

Si c'est votre cas, vous pouvez nous contacter. Nous sommes là pour vous aider.

Si vous voulez en savoir plus, n'hésitez pas à contacter notre Centre. Un de nos conseillers vous répondra et vous pourrez ainsi parler de votre situation et de vos besoins. Ensuite, si vous le souhaitez, vous pourrez rencontrer un conseiller ou un psychothérapeute, avec qui vous parlerez chaque semaine à la même heure, et cela pendant aussi longtemps que vous en aurez besoin.

Si vous êtes parent, vous voulez peut-être parler de votre enfant ; si vous êtes inquiet à son sujet, vous pouvez l'emmener pour qu'il rencontre un de nos thérapeutes ; on pourra l'aider lui aussi. Nous offrons également des thérapies familiales. De plus et si vous le préférez, nous offrons aussi des groupes de soutien pour vous ou votre enfant. Vous pourrez discuter de tout cela lors de votre première rencontre avec un de nos conseillers.

Nous parlons :

Allemand, Amharique, Anglais, Arabe, Albanais, Bosniaque, Creole, Espagnol, Farsi, Français, Grec, Lingala, Serbo-Croate, Somali, Swahili, Tigrina, Tigre, Turque.

Comment nous trouver ?

Adresse :
1A Leeds Place
Tollington Park
London N4 3RQ

Téléphone :
0207 561 1587
Fax :
0207 281 8729

Site internet :
www.refugeetherapy.org.uk



En métro :
Finsbury Park (Piccadilly and Victoria Line)

En bus:
4, 19, 29, 106, 153, 210, 236, 253, 254, 259
W3, W7

Board of Trustees:
Aida Alayarian, John Denford, Josephine Klein,
Lennox Thomas

Patrons:
Mr J Corbyn MP, Ms E Hoffman, Prof R Littlewood,
Mr C Moraes MEP, Dr E Rayner and Prof A Samuels

Registered company No.: 3895072
Registered Charity No.: 1085922

REFUGEE THERAPY CENTRE

Centre de Thérapie pour Réfugiés

Etes-vous réfugié ou demandeur d'asile ?

Vous sentez vous anxieux, isolé, seul, déprimé ?

Avez-vous du mal à dormir, faites-vous des cauchemars ?

Est-ce qu'un de vos enfants ou adolescents vous donne de l'inquiétude ?

Votre enfant souffre-t-il d'intimidation à l'école ?

Votre santé vous inquiète-t-elle ?

Avez-vous des difficultés à penser à votre avenir et à faire des projets ?

Avez-vous besoin de parler à quelqu'un d'un de ces problèmes ?

Nous sommes là pour vous aider !

Le Centre de Thérapie pour Réfugiés

Qui sommes-nous ?

Le Centre de Thérapie pour Réfugiés (Refugee Therapy Centre) offre thérapies et conseils aux réfugiés et demandeurs d'asile. Nous sommes un groupe de conseillers, psychothérapeutes, psychologues et psychiatres. Beaucoup d'entre nous ont connu l'exil et par conséquent nous souhaitons venir à l'aide des réfugiés, à ceux qui ont besoin d'aide et à ceux qui ont des difficultés à vivre en Angleterre. Grâce à nos expériences personnelles nous sommes en mesure de vous écouter et de vous rassurer. Nous avons probablement quelqu'un qui parle votre langue et avec qui vous pourrez discuter. Mais, si vous préférez, vous pouvez choisir aussi quelqu'un qui parle l'anglais. Ce choix est le vôtre.

Notre objectif.

Notre objectif est de venir à l'aide des réfugiés et demandeurs d'asile, en leur apportant soutien et assistance, grâce à des psychothérapies et à d'autres formes de traitement. Nous pourrions ainsi améliorer la santé mentale des réfugiés au cœur même de leur communauté.

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale se caractérise par ce que nous ressentons et la manière dont nous envisageons notre vie et notre avenir. Notre santé mentale influence très fortement notre santé physique et cela détermine aussi notre qualité de vie.

De nombreux facteurs influencent notre santé mentale, particulièrement en tant que réfugié ou demandeur d'asile. Il ne s'agit pas seulement de ce qui nous est arrivé, ou ce qui a pu toucher notre communauté, il s'agit aussi :

- a. des pertes et séparations que nous avons subies ;
- b. de la culpabilité que l'on peut ressentir lorsqu'on a survécu ;
- c. de la perte de notre environnement ;
- d. de l'adaptation à une nouvelle façon de vivre ;
- e. de l'apprentissage d'une nouvelle langue.

Nous pouvons aussi nous sentir stressés par le processus d'intégration et d'adaptation en Angleterre, la recherche d'un logement, d'un travail, d'une école. De plus, nous devons également faire face à un nouvel environnement, une nouvelle langue, une nouvelle vie... Après tant de malheur et si nous ne trouvons pas d'aide, il est possible que nous gardions à l'intérieur de nous des blessures cachées, des doutes, ou beaucoup de questions. Il arrive même que l'on continue à avoir des difficultés

à organiser notre vie de tous les jours, ainsi que la vie de nos enfants ou de nos proches.

Par conséquent, beaucoup d'entre nous se sentent parfois stressés, anxieux, inquiets ou effrayés. Parfois même, les images de nos expériences passées continuent de nous hanter, et nous souffrons toujours de la mort d'un proche, d'avoir perdu de vue un être cher, ou d'avoir souffert une rupture amicale ou amoureuse. Peut-être avons-nous été victimes de violence ou de discrimination.

En effet, certains d'entre nous se sentent victimes de discrimination sexuelle, raciale, religieuse ou culturelle, ou encore souffrent de difficultés de langage. Il est possible que nous ayons du mal à nous exprimer parce que nous nous sentons trop jeune, ou trop vieux, ou simplement trop différent, et cela peut-être difficile et effrayant.

Si vous vivez à Islington, Hackney ou Haringey, et que vous êtes une jeune personne ou un parent n'hésitez pas à nous contacter même s'il cela requiert un peu de courage. Il n'est pas facile de parler, spécialement si l'on se sent seul, isolé ou déprimé.