

Thèmes identifiées (code)	Sous-thème		Entretiens	Extraits
Recours aux soins de la SM	Aspects culturels	<p>Conflit de loyauté au niveau de l'identité culturelle (liée au parcours migratoire) = clash des représentations</p> <p>Conflit identitaire Peur du jugement et du rejet de la communauté Normes culturelles</p>	A C E G	<p>« Encore une fois, ça veut dire que tu t'es égarée. Si tu commences à avoir des complications, tu t'es vraiment égarée et que tu traînes avec des gens qui sont... Donc, à chaque fois, ils commencent à remettre la question sur ta foi. Mais pourtant, je trouve que la dépression, ça n'a rien à voir. C'est deux choses différentes. Mais eux, ils remettent ta foi en question. Ce qui fait qu'encore, tu commences à avoir des problèmes. Donc, au final, je n'étais pas un bon musulman. Je faisais semblant d'être un bon musulman, mais je ne suis pas un musulman. »</p> <p>« Mais les gens ne s'en rendent juste pas compte et on met toujours ça sous le compte qu'elle n'est pas assez croyante, qu'elle n'a pas assez foi en Dieu. C'est pour ça que tu vas mal. Parce que si tu te remets à Dieu, tu devrais te rendre compte que tu as ça qui va bien, ça qui va bien. Donc, tu n'as pas de raison. Tu as une famille, tu as un toit, tu as un manger, et c'est assez. »</p> <p>« Oui, j'y crois. Je suis scientifique, c'est vrai, mais je pense que c'est un fait quand même. Quand tu vis dans ce milieu-là, tu te rends compte que c'est vrai que ça existe. C'est réel »</p> <p>« Je ne pense pas que sur ces questions-là j'aurais évolué. Je ne sais pas si c'est l'Europe en tant que telle qui permet d'évoluer mais en tout cas, il y a en Europe un cadre propice à parler de ce genre de sujet qui n'existe pas forcément aux Comores en tout cas aux Comores des années 2000. Là aujourd'hui je ne sais pas peut-être que ça existe mais en tout cas pas à ma connaissance. »</p>

« Donc, c'est pour te dire que parfois, un peu, quand tu apprends avec des gens qui sont très attachés à la culture, mais dont quelque chose est très, très, très tabou, vraiment, ton cerveau, il est vraiment fermé. C'est-à-dire, il est là et tu ne cherches pas plus. Donc, pour le type de l'excision, moi, je ne savais même pas de quel type j'étais. Je cherchais même pas à savoir. Donc, quelque chose de si horrible comme l'excision, ça devient quelque chose de très normal... J'avais cette idée que l'excision, c'est quelque chose de normal. Tout le monde est excisé, tu vois, genre, qu'est-ce qu'il y a de spécial et tout. Et là, ici, on vient m'expliquer que c'est un crime. Je suis là, mais, ah bon ? Du coup, c'était vraiment un coup de choc aussi dans le sens qu'on me dit, voilà, toi, tu es comme ça »

« j'étais aussi face à cette situation où je devais aussi un peu rejeter mon identité parce que je voulais pas faire partie de ça en voyant tout ça. Là, je suis en train d'expliquer que parfois, en fait, quand on vient ici, tu peux commencer à... C'est pas que tu commences à repousser ta identité, mais juste rejeter quelques parties de ta culture, de ton origine. Et c'est mal vu, aussi, ça. Surtout, maintenant, si je reviens à Djibouti, j'ai commencé à dire mais l'excision, c'est pas quelque chose de bien et tout »

« Dans la culture rwandaise, en tout cas, il y a un truc, donc, et en gros, c'est vraiment, s'il y a un souci, ça doit rester entre nous, on ne doit pas en parler. Donc, il faut vraiment, que ce soit un souci personnel, ou un souci familial, tu ne vas pas raconter tes histoires à tout le monde, il faut faire bonne figure, qu'on nous voit comme des bonnes personnes, des personnes bien, donc si maintenant tu veux raconter à quelqu'un, oui, ça ne va pas, et que ces personnes racontent à d'autres gens, on va mal te regarder, on va parler sur ton dos, on va dire, oh, telle personne »

			<p>« Ou alors, quand les enfants se retrouvent dans des problèmes, il faut tout cacher. Il faut tout cacher. Et donc, il y a des enfants qui se retrouvent dans des trucs de prendre de la drogue, parce qu'ils étaient jeunes, justement, pendant le génocide, mais ils n'ont pas oublié. On n'en a jamais reparlé. On leur a dit, venez en Europe, vous parlez, vous faites des amis, et puis c'est bon, ça va passer, quoi. Et il y en a qui sont suicidés, il y en a qui ont sombré dans l'alcool, dans la drogue, qui... Enfin, il y a plusieurs exemples comme ça, mais on ne l'entend pas, parce que c'est caché. Après, on le sait, parce qu'on sait, oui, le fils d'un tel, ou... Voilà, quoi. Mais... On sait que ça a fait d'énormes dégâts, et pourtant, on ne cherche pas de solution. C'est juste, oui, la prière, l'alcool, le fait de ressasser, d'en discuter, ou alors de complètement éviter le sujet »</p> <p>« Je pense que notre génération, là, maintenant, ça commence à changer. Il y a de plus en plus de gens qui trouvent que c'est important. Déjà, même dans le débat public, on en parle de plus en plus. Puis, nous, on est ici. Donc, OK, on a l'héritage de nos parents, mais on a grandi aussi en Occident avec des occidentaux. Du coup, on voit que c'est important, qu'il y a des outils qui sont là. Donc, ça commence à évoluer. Je trouve que c'est vraiment très très chouette. C'est très bien »</p>
--	--	--	---

	<p>Aspects religieux/spirituel</p>	<p>Besoin de recourir à la religion (dans plusieurs cas : combiner religion + sciences)</p> <p>Représentations culturelles des causes et des traitements de la SM ancrées</p> <p>Recours aux soins de la SM et à la religion/spiritualité.</p>	<p>CEGAD</p>	<p>« Des imams, ou des personnes qui parlent de la dépression, mais qui t'expliquent que c'est en lisant le coran que tu peux juste t'en remettre, et tout. Donc je mettais tout ça sur mon côté spirituel, et ça a aidé beaucoup. Bon, ça aide beaucoup, mais je pense que c'est un travail que je dois maintenant faire aussi. Me trouver un moyen. Dès que je sens que la dépression me rapproche, je dois identifier pourquoi, qu'est-ce qui s'est passé, tout ça. C'est un travail aussi. »</p> <p>« Selon moi, je pense que l'idéal serait d'abord de faire un bilan de santé avant tout. Un bilan général. Essayer d'identifier le problème réel. C'est peut-être que c'est le côté mental avant tout. Et avant de se tourner vers les pasteurs et tout. Je pense que l'idéal, c'est de rencontrer d'abord les personnels de la santé. »</p> <p>« Je reste ancré dans mes croyances et ma spiritualité, mais je me dis qu'il y a aussi le monde réel et que mes croyances peuvent peut-être avoir un impact sur le monde réel. Peut-être que certaines de mes croyances expliquent certains troubles mentaux et tout ça, mais que pour moi, que tu prends ou pas, un spécialiste de la santé laïque peut t'aider à résoudre ton problème mental sans forcément passer par les prières. »</p> <p>« C'est ça, parce que pour moi, l'un n'empêche pas l'autre et dans ma logique, l'un ne remet pas en question la véracité de l'autre. C'est peut-être le mauvais oeil, mais le fait d'en parler avec un psychologue, ça peut te permettre déjà de mettre en place des trucs pour te sortir de ça. Je ne sais pas. Ce n'est pas forcément que... En tout cas, pour moi, ce n'est plus forcément que spirituel »</p> <p>« En tout cas, la prière, c'est la meilleure, en fait. C'est le meilleur remède que je peux utiliser parce que c'est je me retrouve face à mon Dieu, à mon Seigneur, et c'est lui qui peut</p>
--	------------------------------------	--	--------------	--

				<p>soigner. Je peux me montrer vulnérable face à Dieu mais c'est ce qui est bien. Et... Pour moi, ça a toujours été la prière et... Je compte pas changer cette méthode. Je trouve que c'est la meilleure méthode pour moi, selon mes ambitions et tout ça. Mais, il y a d'autres méthodes, évidemment. Sortir, changer un peu, voir des amis, discuter, tout ça, c'est important aussi. Ne pas vraiment rester seul. Et moi, j'ai besoin de tout ça. Prière, sortir, seul, être avec Dieu, j'ai besoin de tout ça... »</p>
	Facteurs individuels	<p>Inhibition émotionnelle, Image de soi Jugement perçu (peur de se montrer vulnérable, d'être jugé)</p> <p>Priorisation des besoins primaires</p> <p>Classification des maladies mentales (au plus c'est grave au plus on va consulter)</p>	CEGAF	<p>« Mais je m'interdis de... de me montrer vulnérable. Je ne sais pas pourquoi. Pourtant, j'en ai besoin. Je sais que j'ai besoin, parce qu'on est tous des êtres humains. Mais il y a quelque chose qui bloque. Parler de mes sentiments et tout ça, ça... Ça a toujours été un problème pour moi. »</p> <p>Non, c'est comme... Quand je vais voir un docteur, pour un mot de tête ou je ne sais quoi d'autre. Je trouve qu'il n'y a rien de plus normal. Et même je dirais que, pour moi, on devrait peut-être même tous aller peut-être consulter des psychologues. Au moins, une fois de l'année, je trouve que c'est primordial, quoi, avec tout ce qu'on vit aujourd'hui.</p> <p>« Et, mon père ne comprenait pas du tout. Parce qu'il disait, il disait, mais je ne comprends pas, t'es ici, en Europe, tu fais tes études, t'as à manger, t'as un toit, tu fais tes activités extra-scolaires, tu fais des trucs. Et maintenant, tu te permets</p>

				<p>encore de te plaindre, d'être là, de dire que si, ça. Il y a des moments où ils se sont vraiment disputés, où ça criait et tout. Et, ma petite soeur nous a dit, papa, tu ne vois pas que ça ne va pas. Mon père répondait, oui, mais moi aussi, ça ne va pas. Et pourtant, je ne fais pas tout un plat »</p> <p>« Je pense que si j'arrive à un moment où j'ai des envies de suicide vraiment forte. Je pense que là je me tournerai vers eux parce que là il s'agira de ma vie et je me vois pareil, je me vois mal confier le fait que j'ai des problèmes, que j'ai envie de me suicider à des proches, même à ma femme »</p>
	Facteurs environnementaux	<p>Manque ou absence de sensibilisation à la santé mentale</p> <p>Impact familial et culturelle</p> <p>Soutien social (cas de génocide)</p> <p>Changement du milieu de vie</p>	D , C F	<p>« C'est la culture. C'est surtout mon origine aussi. On est des gens... Tu vois, dès le jeune âge, on nous répète qu'on est des gens braves, on est des gens qui font la guerre, qui sont forts. Moi, j'ai toujours gardé ça en fait. Donc je m'interdis de me montrer vulnérable. Pour certaines personnes. Enfin, même pas certaines personnes, la plupart des gens, je ne me montre jamais vulnérables ».</p> <p>« Mais après, nos mamans, je pense, elles nous ont plus montré la voie de Dieu, quand ça ne va pas, etc. Du coup, je pense que c'est vraiment ancré. Elles ne nous parlaient pas beaucoup de tout ce qui est santé mentale, même tout ce qui est intime, tout ce qui est... Elles ne nous parlaient pas beaucoup. Du coup, des fois, on a dû découvrir par nous-mêmes certaines choses. Et par rapport à la santé mentale aussi. Et là, tu te rends compte que nos mamans ont beaucoup caché des choses, beaucoup de contenus, des choses. Et puis, au final, est-ce que c'est bien, c'est pas bien? Je pense que ça peut... Je pense que s'il y avait eu un avant par rapport à la santé mentale, ça aurait pu nous aider. Maintenant. Je ne dis</p>

				<p>pas que tout le monde est obligé d'aller voir un psy, mais je dis que ce serait plus naturel d'aller voir un psy.</p> <p>« il y a l'éducation aussi c'est l'éducation qui fait que je sais pas de moi-même je me dis je vais pas aller me confier je pense que c'est l'éducation que j'ai reçue qui fait que j'ai du mal à me confier »</p> <p>« C'est la même chose, souvent, en rencontrant d'autres personnes d'autres pays et d'autres cultures, tu peux justement avoir cette idée, ah, alors c'est pas ça, c'est une culture commune. Moi, j'étais là dans la culture, dans la tradition, et donc, oui, parfois, ça m'arrivait si quelqu'un me parle de dépression, je disais, mais frère, il faut lire le Coran, tu vois, qu'est-ce que tu réponds, tu vois, et puis c'est pas ça. Et aujourd'hui, je me dis que c'est bête, c'est tellement bête qu'on pouvait justement aider ces gens-là. Mais nous-mêmes, on était, je pense qu'on était pas conscient de ça »</p>
	<p>Attentes envers les professionnelles de la santé mentale</p>	<p>Profil spécifique du professionnel de la SM : non jugement, à l'écoute, empathique, expérimenté et efficace, connaissance de la culture et des enjeux lié aux aspects culturelles (besoin de se sentir compris, d'identification)</p> <p>En alignement avec les croyances religieuses</p> <p>Besoin de Démystification du métier de psy</p>	<p>DEF</p>	<p>« Déjà, vraiment, le non-jugement, c'est important. Être à l'écoute. Et... J'ai toujours dit ça, mais j'ai l'impression que le psychologue avec qui je transmets tout ça, c'est-à-dire que je commence à raconter mon histoire, il doit aussi s'identifier un petit peu à ce que je suis en train de dire. C'est quelqu'un qui n'a vraiment rien à voir avec mon vécu, rien à voir avec... Après, c'est possible d'être face à une personne qui... Voilà. Il doit s'identifier, il doit savoir de quoi je parle justement pour qu'on puisse avoir un petit lien de confiance qui va se créer. »</p> <p>« Peut-être un homme noir, parce qu'il connaît tout ce qui est notre culture et tout... »</p>

		Besoin de Démocratiser la profession de psychologue au sein des communautés		<p>« C'est important de le souligner...j'ai été chez mon médecin généraliste, qui m'a donné une liste de psychologues, et j'ai cherché pour avoir un psy, ou une psy, noire. Parce que je me suis dit, la personne pourra plus comprendre ma situation, puis il y a certains sujets que je risque d'aborder, et que j'ai pas envie d'expliquer particulièrement, des trucs peut-être par rapport à du racisme, ou à quelque chose comme ça »</p> <p>« ... tu vois alors qu'une femme musulmane ... plus directement prendre cet aspect en compte je raconte que j'ai une baisse de foi etc c'est dû à certaines choses ; quelqu'un qui n'est pas musulman voire qui n'a aucune compétence qui n'a aucune connaissance je dirais de l'islam elle arrivera moins à comprendre et à identifier le problème parce qu'elle aura jamais vécu alors que tout musulman a déjà vécu une baisse de foi. ».</p> <p>« Comme je l'ai dit avant, parfois, on a des maladies, mais on ne sait pas comment l'identifier, on ne sait même pas en fait de quoi on souffre réellement. Donc ces gens-là, en tant que, je dirais, pour de la santé, peuvent aussi te guider un peu à comment t'exprimer, à dire ce qui te dérange. Je pense que si elle est capable de m'expliquer son métier, ça peut être aussi, en quelques mots, peut-être pour moi, de poser des questions et puis éventuellement, de me faire plus à l'aise envers la personne. »</p>

Représentations de la SM comparativement en Afrique Sub.	Méconnaissance de la SM	Liée à la folie, à des facteurs surnaturels.	Tous	<p>Moi, je dirais que oui, c'est principalement lié à la culture. Parce que déjà, quand eux, ils étaient petits, qu'ils étaient au pays, il n'y avait pas toutes ces distinctions, des troubles, etc. Tu es normal ou tu es fou. C'est tout, il n'y a pas d'entre-deux. Les personnes normales, on peut discuter avec elles, les fous, tu les laisses tranquilles, tu les laisses de leur côté, et puis voilà. Et puis même s'il y avait des soucis, on allait soit minimiser grandement le problème, même si quelqu'un est en dépression, il est un peu triste, allez, secoue-toi, ça va aller. Ou alors, si la personne ne va vraiment pas bien, elle reste chez elle, on n'en parle pas trop, on dit juste le pauvre, le fils d'un tel, il est devenu fou, et c'est tout. Et du coup, ...en arrivant ici, là, on en parle un peu plus, mais même dans les années 2000, ce n'était pas non plus le sujet qui était abordé. Et après, quand on a commencé plus à en parler, même moi, quand j'ai commencé à m'y intéresser,</p> <p>« c'est un truc de blanc, quoi. Le truc d'aller chez un psy, c'est un truc de blanc. Si tu as un problème, tu peux venir nous parler, tu peux parler à Dieu. Pourquoi tu vas aller payer quelqu'un, un inconnu, pour raconter tes histoires »</p> <p>« Le mot dépression, on ne le connaît pas. On ne le connaît pas. S'il on le connaît, ils ne vont pas forcément donner plus d'attention. C'est-à-dire... C'est en dépression, ben, lui, il comprend, il fait des prières, fait ça, c'est juste le diable qui t'emmène loin. Des fois, il revient...ils n'écoutent pas plus que ça la personne qui dit justement qu'il aura besoin. Ça, c'est une erreur, évidemment, mais c'est la culture. »</p> <p>« Donc, je pense que comme les gens ne connaissent pas, ils ne savent pas, ils ne connaissent pas des termes, ils ont plein de symptômes et ils n'ont jamais été diagnostiqués ou ils n'ont jamais entendu »</p>
	Stigmatisation	Rejet, Infantilisation, Violence Isolement Jugement		
	Priorisation des besoins primaires	Facteurs de survie Pas dans l'agenda politique		
	Manque d'infrastructure et professionnels de santé	Manque de campagne de sensibilisation/prévention Méconnaissance des services de santé mentale disponibles Traitement traditionnels, spirituel et religieux		

				<p>« Alors, je pense que comme partout en Afrique subsaharienne, déjà pour commencer, je pense que c'est un problème qu'on ne se pose pas forcément parce qu'il y a d'autres urgences, en fait. Les gens, ils n'ont pas à réfléchir s'ils sont déprimés parce qu'ils se sentent mal. Enfin, il y a déjà la partie financière, il faut penser à manger, à s'occuper des enfants, à la santé, à l'éducation. Il y a tellement de problèmes que je comprends totalement que ce n'est pas une priorité »</p> <p>tu vois, on leur faisait des prières, des traitements, on va dire, artisanaux, à base de feuilles, de plantes, pour éliminer le mauvais esprit ou quoi. Mais il n'y avait pas d'histoire de consultation, aller voir un médecin ou aller voir un psy. Je ne sais même pas s'il y a des psys aux Comores. Aujourd'hui, j'imagine, je pense qu'il y a des psys comoriens. Je ne sais pas si la profession de psy existe réellement aux Comores.</p>
<p>Représentations de la SM</p>	<p>Image stéréotypée de la SM</p> <p>Connaissance de la SM</p> <p>Diverses définitions</p> <p>Places des professionnels de la SM</p>	<p>Dépression</p> <p>Vulnérabilité</p> <p>Bien-être</p>	<p>Tous</p>	<p>« Pour moi, la santé mentale, c'est le fait de se sentir bien, psychologiquement, et du coup d'être à l'aise dans son environnement, pouvoir interagir avec les gens avec qui on vit. Mais de ne pas avoir d'obstacles mentaux qui font qu'on a des difficultés dans certaines disciplines. Je crois que c'est ça. C'est être bien dans sa tête que pour se sentir bien, il faut être bien dans sa tête, etc. »</p> <p>Pour moi, la santé mentale c'est comme la santé physique, c'est la santé de l'âme. Voilà, c'est tout ce qui est lié à notre intelligence, si on peut le dire comme ça, notre esprit. Lié à la dépression</p> <p>« on ne sait même pas en fait de quoi on souffre réellement. Donc ces gens-là, en tant que, je dirais, pour de la santé, peuvent aussi te guider un peu à comment t'exprimer, à dire ce qui te dérange ».</p>

Représentations des traitements	Mécanismes d'adaptation (lorsque le soutien social échoue)	Autonomie, Régulation des émotions	C et F	<p>« J'ai l'impression que j'ai toujours été mon propre psychologue. C'est toujours moi, je m'écoute, mais c'est difficile aussi parce que tu ne peux pas être vulnérable avec toi-même aussi. Parce qu'il y a l'autre côté qui me dit « reste fort »...</p> <p>« Mais je suis beaucoup dans le contrôle. J'ai un sens où je sais comment réagir en fonction de la situation qui se présente devant moi. Je vais pas, par exemple, m'affoler pour un truc dans lequel je sais qu'il faut que je reste calme. Je vais pas, par exemple, m'énerver pour quelque chose où il faut que je sois posé, paisible »</p>
	Soutien social	<p>Soutien des proches, familles, amis, Représentant religieux.</p> <p>Faire des activités individuelles (marche, sport)</p>	Tous	<p>« Enfin, mon père, parce qu'il a toujours été le bon conseil. Même ma mère. Mon père, comme il est pasteur, je sais pas s'il s'en fout, mais il est beaucoup confronté à des situations où il doit souvent intervenir dans le foyer des gens, dans la vie des gens, donc je sais qu'il sera le bon conseil. Donc je me tournerai vers lui, premièrement. »</p> <p>« En vrai, quand je faisais des activités, j'y pensais vraiment pas du tout. J'ai joué au tennis aussi pendant dix ans. De mes cinq à quinze, seize ans. Donc, là aussi, j'y pensais pas. En fait, dès que je faisais autre chose que rester à la maison, ça allait. Et après, je pense qu'avec le temps, c'est parti »</p> <p>et puis les gens à l'extérieur, quand on parle d'un sujet une fois, c'est très triste, etc., les gens sont choqués, une deuxième fois, trois fois, après, on remarque que les gens commencent à dire, bon, si on se voit, on devrait être sympathique, qu'on s'amuse, toi t'es là, je parle de tes problèmes, ça craint, quoi.</p>

	Aspect religieux, traditionnel et spirituel	<p>Soutien d'une communauté religieuse et ou d'un représentant religieux</p> <p>Pratiques religieuses/spirituelles : Délivrances, exorcismes, prières, méditation.</p>	DBFEA	<p>« Ou bien je priais beaucoup aussi, me remettre entre les mains de Dieu, lui remettre mes problèmes. Mais bon, je suis croyante, mais pas très pratiquante. Mais je sais que voilà, il y a un être supérieur et que je peux me reposer sur lui pour certains problèmes. Donc je faisais beaucoup ça quand même »</p> <p>« Je pense que la religion globalement... je trouve que ça aide à apaiser un peu l'esprit. Ça adoucit les mœurs, ça aide à avoir une vision plus large que ce à quoi on est habitué à s'arrêter de voir. Donc de ce point de vue là, je me dis que ça aide énormément parce qu'on prie, on me dit. Et c'est des choses, des activités qui t'aident aussi à déjà te connaître toi et puis à te rapprocher de Dieu. Et je ne sais pas, c'est des activités, tu vois, qui sont paisibles à faire. Pour moi, quand je prie ou quand je médite, je ne suis pas stressé, je ne panique pas, je ne suis pas affolé, je suis vraiment dans mon calme. Et je fais ça et ça me fait du bien, ça me plaît »</p> <p>« Ici, je pense qu'on va souvent à l'église. On fait souvent des sortes de délivrance à l'église. Je pense qu'on est beaucoup sur l'église. Dieu va aider, Dieu va soigner. »</p>
	Recours aux soins de la SM	Professionnels de la SM Psychothérapie : méditation, hypnose	Tous	<p>« Pour moi, le rôle d'un psy, c'est d'aider ses patients à l'aide des outils dont il se dispose. L'aide, elle peut prendre plusieurs formes parce qu'il y a des gens, ils ont peut-être juste besoin de parler, de se décharger, ça va aller. D'autres personnes qui ont besoin peut-être d'être rassurées, d'autres qui ont besoin d'avoir un aspect beaucoup plus théorique, de dire ok, c'est ça que j'ai, ça se manifeste en tel ou tel symptôme, etc. Pour moi, le rôle d'un psychologue, c'est très basique et très simple, mais c'est vraiment d'aider la personne qui est en face à l'aide de toutes ses connaissances. »</p>

Représentation des causes de la SM	Facteurs individuelles	Par exemple : inhibition des émotions, surcharge émotionnelle	tous	<p>« J'ai déjà eu des chocs quand t'apprends un décès, ou quand, par exemple, t'échoues à l'école, etc., des petits chocs comme ça. Mais ça m'a jamais ébranlé, effleuré au point où je m'effondre, ça fait partie de la santé mentale aussi. C'est des émotions. »</p> <p>« Trop de concessions, trop de concessions. C'est ça pour moi qui mène à avoir des problèmes de santé mentale, trop de concessions tout le temps, tout le temps, tout le temps, qui font qu'à un moment donné, en fait, tu débordes, tu es là, tu fais, en fait, qu'est-ce que je fais de ma vie, pourquoi j'ai l'impression que c'est les gens qui choisissent à ma place, pourquoi je n'arrive pas à me faire respecter, à m'imposer. Et le truc qui peut mener aussi, pour moi, à dégrader ta santé mentale, c'est le fait d'essayer et de voir que tu n'y arrives pas parce que tu utilises des mauvaises méthodes. »</p>
	Facteurs physique/génétique	Par ex : atteinte au cerveau, de naissance, accident	G	« Je pense qu'il peut aussi y avoir des causes peut-être dûes à des accidents.»
	Facteurs sociaux	<p>Par ex : milieu de vie, événements traumatisants durant l'enfance, société, statut de réfugié</p> <p><u>Je ne reconnais pas cela dans le témoignage, mais peut-être qu'il est sorti du contexte?</u></p>	C D	« Déjà, c'est toute cette société où on doit sans cesse courir derrière l'argent, courir derrière une vie plus ou moins correcte. Et puis, il y a tous ces stéréotypes de gens, tous ces médias-là, qui circulent des images de personnes parfaites. Et quand tu te mets dans tout ça, tu regardes tout ça, tu commences à psychoter, tu commences à imaginer des choses, tu commences à se dire, « Ah, pourquoi je ne suis pas comme ça ? » Mais voilà, je pense que c'est la société »

	Aspects spirituels, traditionnel et religieux	Ex : Mauvais œil, djin, mauvais sort,	A , C et G	<p>« Du coup, je crois au mauvais oeil comme je me dis qu'à partir du moment où je ne peux pas savoir, en fait, je fais les deux. Je fais mes prières, mais en même temps, j'essaie de faire les causes on va dire humainement possibles pour sortir de ça. Par exemple, le psy, ça existe. Je fais mes prières et je prie pour que ma consultation au psy me permette de trouver la solution de mon problème. Pour moi, c'est un entre-deux »</p> <p>« Après, aussi, comme africain, je sais qu'il y a aussi une dimension spirituelle. Peut-être que ce n'est pas prouvé scientifiquement, mais je reste conscient qu'il y a une dimension spirituelle. En tout cas, pour ce qui est de l'Afrique, il y a une dimension spirituelle qui peut être la cause de ces maladies »</p>
--	---	---------------------------------------	------------	--