectoires scolaires des élèves issus de la migration et de la mobilité répétée, ainsi qu'aux processus d'argumentation et de raisonnement dans les situations d'enseignement-apprentissage. Elle collabore actuellement au projet « The Covid Generation » (NRP 80), au sein de l'Institut de sociologie de l'UNINE.

Depuis les années 1980, des chercheurs et chercheuses ont analysé les questions éducatives liées à l'intégration sous différents angles. Ils et elles ont mis en avant les dynamiques psycho-sociales et identitaires (Dinello, 1987 ; Perregaux, 2009), questionné l'hétérogénéité linguistique (Perregaux, 2004), mais également pensé les processus et structures d'accueil et d'intégration dans le système éducatif suisse (Lanfranchi, 2002 ; Lanfranchi et al., 2003 ; Kloetzer et al., 2022 ; Mathivat et al., 2024 ; Sanchez-Mazas et al., 2018, 2020).

Certaines recherches ont plus spécifiquement abordé la question de la réussite ou l'échec scolaire de ces élèves sous l'angle des inégalités sociales, et tendent à montrer une persistance de celles-ci face à l'école. Felouzis et collaborateurs (2010, p.23), avançaient ainsi que « sans surprise, les inégalités scolaires en Suisse obéissent [...] aux mêmes lois que dans les autres pays : le niveau socioéconomique a, toutes choses égales par ailleurs, un poids déterminant dans la définition des apprentissages

et des parcours scolaires ». La gestion des écoles en Suisse étant du ressort des cantons, Felouzis et collaborateurs (2010) ont également investigué la question des inégalités scolaires dans les systèmes éducatifs de douze cantons représentés dans les études PISA. Ces auteurs ont constaté que « certains systèmes défavorisent fortement les élèves migrants ou issus de l'immigration, sans que l'on puisse imputer aux caractéristiques sociales et d'âge de ces élèves leur handicap » (2010, p.49).

Plus récemment, le rapport issu de la dernière enquête du Programme international pour le suivi des acquis des élèves (PISA), centré sur le domaine des mathématiques, a remis en avant des observations semblables. Les auteurs du rapport y affirment en effet qu'en Suisse, « les élèves d'origine sociale privilégiée obtiennent de manière statistiquement significative des résultats plus élevés que les élèves ayant une origine sociale moyenne, même après contrôle des autres caractéristiques » (Erzinger et al., 2023, p.21).

Le facteur linguistique est également mis en avant : « Les élèves qui parlent à la maison une autre langue que la langue de scolarisation obtiennent des résultats plus bas en Suisse, même après contrôle des autres caractéristiques, par rapport aux élèves qui parlent la langue de scolarisation à la maison » (Erzinger et al., 2023, p.22).

Si ces études n'identifient pas nécessairement des groupes socio-culturels ou nationaux spécifiques, certains travaux (par ex. Becker, Jäpel, & Beck, 2011 ; Burkhardt et Lanfranchi (2025), Gomensoro & Bolzman, 2015, 2016 ; Schnell & Fibbi, 2016) ont identifié quelques sous-groupes particulièrement enclins à rencontrer des obstacles dans leur réussite scolaire, et à être relégués dans les filières à exigences basses ; il en va ainsi des élèves provenant de familles portugaises, turques, érythréennes ou encore d'ex-Yougoslavie, chez lesquels l'origine sociale n'est pas nécessairement le seul facteur explicatif des difficultés scolaires.

### Un défi pour les écoles suisses

Les études récentes mettent en avant les difficultés rencontrées par les écoles en Suisse dans la gestion de l'hétérogénéité des appartenances (culturelle, ethnique, linguistique) et des trajectoires des élèves, ainsi que la présence encore marquée d'une approche déficitaire, tendant à percevoir les élèves allophones et issus de la migration comme des personnes dotées de peu de ressources, peu enclines à apprendre et à réussir scolairement.

Toutes ces recherches nous offrent d'importantes connaissances ; rares toutefois sont les études, en Suisse ou au niveau international, qui ont cherché à saisir le vécu personnel de jeunes issus de la migration (voir par exemple l'intéressante étude de Cesari Lusso (2001) pour l'expérience de jeunes issus de la migration italienne en Suisse). Or, pour mieux saisir comment se décline l'expérience et l'engagement scolaire des élèves, en particulier ceux des groupes identifiés comme rencontrant de nombreux obstacles dans leur scolarisation en Suisse, il nous semble nécessaire d'intégrer la perspective individuelle et subjective des élèves et étudiants, tout en s'in-



#### «MACHINE A INTEGRATION »

« En Suisse, il y a peu d'écoles privées et moins de ségrégation que dans d'autres pays. Du fait de cette mixité sociale et de l'investissement considérable de l'Etat, l'école est considérée comme une machine à intégration. La population étrangère y est aussi très diversifiée. Ce grand mélange donne la possibilité de faire l'expérience de la diversité de manière positive. »  
Extrait d'une interview de Hansjörg Schmid, directeur du Centre Suisse Islam et Société (CSIS) de l'Université de Fribourg, dans Swissinfo, 04.10.2023

téressant à l'interdépendance entre leur environnement socioculturel et la manière dont elles et ils donnent sens à leur expérience et trajectoire scolaire.

Pour étudier les dynamiques sociales qui affectent les processus d'apprentissage, nous avons mobilisé des outils conceptuels et théoriques essentiellement issus de la psychologie socioculturelle, mais aussi de la sociologie de l'éducation. Nous les présentons séparément dans la version numérique de cette revue. Dans ce qui suit, nous allons présenter le cas que nous avons choisi d'étudier, à la lumière de la problématique exposée, et de nos outils théoriques et conceptuels.

#### Les migrantes kosovares en Suisse et le cas de Flora

Dans nos recherches (Mehmeti, 2013, Mehmeti & Zittoun, 2019 ; Zittoun & Mehmeti, 2017), nous avons porté notre



©Keystone

intérêt sur les trajectoires de réussite scolaire de jeunes femmes kosovares en Suisse, qui ont atteint le degré du tertiaire, et mènent des études universitaires. Ce choix a été motivé par plusieurs raisons :

- a) L'histoire migratoire particulière des Albanais et Kosovars en Suisse, constituée de vagues successives (années 1960, 80 et 90), durant lesquelles le statut socio-économique et l'origine sociale de ces migrants évolue ; aux travailleurs saisonniers servant l'économie suisse succèdent des groupes d'intellectuels et étudiants ayant fui leur pays pour demander l'asile politique, et qui sont perçus dans la société suisse comme contribuant aux difficultés économiques du pays. Comme le montrent différents travaux (Von Aarburg, 2002 ; Dahinden, 2009 ; Iseni, 2005 ; Schader, 2006), les difficultés d'intégration des Kosovares et Kosovars en Suisse ont ainsi commencé à apparaître dès le deuxième cycle (années 1980), et plus particulièrement à partir du troisième, dès 1991 (Dahinden, 2008 ; Leuenberg & Maillard, 1999 ; Piguët, 2005). La Suisse subissait elle-même des contraintes socio-économiques et cessait alors de recruter des travailleurs saisonniers en ex-Yougoslavie, n'autorisant l'immigration des pays hors de l'Union européenne que dans le cadre du regroupement familial ou de demandes d'asile. Leur intégration est notamment affectée par une exposition médiatique qui lie à l'immigration kosovare des mots-clés tels que « requérants », « drogue », « deal », « culture et structure familiale patriarcale », « chômage », « crime ».
- b) La présence des élèves albanophones dans les groupes identifiés par la recherche en éducation comme particulièrement enclins à des difficultés scolaires (voir les travaux cités précédemment).
- c) La présence de stéréotypes véhiculés par la société suisse à l'encontre des Kosovars, et en particulier des

femmes, assignant à celles-ci une position d'infériorité, en particulier sur le plan économique, et un manque de pouvoir, en raison du système patriarcal prôné dans leur culture d'origine et dans lequel elles évoluent.

Nous avons ainsi interrogé les trajectoires et l'expérience scolaire de 16 femmes kosovares en Suisse, qui au moment de l'étude, fréquentaient une des universités de Suisse romande. Les participantes ont été invitées à rédiger et nous restituer un texte suivant deux consignes : « Si je devais décrire mon parcours scolaire, je dirais que... », et « Si je devais me décrire par rapport à mon parcours scolaire, je dirais que... ». Cet outil, que nous avons renommé « bilans de parcours scolaire », est inspiré du « bilan de savoirs » employé dans les recherches d'ESCOL (Éducation et scolarisation), qui vise l'accès au sens que les élèves confèrent aux apprentissages, à leur expérience scolaire, et non pas à l'évaluation de ce que les élèves ont effectivement appris ou non. Nous avons triangulé les données en conduisant également des entretiens de type semi-directif et biographique. Toutes les données ont été anonymisées, ce qui signifie que toute information personnelle permettant d'identifier la personne (nom, prénom, ville d'habitation, nom de l'Université fréquentée, etc.) n'est pas exposée.

Le cas que nous présentons ici est celui de Flora<sup>1</sup>, que nous avons également exposé dans des travaux antérieurs (Mehmeti, 2013, Zittoun & Mehmeti, 2017), sous des angles complémentaires. Nous avons retenu ce cas en tant que « cas extrême » ou « atypique » (Flyvbjerg, 2006, 2011), dans la mesure où le récit de la participante permet d'observer, de façon très marquée, à quel point son *héritage culturel* semble omniprésent, tout en montrant qu'en contexte migratoire, celui-ci peut ne pas être valorisé et être source d'obstacles, sans pour autant engendrer un désengagement scolaire de sa part.

#### ENGLISH SUMMARY

Migration to Switzerland has raised questions about the educational integration of students from abroad. Yet in research, little attention has been given to learners' subjective perspectives. The study exposed here by Teuta Mehmeti highlights how a young Kosovar girl, Flora, was able to successfully overcome a school environment seemingly unfavorable to her by drawing on personal motivations and resources, in part linked with her culture.

<sup>1</sup> Nom d'emprunt



L'analyse que nous présentons ci-dessous met l'accent sur la trajectoire et l'expérience scolaire de Flora, en nous intéressant à son *héritage culturel*, ses *mobiles* d'engagement, sa *mobilisation* sur et à l'école, son *rapport au savoir*, et aux ressources qu'elle a mobilisées pour maintenir son engagement scolaire et une identité stable, et réussir scolairement.

#### Flora et sa famille

Flora avait 20 ans au moment de l'étude. Elle est arrivée dans une grande ville de Suisse romande en 1995, alors qu'elle était âgée de 5 ans. Cette période correspond, dans l'histoire migratoire des Kosovars en Suisse, à la période de diversification de l'appartenance socioculturelle et du niveau de formation de ces immigrés. Les deux parents de Flora avaient accompli au Kosovo des études de niveau tertiaire ; son père dans l'ingénierie, et sa mère dans les sciences naturelles. Les parents de Flora ont cherché refuge en Suisse non pas pour des raisons économiques, mais pour des raisons sécuritaires et politiques. Comme l'indique la jeune femme, ils ont « réussi à avoir l'asile

#### L'ASILE EN SUISSE

Fin 1995, selon [asile.ch](http://asile.ch), 70677 personnes étaient inscrites dans le processus des demandes d'asile politique en Suisse. Parmi elles, 18178 étaient originaires de Serbie, pays auquel appartenait encore le Kosovo ; presque la totalité de ces personnes étaient des Albanais du Kosovo. Peu d'entre elles ont obtenu le statut de réfugiés (chiffre non indiqué), davantage (4680) une admission provisoire.

*politique assez rapidement [...], comparé à plein d'autres ».*

Les parents de Flora peuvent ainsi être considérés comme faisant partie du groupe d'immigrés de l'« élite albanaise », composée d'individus bien formés, qui se sont engagés dans la lutte pour l'indépendance du Kosovo. Un autre membre de la famille est évoqué concernant l'émigration vers la Suisse, à savoir l'oncle de Flora, qui se trouvait encore emprisonné par les autorités serbes en raison de son activisme, et dont les trois filles ont alors fui le Kosovo en compagnie de Flora et ses parents, et vécu avec eux en arrivant en Suisse.

Au moment de l'étude, Flora et ses frères et sœurs, dans laquelle elle compte également ses cousines avec lesquelles elle a grandi de façon très proximale, ont tous soit atteint soit terminé un niveau d'études du tertiaire, et le plus jeune de la fratrie évolue au degré du secondaire I, dans la voie à exigences élevées.

L'origine sociale - initialement élevée - de Flora semblerait jouer *a priori* en faveur d'une réussite scolaire en Suisse. Toutefois comme nous pouvons d'ores et déjà le constater, celle-ci ne semble pas suffire en contexte mi-



©freepik

gratoire, où d'autres défis et obstacles sont à l'œuvre. Il est donc nécessaire de mieux saisir les défis perçus par Flora dans sa réussite scolaire, en nous intéressant à la manière dont elle leur donne sens et les dépasse afin de maintenir sa mobilisation scolaire.

### Discriminations et engagement

Notre analyse a permis de mettre en avant l'importance d'événements et d'épisodes-clés qui ont marqué la trajectoire et l'engagement scolaire de Flora. Nous avons distingué ces événements dans les sous-catégories suivantes.

#### La « déclassification » des parents

Flora a d'une part évoqué le manque de reconnaissance, en Suisse, des diplômes et compétences de ses parents, entraînant pour eux l'impossibilité de pouvoir exercer les professions occupées au Kosovo.

Les obstacles au développement professionnel de sa mère ont débuté dans leur pays d'origine déjà, puisqu'elle a été renvoyée de son poste d'assistante à la Faculté des sciences naturelles de Prishtina. Si Flora ne mentionne pas explicitement le motif de ce renvoi, disant seulement que sa mère a été renvoyée « *comme tous les autres* », le contexte socio-historique permet de comprendre que le renvoi a été décidé par des autorités serbes. Notre position de chercheuse a sans doute ici joué un rôle dans le maintien de cet implicite, puisque nous sommes toutes deux kosovares, et que Flora a certainement compté sur notre compréhension mutuelle.

En Suisse, le diplôme en biologie de la mère de Flora n'a pas été reconnu et celle-ci a dû reprendre des études

pour exercer une fonction qui ne valorisait pas ses réelles compétences. Selon Flora, « *on lui disait de travailler comme femme de ménage. (...) Et ma mère a dit non, je ne travaillerai pas comme femme de ménage, parce que j'ai un diplôme, et je n'ai pas envie, à quarante-cinq ans, d'avoir des problèmes de dos.* »

Au moment où Flora est interrogée sur la question des transmissions des expériences personnelles de ses parents, elle évoque la manière dont sa mère lui parlait de sa propre expérience en tant qu'étudiante, et la compare à la sienne (« *comparé à moi* »), notamment au niveau des aspects logistiques qui peuvent entourer la fréquentation d'une université : « *Ma mère devait dormir dans une mini-chambre, sur une banquette qui servait de lit, et pourtant elle a toujours réussi ses examens. Comparé à moi maintenant, j'ai un grand appartement, ma maman qui me fait à manger. Elle me dit parfois que nous sommes vraiment des privilégiés, et qu'à la limite, ne pas faire d'études serait une non-reconnaissance de la chance que nous avons. En Suisse, elle a refait des études pour devenir laborantine médicale, et elle a réussi sans bien savoir la langue. (...) Donc j pense que si elle, elle a réussi...* »

Le père de Flora a également rencontré des obstacles. La participante raconte qu'il s'était vu offrir des postes de travail en Suisse durant les années 1985, grâce à une reconnaissance et un intérêt de la Suisse pour son domaine d'expertise, mais que dix ans plus tard, il s'était retrouvé confronté à un manque de reconnaissance de son diplôme d'ingénieur et au manque d'offres d'emploi. Lors de leur arrivée en Suisse, l'urgence fut d'abord d'apprendre la langue, et puis son père, tombé malade, ne put finalement jamais exercer sa profession. Ce que Flora souligne ici est surtout l'incohérence perçue : « *Mon père a écrit un dictionnaire encyclopédique de la technologie. Ce qu'il savait en 1985, il le savait aussi en 1994. Pourquoi lui a-t-on dit alors que son diplôme ne valait rien ?* »

Si certaines recherches ont montré que les jeunes issus de groupes minoritaires discriminés dans la société d'accueil peuvent adopter une posture négative envers l'école et les études (par ex. Ogbu, 1987, 1992 ; Ogbu & Simons, 1998), chez Flora la possibilité de dépasser des obstacles rencontrés dans le pays d'accueil par sa mère et son père semble participer à sa *mobilisation sur l'école* (Charlot, 1992).

#### Les perceptions négatives des enseignants

Une autre forme de discrimination domine d'autre part le récit de Flora. En effet, la jeune femme évoque à plusieurs reprises la manière dont certains enseignants traitaient de façon différente les élèves étrangères et étrangers par rapport aux élèves suisses. Si elle précise que ces enseignants étaient tout de même « *rare* », son récit comporte une importante présence d'extraits où elle met en avant cette question du rôle des attentes stéréotypées des enseignants envers les élèves issus de la migration, notamment les élèves albanais.

La jeune femme raconte ainsi les perceptions négatives et stéréotypées des enseignants envers ses ambitions et son envie de réussir scolairement dès le plus jeune âge : « *Certains de mes professeurs estimaient que cette ambi-*

#### UNE CULTURE D'ACCUEIL

« Il devient de plus en plus nécessaire d'équiper les professionnels face aux situations mouvantes d'une partie de la population scolaire, et de créer des cultures d'établissement aptes à accueillir ces élèves en tenant compte de leur parcours, afin de soutenir au mieux les processus présents et futurs d'adaptation. »

Extrait de « L'école face aux nouvelles mobilités », de Margarita Sanchez-Mazas & Geneviève Mottet, Université de Genève, 2021

on ne pouvait pas venir d'une petite fille, mais qu'une pression de la part des parents devait forcément y être pour quelque chose ».

Il est intéressant de noter que selon le discours de Flora, ces inégalités de traitement et ces visions stéréotypées étaient renforcées par la provenance socio-culturelle des élèves dans les écoles fréquentées. Si, à son arrivée en Suisse, elle a d'abord été dans un quartier plus ou moins privilégié de la ville, lorsqu'elle et sa famille ont déménagé dans un quartier où il n'y avait « *que des étrangers [pires de Flora]* », et elle était alors en « *deuxième [année du] primaire* », elle a perçu d'importantes différences de traitement des enseignants envers ces élèves, dont un manque d'encouragement et un manque de reconnaissance des potentielles aspirations de réussite. Au secondaire, alors qu'elle avait de très bons résultats, Flora explique que les enseignants l'ont découragée à poursuivre des études.

« *Même si on avait de grandes ambitions, ils essayaient un petit peu de nous calmer tout de suite. Ils sont allés jusqu'à appeler mes parents, leur dire que ce n'était pas normal qu'une jeune fille veuille autant avoir de bonnes notes. J'avais 5,8 de moyenne, on me poussait à faire un apprentissage, on me disait que je pouvais être esthéticienne. Il y avait des Suisses qui avaient quatre de moyenne et qu'on poussait à aller au collège.* »

Ses excellentes notes lui auront tout de même permis de fréquenter les voies scolaires aux exigences élevées (niveau A au secondaire I, puis collège).

Flora estime que ces inégalités de traitement et d'attentes envers les élèves étrangers se sont renforcées au fur et à mesure des années scolaires et, par conséquent,

#### LE POIDS DES PREJUGES

« J'avais 5,8 de moyenne, on me poussait à faire un apprentissage, on me disait que je pouvais être esthéticienne ». Le témoignage de Flora est corroboré par celui de Melihate Djumsiti (voir en page 32).

avec la proportion grandissante d'élèves natifs. En revanche, la jeune femme affirme qu'elle n'a plus perçu de pression ou de discrimination de la part du corps professoral à l'université.

#### La lutte contre la discrimination comme mobile de réussite

Tous ces stéréotypes envers les élèves étrangers, et la dévalorisation des ambitions et compétences de Flora, ne l'ont pas pour autant découragée ; elle n'a pas adopté une posture négative face à l'école. Au contraire, il apparaît que la jeune femme a su donner sens à son engagement en lien avec ces discriminations. La mobilisation sur l'école et à l'école semble donc non seulement être motivée par le fait que l'école représente pour la jeune femme « *une source de plaisir et une satisfaction personnelle* », mais aussi parce que réussir prend sens par rapport à sa propre histoire personnelle et ses repères identificatoires (Rochex, 1998). Ainsi, elle affirme dans son bilan que :

« *Le plus frustrant pour moi était le fait que certains professeurs ne se gênaient même pas de montrer leur mépris envers les étrangers devant toute la classe, et plus précisément envers certains étrangers comme les Albanais. Cependant, il est vrai que cela m'a toujours poussé à donner le meilleur de moi-même dans mes études, afin de prouver à certains professeurs et à la population en générale, qui n'a envers les Albanais que l'image négative donnée par les journaux, que nous aussi sommes capables d'être de bons étudiants, comme les autres.* »

Cette posture de « résistance » de Flora face aux stéréotypes des enseignants, que nous avons également observée et documentée ailleurs dans le cas d'une autre participante (Mehmeti & Zittoun, 2019), lui permet donc



de continuer à maintenir son engagement et sa réussite scolaire. Réussir scolairement est perçu par la jeune femme « *non seulement [comme] une nécessité d'un point de vue professionnel, mais également un devoir vis-à-vis de [s]es parents et de [s]on peuple, sachant que la grande majorité des étudiants restés au pays rêveraient d'étudier dans les conditions offertes par les facultés suisses.* »

### Rapport au savoir

Dans leurs recherches sur le rapport au savoir, Charlot et collègues (1992), Bautier et Rochex (1998), et Rochex (2001) ont observé une présence plus marquée d'un rapport *identitaire au savoir* chez les élèves en difficultés, et à l'inverse, d'un rapport *épistémique au savoir* chez les « bons » élèves, ou les élèves considérés comme en réussite scolaire. Si les premiers apprennent ainsi surtout dans une visée « utilitariste », leur servant à atteindre un but précis (par ex. obtenir un diplôme, rentabiliser et faciliter l'entrée dans le marché de l'emploi), les seconds sont capables de s'intéresser à une discipline sans forcément la considérer comme « utile », et portent un intérêt et du plaisir à apprendre. Ils ont ce que Rochex nomme « une soif d'apprendre » (2001, p.112).

Dans notre recherche, il semble particulièrement intéressant de voir à quel point les deux types de rapport semblent imbriqués. Si nous avons pu facilement observer l'importance des dynamiques identitaires dans le rapport de Flora à l'école et aux savoirs, se reflétant d'ailleurs dans la manière dont elle explique sa réussite scolaire comme étant due à « *encore une fois [s]es parents, [à son] désir de réussir, [son] désir d'avoir un bon métier, intéressant, à [son] désir aussi de se mélanger un peu aux autres et de montrer que nous aussi, on peut réussir* », la jeune femme a cependant également une soif d'apprendre, décrivant l'école comme « *une source de plaisir* ». Elle affirme aimer avoir des informations sur des sujets qu'elle ne connaît pas, et pouvoir « *apprendre quelque chose de nouveau dans n'importe quelle branche* ».

Toutefois, lorsqu'il s'agit de mieux comprendre quels types d'apprentissages ou disciplines l'intéressaient le plus, il apparaît que malgré son intérêt et goût pour les sciences naturelles, qui l'ont conduite à étudier une discipline de ce domaine à l'Université, ce sont les sciences humaines et sociales qui semblaient particulièrement l'intéresser. Nous émettons l'hypothèse que cet intérêt n'est pas sans lien avec sa trajectoire migratoire, son histoire familiale, et le sens octroyé à sa scolarisation en Suisse. En effet, bien qu'elle indique avoir particulièrement apprécié le français parmi ses branches scolaires, Flora montre à plusieurs reprises un intérêt marqué pour l'histoire et la géographie, et un regard critique envers l'enseignement de ces branches, affirmant que l'histoire est enseignée de manière « *très superficielle* », sans aller « *au fond des choses* ».

La jeune femme raconte qu'en troisième année du collège, elle avait obtenu une excellente note pour un travail sur un thème autour de son pays d'origine. « *Chacun pouvait choisir un pays, j'ai demandé si je pouvais prendre le mien, le professeur m'a dit oui, pas de problèmes. J'ai écrit trois fois plus que les autres, en mettant des*



*sources, des faits. Sur ce travail-là, le professeur m'avait mis six parce qu'il n'avait pas trop le choix.* ». Flora a cependant reçu d'autres évaluations et postures plus négatives de cet enseignant qui, selon elle, avait des visions trop stéréotypées et non fondées sur l'histoire d'autres pays en conflit.

### Ressources sociales et symboliques

Quelles ressources la jeune femme a-t-elle pu mobiliser pour maintenir son engagement et réussir à l'école ? Deux types de ressources apparaissent dans son récit. D'une part, elle attribue un rôle majeur à son père dans le soutien reçu pour se mobiliser à l'école et *sur* l'école. La jeune femme explique que son père a transmis le goût pour la lecture, et pas uniquement à elle, mais à l'ensemble de ses frères et sœurs. En particulier, elle raconte qu'à la suite d'une mauvaise note obtenue à une épreuve de français en septième année, son père lui avait affirmé que « *la seule manière d'apprendre correctement le français, c'est de lire des livres.* » Il l'avait poussée à fréquenter la bibliothèque, ce qui a permis à Flora de prendre goût à la lecture et d'améliorer considérablement ses notes, au point d'obtenir régulièrement des 6 par la suite.

Flora mentionne deux autres hommes de son entourage comme des personnes de soutien à sa mobilisation scolaire : un grand-père et un oncle, qui montraient de l'intérêt et qui l'encourageaient dans sa réussite scolaire.

Au-delà de ces *ressources sociales*, Flora a également fait part de ressources issues d'usages d'éléments cultu-

#### PËRMBLEDHJE NË SHQIP

Migrimi në Zvicër ka ngritur pyetje rreth integritimit arsimor të nxënësve nga jashtë. Megjithatë, në kërkimet shkencore, pak vëmendje i është kushtuar perspektivave subjektive të vetë nxënësve. Studimi i paraqitur këtu nga Teuta Mehmeti nxjerr në pah se si një vajzë e re kosovare, Flora, arriti të kapërcente me sukses një mjedis shkollor që në dukje nuk ishte në favorin e saj, duke u mbështetur në motivimet dhe burimet personale, pjesërisht të lidhura me kulturën e saj.



rels. L'analyse a permis d'en déceler quatre, à savoir les livres, la musique, ainsi que les traditions orales et les personnages historiques de la culture albanaise. Si elle indique surtout lire « *pour s'évader* », elle mentionne tout de même « *Les Misérables* » de Victor Hugo, qu'elle a lu petite et a « *énormément apprécié* », ainsi que des livres anciens et de la poésie en langue albanaise, des éléments culturels qui mettent ainsi en avant des questions vives sociétales, dont les « *injustices sociales* », ou encore la valorisation de la culture albanaise, et qui semblent donc contribuer au sens conféré par Flora à sa trajectoire et son engagement scolaire.

Concernant la musique, Flora évoque « *les chansons patriotiques* » écoutées durant la période de guerre au Kosovo, et qui lui procuraient « *un sentiment un peu particulier* ». La mention des affects (« *ça, ça me faisait un petit sentiment un peu particulier (...)* ») laisse penser que l'usage de cet artefact lui permettait de donner sens à cette expérience et cette période particulière dans l'histoire de son pays d'origine, et d'ainsi considérer ces chansons patriotiques comme des *ressources symboliques*.

Une autre ressource mentionnée par Flora est celle des traditions orales de la culture albanaise. Elle mentionne ainsi plusieurs poèmes et dictons albanais qui mettent en lumière des aspects identitaires. D'une part, elle cite le dicton du poète albanaise Naim Frashëri qui met en avant l'importance du travail : « *Punë punë natë e ditë që të shohim pakëz dritë* », (Labeur labeur jour et nuit, afin que nous puissions voir un peu de lumière). D'autre

#### NAIM FRASHËRI

Cité par Flora, Naim Frashëri (1846-1900) est considéré comme le plus grand poète de la Renaissance nationale albanaise. Avec son intense activité littéraire et son travail au service du mouvement de libération nationale, il a été appelé « l'apôtre de l'albanisme ».

part, elle cite une partie d'un poème de Gjergj Fishta : « *I mallkuar qoftë aj bir shqiptar që ketë gjuhë të perendisë, trashigim që ja la i pari, trashigim nuk ja le aj fëmisë* » (Maudit soit le fils albanaise qui n'a pas transmis sa langue première, et héritée du Divin, à son enfant). Enfin, une autre citation, tirée d'un poème de Pashko Vasa, est mentionnée par Flora : « *Feja e shqiptarit është Shqiptarija* » (La religion des Albanais est l'Albanité).

Le fait que la jeune femme cite ces auteurs, eux-mêmes fortement engagés dans la défense et la promotion de la culture et l'identité albanaise, nous laisse penser que ces ressources permettent à la jeune femme d'assurer une identité stable de Kosovare en Suisse, de s'inscrire dans une lignée de personnes éduquées et fières de leur patrie, et par là-même de s'autoriser à s'investir dans un milieu étranger à la famille, à savoir l'école suisse.

#### Conclusion

Nous avons pu observer que notre participante, confrontée aux obstacles rencontrés par ses propres parents ainsi qu'aux faibles attentes et visions stéréotypées des enseignants envers les élèves albanais, semble être parvenue à transformer ces obstacles en *mobiles* pour réussir. Sa mobilisation tant *sur* l'école qu'à l'école semble à la fois s'appuyer sur la confrontation et le dépassement de ces obstacles, et sur les ressources à la fois sociales et culturelles dont elle dispose.

Il n'est cependant pas paru évident que les acteurs des écoles fréquentées par Flora aient pu reconnaître les apports de son expérience migratoire et de son histoire familiale, ni même de ses ressources. Ceci rejoint des observations publiées ailleurs (Kloetzer et al, 2021 ; Mehmeti et Zittoun, 2019), et nous invite à souligner ici aussi la nécessité de s'intéresser aux dynamiques de reconnaissance, par les actrices et acteurs de l'institution scolaire, des ressources des élèves issus de la migration.

Si la présence des Kosovars en Suisse date de plusieurs décennies, et ceux-ci représentent actuellement, en Suisse, 2,9% de la population résidante permanente âgée de 15 ans ou plus issue de la migration (OFS, 2023)<sup>2</sup>, il est possible d'interroger l'actualité de nos connaissances sur la scolarisation des Kosovars en Suisse. En effet, nous avons pu voir que depuis plus d'une décennie, les élèves albanais, inclus dans la population « *ex-yougoslave* », figuraient parmi les élèves les plus enclins aux difficultés scolaires. Cependant, il n'est pas encore possible, à notre connaissance, de trouver des études plus récentes qui montreraient que la situation de la scolarisation des Albanais en Suisse se soit améliorée. De plus, il apparaît que de nouveaux groupes peuvent à présent figurer parmi ces élèves particulièrement susceptibles de rencontrer des difficultés scolaires en Suisse, tels que les élèves d'origine érythréenne, identifiés par Burkhardt et Lanfranchi (2025).

Sans nécessairement chercher à identifier des groupes *per se*, notre étude invite à continuer de développer des recherches autour des dynamiques socioculturelles, inter- et intra-subjectives, qui entourent les trajectoires scolaires des élèves, en se détachant d'une vision simpliste des différences culturelles. ■

<sup>2</sup> voir <https://www.bfs.admin.ch/news/fr/2024-0540>

# De la sociologie de l'éducation à la psychologie socioculturelle

Les outils théoriques et conceptuels qui permettent d'appréhender les trajectoires de réussite ou d'échec scolaire des élèves issus de la migration sont divers et complémentaires. Précisions théoriques et conceptuelles sur l'étude de Teuta Mehmeti.

par Teuta Mehmeti

La sociologie classique de l'éducation permet d'appréhender l'hétérogénéité à la fois des parcours scolaires, et de l'appartenance socio-culturelle des élèves et étudiants, sous l'angle des **inégalités sociales** face à l'école. Pierre Bourdieu a en particulier souligné la manière dont l'héritage culturel des élèves et étudiants, transmis par la famille, façonne leur réussite et échec scolaire, et leurs choix d'études, affirmant ainsi que « *chaque famille transmet à ses enfants, par des voies indirectes plutôt que directes, un certain "capital culturel" et un certain "ethos", système de valeurs implicites et profondément intériorisées, qui contribuent à définir entre autres choses les attitudes à l'égard du capital culturel et à l'égard de l'institution scolaire. L'héritage culturel qui diffère, sous les deux aspects, selon les classes sociales, est responsable de l'inégalité initiale des enfants devant l'épreuve scolaire et par là des taux de réussite* » (Bourdieu, 1966, pp. 325-326).

Dans cette perspective, l'origine sociale primerait ainsi sur le statut d'étranger ou l'histoire migratoire : « à niveau social égal, les élèves étrangers ont un niveau de réussite sensiblement équivalent à celui des élèves français » (Bourdieu, 1966, p. 328). Un constat qui est toutefois plus nuancé dans le contexte suisse (Erzinger et al., 2023).

Il semble donc important de reconnaître les dimensions plus macro et méso-sociales qui peuvent entourer la scolarité des élèves (i.e. le statut et l'origine sociale des élèves, mais aussi l'histoire migratoire du pays d'accueil, l'histoire migratoire de la famille), mais plus nécessaire encore de saisir, dans une perspective non-déterministe et portée sur l'agentivité des individus, comment les élèves peuvent dépasser les éventuelles contraintes posées par leur environnement social, culturel, voire institutionnel, dans leurs trajectoires scolaires.

C'est dans cette visée que nous mobilisons l'approche de la **psychologie socioculturelle** qui conçoit l'individu en tant que sujet doté d'intentionnalité, inscrit dans des processus interactionnels, sémiotiques, qui médiatisent son rapport au monde et à son environnement. Inspirée des travaux pionniers de Lev Vygotsky (1934, 1978),



## ÉCHEC OU REUSSITE

« ...L'immigration n'est pas seulement déplacement géographique entre deux espaces, elle est aussi, et d'abord, changement de trajectoire, discontinuité dans une histoire, de sorte que si l'enfant issu de l'immigration reste une figure majeure du débat sur l'école, il est d'abord symbole de l'ouverture d'un nouveau champ de possibles, symbole d'un projet familial et personnel de réussite par l'école autant que symbole d'échec scolaire ».

**Bernard Charlot**, professeur en sciences de l'éducation à Paris, dans un article intitulé « Penser l'échec comme événement, penser l'immigration comme histoire ».

cette approche tient compte à la fois de la façon dont l'environnement social - constitué de ses institutions, ses groupes sociaux, et de son système sémiotique - façonne les expériences subjectives et les trajectoires des individus, et de leurs propres aspirations, engagements et usages d'outils culturels. Dans notre étude sur la trajectoire scolaire de Flora, nous mobilisons plus particulièrement des concepts issus des travaux d'auteurs et autrices de ce courant, et d'approches interdisciplinaires.

## Ce qui motive l'enfant

D'une part, en proposant de s'intéresser au « sens [que] présente pour l'enfant le fait d'aller à l'école et d'y apprendre des choses, qu'est-ce qui le mobilise dans le champ scolaire, qu'est-ce qui l'incite à travailler à l'école ? » (Charlot, 1992, p.122), Bernard Charlot décrit la mobilisation comme ce qui met en mouvement, et comme un concept qui renvoie à deux autres ; **les mobiles**, compris comme « raisons d'agir », et **les ressources**, affirmant que

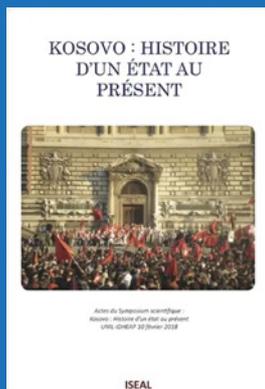
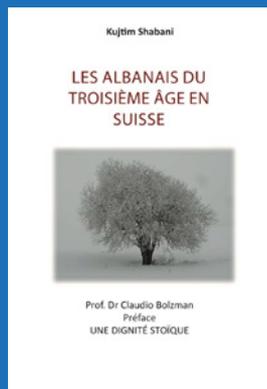
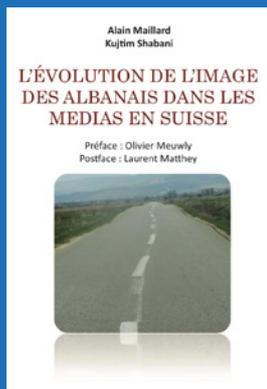
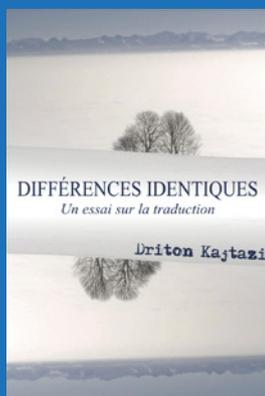


# Ce que propose l'ISEAL

L'Institut suisse d'études albanaises a été fondé en 2008 à Lausanne par un groupe de 12 personnes, parmi lesquelles l'ancien conseiller national Victor Ruffy, avec le soutien notamment de la Confédération et du canton de Vaud. L'initiateur du projet, l'enseignant Driton Kajtazi, en est toujours le directeur. Ses publications sont gratuites (à l'exception de Sagesse du Kosovo, CHF 50,-) et disponibles à la demande : [info@iseal.ch](mailto:info@iseal.ch).

## L'ISEAL EN CHIFFRES

- 4 secteurs d'activité : recherches, publications, enseignement, centre de documentation
- 6 symposiums : L'intégration des albanais en Suisse (Lausanne, 2010), Diaspora, levier économique transnational ? (Lausanne, 2013), Femmes albanaises qualifiées : potentiel d'intégration, avec un regard croisé sur d'autres femmes en Suisse (Lausanne, 2013), Diaspora, pont d'échange de connaissances économiques (Prishtina, 2017), La santé mentale, défi de la santé publique (Prishtina, 2017), Dix ans d'indépendance du Kosovo : Histoire d'un Etat au présent (Lausanne, 2018).
- 37 conférences – débats – présentations.
- 18 publications en albanais, allemand, anglais, français et italien.
- 12 modules de formation en communication interculturelle et sur le thème du troisième âge, avec 24 intervenantes et intervenants.
- A cela s'ajoutent des cours de français et d'albanais, ainsi que divers projets, tels que le Concours littéraire CRLR-UNIL/ISEAL.



©Driton Kajtazi

## LES PUBLICATIONS DE L'ISEAL

- Les Albanais du troisième âge en Suisse, par Kujtim Shabani (français, allemand)
- Les bases de l'intégration préscolaire, par Naxhi Selimi (français, albanais)
- L'évolution de l'image des Albanais dans les médias en Suisse, par Alain Maillard et Kujtim Shabani (français, allemand, albanais)
- Actes du Symposium L'intégration des albanais en Suisse (français/allemand)
- Actes du Symposium Femmes albanaises qualifiées : potentiel d'intégration
- Actes du Forum Diaspora, levier économique transnational ? (français/allemand)
- Actes du Symposium Dix ans d'indépendance du Kosovo : Histoire d'un Etat au présent (disponible en français et en albanais)
- Ringritja nga skizofrenia, Udhëzues praktik për profesionistë, par Jérôme Favrod, Agnès Maire, Alexandra Nguyen et Shyrete Rexhaj (albanais)
- Si të mësoj sa më mirë ? Fletorja ime e mençur e mësimet, Basil Schader et Barbara Müller (albanais)
- Différences identiques, un essai sur la traduction, par Driton Kajtazi (français, albanais)
- Sagesse du Kosovo, proverbes rassemblés et illustrés par Driton Kajtazi (albanais/français/anglais/allemand/italien)
- Des racines pour grandir ailleurs, textes lauréats du concours littéraire (français/albanais)



# En Macédoine du Nord, les retraités reçoivent enfin tous une pension

Depuis l'an 2000, la loi de l'assurance de vieillesse-invalidité mettait en œuvre les droits des assurés en République de Macédoine du Nord (RMN). Dans son champ d'application, elle n'englobait pas toutes les personnes qui arrivaient à l'âge de la retraite, excluant celles qui n'avaient pas cotisé pendant quinze ans à l'assurance de vieillesse-invalidité. Cette lacune vient d'être palliée par la nouvelle loi modifiée de la sécurité sociale 2019.

Par Abdulah Ahmedi, docteur en droit, Université de Genève

L'article 35, alinéa 1, de la Constitution de la République de Macédoine du Nord (RMN), établie en 1991, garantit la sécurité sociale de ses citoyens, conformément aux principes de la justice sociale. La sécurité sociale est une institution du droit public avec pour vocation de lutter contre les risques sociaux et protéger le bien-être des citoyens. L'intention de la sécurité sociale est de : promouvoir la sécurité sociale des citoyens ; éviter l'exclusion sociale ; améliorer la qualité de la vie des citoyens et renforcer la capacité des citoyens à mener une vie active, indépendante et créative.

La sécurité sociale se met en œuvre à travers des droits d'assurances sociales, de l'aide sociale, des prestations sociales, des mesures sociales (d'emploi, de bourse, de la protection familiale, de la protection des enfants et de la

## LES ALBANAIS DE MACEDOINE

Selon le recensement officiel de 2021 en Macédoine du Nord, les Albanais y représentent 29,5 % de la population. Une loi adoptée en 2019 autorise l'usage de l'albanais dans toutes les institutions nationales, y compris le gouvernement, les tribunaux et les services publics.

protection de la santé). Une collaboration des institutions sociales intensive avec les autres institutions (le foyer pour les enfants, la police, l'école, la justice) est indispensable afin d'avoir une sécurité sociale adéquate pour tous.

La nouvelle loi adoptée en 2019 vise à aligner le système de protection sociale avec les standards européens, la RMN souhaitant adhérer à l'Union européenne. Elle vise également à réduire la part de l'économie informelle et à atténuer la pauvreté d'une partie importante de la population âgée.

Selon l'article 13 de la loi de la sécurité sociale 2019, les bénéficiaires de la sécurité sociale sont les citoyens de la République de Macédoine du Nord qui y ont leur résidence permanente, ainsi que les étrangers qui y ont leur résidence permanente. Les citoyens de la RMN qui

n'y sont pas résidents permanents, et les étrangers qui y ont une résidence temporaire exercent les droits à la sécurité sociale dans les conditions déterminées par cette loi ou une autre loi du pays, ainsi que les accords internationaux ratifiés par la RMN. Selon l'article 14, le droit à la sécurité sociale bénéficie à une personne qui demande l'asile, une personne ayant le statut de réfugié reconnu et une personne bénéficiant d'une protection subsidiaire.

### Le champ d'application personnel (*ratione personae*)

La loi de 2019 définit explicitement les bénéficiaires ayant droit à l'assistance financière de la sécurité sociale, c'est-à-dire :

- les personnes qui perçoivent l'aide sociale ;
- les personnes ayant des incapacités intellectuelles et physiques ;
- les personnes prodiguant assistance et soins à une autre personne présentant une déficience (intellectuelle modérée et physique grave) ;
- les personnes ayant un travail à temps partiel en raison d'enfants porteurs d'un handicap ;
- les personnes bénéficiaires de l'aide sociale et les mineurs non accompagnés de 18 ans jusqu'à l'âge de 25 ans révolu ;
- toutes les personnes ayant atteint l'âge de 62 ans pour les femmes et de 64 ans pour les hommes ;
- les personnes ou des familles qui s'exposent à un risque social.

### Le champ d'application matériel (*ratione materiae*)

La loi modifiée de la sécurité sociale de 2019 définit explicitement les types de prestations (assistance sociale) qui seront fournies par la sécurité sociale, en l'occurrence :

- l'aide minimale garantie ;
- l'indemnité d'invalidité ;
- la compensation pour l'assistance et les soins d'une autre personne ;



### PRESENCE EN SUISSE

Selon les données de l'Office fédéral de la statistique (OFS), en 2023, la Suisse comptait environ 70 000 ressortissants de Macédoine du Nord, soit 2,8% de la population résidente permanente étrangère. Les statistiques officielles n'indiquent pas leur appartenance ethnique, mais il est certain que la grande majorité d'entre eux sont albanophones.



- la compensation salariale pour travail à temps partiel ;
- l'allocation de logement ;
- la compensation durable (compensation pour des parents s'occupant d'enfants handicapés, ou des personnes sans activité) ;
- l'aide financière ponctuelle.

### Les soins de santé

Les personnes ayant droit à une assistance financière, selon l'article 66, ont droit aux soins de santé ; il s'agit :

- du bénéficiaire d'une aide minimale pour inaptitude au travail
- du bénéficiaire d'une indemnisation en raison d'un handicap
- du bénéficiaire d'une indemnisation pour assistance et soins prodigués par une autre personne
- de la personne ayant le statut de réfugié reconnu et de la personne sous protection subsidiaire
- des bénéficiaires de la protection extra-familiale
- de la victime de violence domestique pour qui une mesure de protection est prise conformément à la réglementation en matière de prévention et de protection contre la violence domestique
- de la victime de la traite des êtres humains.



Abdulah Ahmedi, naturalisé suisse, est né en 1964 à Senakos, commune de Gostivar, en Macédoine du Nord. Titulaire d'une licence en droit général, puis d'un DEA (Diplôme d'études approfondies) et d'un doctorat en droit de la sécurité sociale de l'Université de Genève, il est actuellement collaborateur socio-juridique auprès de l'Établissement vaudois d'accueil des migrants (EVAM) à Lausanne.



© freepik



venus suffisants pour subvenir à leurs besoins. La loi de 2019 a également eu un impact positif pour les ressortissants de Macédoine du Nord en Suisse, car elle prévoit une harmonisation des normes de sécurité sociale entre le pays d'origine et celui où ces ressortissants travaillent. Au dernier recensement, on dénombre en Suisse 4635 retraités de nationalité nord-macédonienne. A noter aussi que cette loi empêche tout abus des assurances sociales et l'aide sociale ; il n'est plus possible de recevoir une rente en Suisse et de recevoir aussi l'aide sociale en Macédoine du Nord.

### Conclusion

Les changements apportés par la loi modifiée de la sécurité sociale 2019 sont très importants car ils visent le principe de l'universalité. Tous les citoyens sont désormais couverts, y compris ceux qui n'ont pas pu remplir les conditions pour avoir une rente adéquate selon la loi de vieillesse-invalidité de 2000. Et pour autant qu'ils la demandent, car aucun droit n'est ouvert d'office aux bénéficiaires sans demande.

En octroyant le droit à une rente de pension à toutes les personnes qui dépassent le seuil de l'âge de 64 ans, la loi de 2019 vise à consolider l'État social et, ainsi à venir en aide aux familles dans le besoin et atténuer la pauvreté chez les personnes âgées. On peut toutefois considérer que la personne ayant droit à cette pension de base d'environ 100 euros, même si celle-ci lui donne un statut de retraité avec une pension de jure, touche plutôt, de facto, une aide sociale. A la fois en raison de la somme modeste et du fait que cette pension n'est pas payée par le Fond d'assurance de vieillesse-invalidité.

Les bénéficiaires visés n'exercent le droit à la protection de la santé que s'ils ne peuvent souscrire une assurance sur un autre fondement.

### Le principe de subsidiarité

L'article 15 de la loi de 2019 énonce explicitement que le droit à l'assistance minimum garantie ne peut être sollicité que par « la personne qui n'arrive pas de subvenir à ses besoins par son propre travail, par les droits découlant du travail ou de l'assurance, de biens, d'autres ressources, de personnes obligées par la loi à la soutenir par une autre ressource financière ». L'ouverture du droit à l'assistance sociale minimale n'intervient qu'en dernier recours pour aider la personne dans le besoin. L'assistance sociale minimale peut prendre fin si une autre source de revenus émerge ; cette dernière la remplace alors, en vertu du principe de subsidiarité.

### Les nouveautés concernant la retraite

La loi de 2019 introduit pour la première fois une compensation à vie pour les personnes qui n'ont pas pu exercer une activité rémunérée. Ainsi, tous les hommes ayant atteint l'âge de 64 ans et toutes les femmes de 62 ans et plus pourront demander le bénéfice de cette compensation à vie. La loi de vieillesse-invalidité de 2000, elle, prévoyait que pour avoir droit à une rente de pension, il était indispensable d'avoir cotisé au moins durant une période de 15 ans. L'article 59 de la nouvelle loi de la sécurité sociale rend nulle et non avenue cette disposition de l'article 18 de la loi de 2000 lorsqu'il s'agit d'une personne n'ayant jamais occupé une activité lucrative.

Cette nouvelle législation a déjà permis à des personnes qui n'avaient pas droit à une rente de vieillesse d'en demander une, en prouvant qu'elles n'avaient pas des re-

### PËRMBLEDHJE NË SHQIP

Ky artikull analizon se si ligji i rishikuar mbi sigurimet shoqërore, i miratuar në vitin 2019 nga Maqedonia e Veriut, zgjeron mbulimin për të gjithë pensionistët. Ligji i mëparshëm, në fuqi që nga viti 2000, i përjashtonte ata që nuk kishin kontribuar në sistemin e sigurimit për të paktën pesëmbëdhjetë vjet.

### ENGLISH SUMMARY

This article analyses how the revised social security law, adopted in 2019 by North Macedonia, expands coverage to all retirees. The previous law, since 2000, excluded those who had not contributed to the insurance system for at least fifteen years.

istock





## « Je suis fière de ma double appartenance »

Arrivée en Gruyère en 1981, Melihate Djumsiti est aujourd'hui membre de la direction de la Caisse cantonale vaudoise de compensation AVS (CCVD) et titulaire de plusieurs diplômes universitaires. Quelles sont ses clés pour une telle intégration ?

Propos recueillis par Alain Maillard

### **Vos parents étaient des ouvriers immigrés, vous avez cumulé les formations supérieures et continuez dans cette voie. D'où vous vient cette forte motivation d'étudier ?**

Mon père, Albanais du sud de la Serbie, est issu d'une famille assez éduquée. Il est devenu menuisier en venant travailler en Suisse, en tant que saisonnier, à partir de 1978. Il avait aussi des activités accessoires d'interprète pour la police fribourgeoise, notamment dans le domaine des demandes d'asile. Nous avions des livres à la maison et nos parents nous ont donné accès à beaucoup de culture. Je pense avoir visité davantage de monastères dans ma vie que de mosquées ! Mes frères et moi avons bénéficié très jeunes d'une ouverture au monde et d'une sensibilisation aux questions politiques, pas seulement en ce qui concernait l'ex-Yougoslavie, mais aussi la Suisse. Notre père nous répétait que nous avions de la chance d'être là. Il l'a martelé tellement souvent que c'est ancré dans mes gènes.

### **LA VALLEE DE PRESHEVO**

Selon les estimations, environ 58 000 Albanais vivent dans la vallée de Preshevo, au sud de la Serbie, aux frontières du Kosovo et de la Macédoine du Nord. Leur nombre est sujet à controverses, notamment en raison de la radiation de nombreux Albanais des registres administratifs au cours d'une procédure appelée « passivation ».

### **Ce sentiment de chance a-t-il aussi servi de moteur ?**

Oui. Mon père nous a énormément poussés à faire des études. Et ma mère, elle, nous a donné l'exemple d'une battante. Elle était ouvrière à la chaîne chez Nestlé. C'était un travail éprouvant, mais qui lui a permis d'atteindre une indépendance financière en Suisse. Elle m'a inculqué cette idée que la plus grande des richesses est d'avoir son indépendance. Je lui suis extrêmement redevable d'avoir toujours pu ne dépendre de personne.

### **Vous-même, vous semblez n'avoir eu aucune difficulté à vous intégrer...**

Je pense que j'ai eu la chance d'accomplir ma scolarité pendant la période la plus faste. Mon père a obtenu assez rapidement un permis de séjour, ce qui lui a permis de faire venir ma mère en Suisse. Dans les années 1980, on nous considérait comme des Yougoslaves, on ne parlait pas encore des Albanais ou des Kosovars. Nous étions



encore assez peu nombreux en Suisse, et il y avait peu de familles.

### N'avez-vous jamais souffert de discriminations ?

Même si la Gruyère n'est peut-être pas la région la plus ouverte sur l'étranger, je ne peux pas dire que j'ai subi des discriminations directes. Après, il y a parfois des discriminations plus discrètes et insidieuses. Je me souviens par exemple d'un professeur en sixième année d'école obligatoire, qui nous interrogeait sur ce que nous voulions faire plus tard. Comme je réussissais bien dans



### DE BUJANOC A BULLE

Ci-dessus à droite, une photo de la mosquée de Bujanoc, dans la vallée de Preshevo ; à gauche une image montrant une église de Bulle. Les deux villes sont de taille comparable : 40 000 et 27 000 habitants.

les branches scientifiques, où mon père pouvait m'aider, j'ai répondu « mathématicienne ». Il m'a regardée et répondu : « Ecoute, au mieux, tu pourras peut-être faire coiffeuse. » Sur le moment, je n'ai pas réagi, mais quand j'en ai parlé à mon père, ça l'a mis dans une colère noire. Il m'a dit : « Tu dois lui prouver que tu iras beaucoup plus loin que ça dans la vie. Même si ça doit te prendre deux ans au lieu d'un, même si tu n'as pas les mêmes ressources matérielles ou culturelles que d'autres enfants, tu peux le faire, tu as les compétences. »

Ce que j'ai pu apprendre à faire, c'est à avancer par moi-même. J'ai beaucoup étudié en autodidacte. Et je pense que c'est une grande force, parce que ça ancre autrement les connaissances et ça nous permet de développer des compétences dont on ne dispose pas forcément quand tout nous est donné plus facilement. Je lis beaucoup, je suis une véritable passionnée de lecture, c'est aussi pour moi un moyen de se ressourcer et de réfléchir en profondeur.

### Vous avez cumulé les formations, vous étudiez aujourd'hui la philosophie, pourquoi une telle soif d'apprendre ?

Cela m'angoisse d'ignorer tant de choses, alors qu'il y a tellement de connaissances disponibles ! Puisque j'ai aujourd'hui cet énorme avantage d'avoir les moyens financiers d'étudier, d'avoir accès aux bancs d'université sans avoir à me serrer la ceinture, comme ce fut le cas au début de mes études, quand je devais me débrouiller avec une bourse de 6000 francs par an, je me dis qu'il serait stupide de ne pas en profiter. J'ai aussi la chance d'avoir le soutien de mon mari et ma famille, qui croient en moi. Ils m'ont toujours donné la force de persévérer.



**Melihate Djumiti** est cheffe du Département des ressources humaines à la CCVD. Née à Vranje, en Serbie, elle est arrivée en Suisse à l'âge de 17 jours. Elle a grandi à Bulle, puis a entamé des études en sciences politiques à Lausanne. Elle a obtenu un diplôme de gestion d'entreprise en cours du soir, puis suivi d'autres formations : certificat et brevet en Ressources humaines, puis MAS en RH à l'Université de Genève, CAS HEC sur la gestion du changement, CAS en philosophie à l'Université de Fribourg (en cours).

**Votre travail ne vous suffit-il pas ?**

J'aime mon travail, mais il faut viser un équilibre. Le sport en fait aussi partie. Yoga, course à pied, fitness rythment mes semaines et m'aident à garder le cap. Cela me permet de rester centrée et de répondre avec plus de sérénité aux exigences de ma fonction.

Ma fierté est de pouvoir travailler au service de valeurs auxquelles je crois profondément. Ici je travaille pour la solidarité intergénérationnelle, et non pour générer du profit. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que je me suis spécialisée dans les ressources humaines. Pour moi, l'humain est au centre. Beaucoup d'entreprises disent ou prétendent que le client est au centre ; je dis que nos collaboratrices et collaborateurs sont au centre, parce que si elles et ils sont contents, ça se ressent à l'extérieur.

La place des femmes dans la société me tient particulièrement à cœur. Et les dates symboliques du 8 mars et du 14 juin ont une forte résonance au sein de la CCVD. Pour nous, ces journées sont des occasions de rappeler que l'égalité et la mixité ne sont pas des acquis, mais des combats à poursuivre. La recherche d'une mixité dans le management fait partie de nos priorités. Nous voulons aussi que la diversité culturelle, reflet des différentes nationalités présentes dans le canton, soit une réalité dans notre institution.

**Avez-vous subi des discriminations dans votre travail ?**

Il a fallu parfois en faire davantage qu'un homme pour prouver ses compétences. Mais depuis que je suis au comité de direction de la Caisse, par exemple, où je siège avec trois hommes, je n'ai jamais eu le sentiment d'être diminuée. J'ai toujours été considérée comme leur égale.

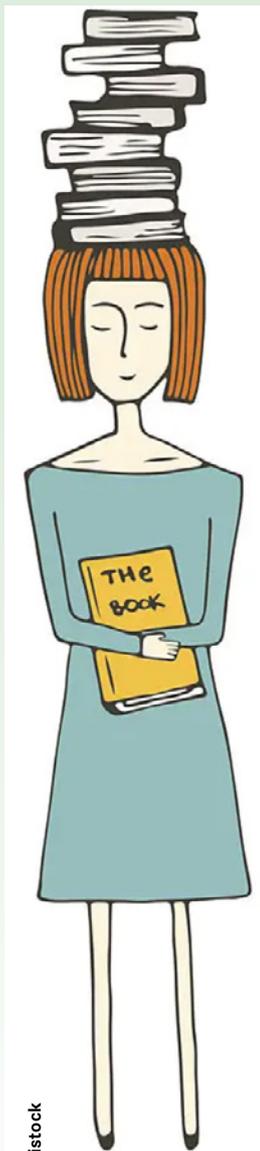
**Que cherchez-vous à améliorer dans la gestion du personnel ?**

Je m'occupe notamment des stratégies d'inclusion et de diversité. Ce que nous pouvons encore améliorer, c'est la communication avec toute cette population étrangère qui est venue renforcer notre système économique et social. Ce sont des personnes qui, en arrivant à l'âge de la retraite, ne savent pas toujours ce qui leur est dû et comment s'y prendre. Or la rente est une prestation gratuite, mise à la portée de tout le monde. Ce qui me désole, c'est quand j'entends une personne me dire qu'elle a pris un avocat pour déposer sa demande, alors que rien n'est plus accessible !

L'information a encore besoin d'être mieux vulgarisée, traduite dans des langues autres que les langues nationales. Beaucoup de personnes qui s'adressent à nous parlent portugais, espagnol, albanais ou serbo-croate. Nous avons fait l'inventaire en interne des langues parlées par nos collaboratrices et collaborateurs, afin justement de pouvoir les mettre à disposition en cas de besoin, à la réception ou au téléphone.

**Est-ce une coïncidence si c'est vous qui avez ce souci d'accessibilité des prestations aux communautés étrangères ?**

Je ne pense pas être la seule à avoir cette sensibilité-là.



istock

**Plus généralement, pensez-vous qu'avoir une origine étrangère peut être parfois un avantage, parce que cela peut donner du recul, une plus grande liberté de penser ?**

Adolescente, j'ai vécu mon origine comme un handicap. Aujourd'hui, ce parcours, je le vois comme une force. Il a pu me donner un regard plus large, une meilleure compréhension des réalités sociales et humaines. En premier lieu, il me permet de mieux voir à quel point la Suisse est un cocon au milieu de l'Europe. Soyons reconnaissants que l'administration fonctionne aussi bien dans ce pays ! Il y a évidemment toujours des améliorations à apporter, mais quand on se compare aux autres, on se rassure. Quand on voit comment fonctionnent les administrations en Serbie, au Kosovo, ou même dans les pays voisins de la Suisse, et on compare avec l'efficacité et la fiabilité helvétique... Sans oublier cependant que les étrangers dans ce pays y contribuent aussi !

**Vous avez trois enfants, ils sont donc de la troisième génération, comment se sentent-ils, plutôt albanais ou suisses ?**

J'ai deux filles adolescentes et un garçon plus jeune, âgé de cinq ans. Nous leur parlons en albanais, mais leur relation à leurs origines est plus lointaine que pour nous. Néanmoins, dans l'ensemble, je dirais que qu'ils sont plus à l'aise avec leur identité que je ne l'étais à leur âge.

Il faut dire que j'ai traversé l'époque où les Albanais étaient très mal vus en Suisse. La presse était pleine d'articles sur les requérants d'asile kosovars, sur des faits divers impliquant des Kosovars. Quand on me demandait mon origine, je me disais suisse. Je pouvais le dire parce que mon père avait eu la chance d'être naturalisé très tôt. J'en ai un peu honte aujourd'hui, mais je cachais mes origines. Si on me demandait d'où venait mon nom, je disais rarement que c'était albanais. Je disais d'ex-Yougoslavie, ou je prenais ça à la rigolade : « C'est gruérien, tu ne connais pas ? »

Mes filles, elles, sont très fières de leurs origines. Nous les avons souvent emmenées en Albanie, au Kosovo, afin qu'elles connaissent leurs racines et que ça leur serve de force, et non de handicap à masquer, comme j'ai cru devoir le faire.

**Et vous, aujourd'hui ?**

Je ne suis ni suisse à 100%, ni albanaise à 100%. Je suis de cette population mixte, qui essaie de sortir le meilleur chaque côté. Quand j'ai eu des enfants, j'ai voulu mieux connaître la culture albanaise. Pour pouvoir la leur transmettre, je devais moi-même être plus enracinée, davantage en phase avec moi-même. J'ai découvert une culture riche et noble. J'aime beaucoup notre histoire et me rends compte que mes valeurs sont proches de la tradition albanaise. Mais je suis heureuse aussi d'être suisse, j'adore ce pays et son système. Je suis extrêmement fière de cette double appartenance. Mon sang est albanais mais mon cœur appartient aux deux pays. Comme ni l'un ni l'autre n'est parfait, ça me donne une double imperfection !

**AVS ET MIGRANTS**

Selon des statistiques fédérales datant de 2019, 30% des Vaudois de plus de 65 ans auraient connu un parcours migratoire ou seraient issus de la migration (dont la moitié environ de personnes naturalisées). Leurs rentes sont souvent réduites en raison du manque d'années de cotisation à l'AVS.

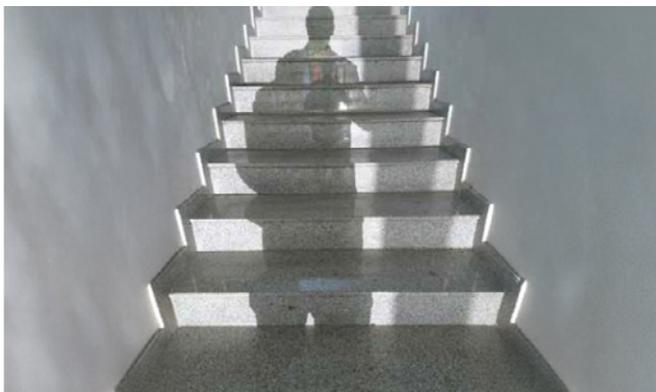
# Quelques sagesse du Kosovo

Proverbes albanais sélectionnés et illustrés par Driton Kajtazi, directeur de l'ISEAL. Le livre Sagesse du Kosovo, en 5 langues, peut être trouvé à la librairie PAYOT à Lausanne ou commandé à l'adresse : info@iseal.ch



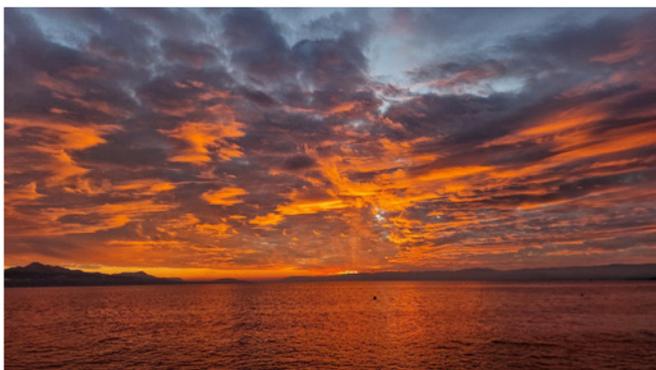
**Mos lyp njeri pa të meta, se nuk mund ta gjesh.  
Mos besofsh, shikoje veten.  
Ne cherche personne sans défauts car tu ne le trouveras point.  
Si tu ne crois pas, regarde toi-même.**

Do not seek a flawless person: you will find no one.  
If you doubt this, look at yourself.  
Suche niemanden ohne Fehler, denn du wirst ihn nicht finden.  
Glaubst du es nicht, so schau dich selbst an.  
Non cercare chi non ha difetto, poiché non lo troverai. Se non ci credi, guarda te stesso.



**Mos pyet si vdiq, por si jetoi.  
Ne demande pas comment il est mort mais comment il a vécu.**

Ask not how he died but how he lived.  
Frag nicht wie er gestorben ist, sondern wie er gelebt hat.  
Non chiedere com'è morto ma come ha vissuto.



**Miku është vëlla pa hise.  
L'ami est un frère, sans héritage à partager.**

A friend is a brother without a shared heritage.  
Der Freund ist ein Bruder, mit dem man die Erbschaft nicht teilen muss.  
L'amico è un fratello senza eredità da condividere.



**Në një pemë që s'ka kokrra, nuk hedh njeri me gurë.  
Personne ne lance des pierres sur un arbre qui n'a pas de graines.**

No one throws stones at a tree without seeds.  
Niemand wirft Steine auf einen Baum, der keine Früchte trägt.  
La gente tira sempre pietre sull'albero che ha frutti buoni.



**Zjarrin e vogël e shuan era, të madhin e forcon.  
Le vent éteint le petit feu et renforce le grand.**

The wind snuffs out the small flame and stokes the great one.  
Der Wind löscht das kleine Feuer und schürt das grosse.  
Il vento spegne i fuochi piccoli e accende quelli grandi.



# SAVE THE DATE

## SOIRÉE DE SOUTIEN À L'ISEAL

Samedi 27 septembre 2025

**Dès 19h00 à Lausanne**

Collège de Béthusy  
Av. de Béthusy 7,  
1005 Lausanne

**Prix : Fr 55.-**

(buffet, vin, boissons, café)

Buffet dînatoire debout, afin de faciliter  
les échanges entre les participant-e-s

**Pour les réservations :**

[info@iseal.ch](mailto:info@iseal.ch)

**Votre don est déductible de vos impôts,  
ISEAL étant reconnu d'utilité publique**



## MBRËMJE NË PËRKRAHJE TË ISEAL-IT

E shtunë 27 shtator 2025

**Nga ora 19h00 në Lozanë**

Collège de Béthusy  
Av. de Béthusy 7, 1005 Lausanne

**Çmimi : CHF 55.-**

(byfe, verë, pije, kafe)

Darkë-byfe në këmbë,  
për një shkëmbim më të mirë  
në mes të pjesëmarrësve

**Për rezervime :**

[info@iseal.ch](mailto:info@iseal.ch)

**Donacionin tuaj mund ta zbritni nga tatimet.  
ISEAL është Institucion i njohur me vlerë publike**

ISEAL  
Pontaise 11  
1018 Lausanne  
[www.iseal.ch](http://www.iseal.ch)  
[info@iseal.ch](mailto:info@iseal.ch)

CCP 10-207389-6

IBAN : CH07 0900 0000 1020 7389 6