



IOM • OIM
MAROC

GUIDE DE PRÉPARATION AU RETOUR VOLONTAIRE ET À LA RÉINTÉGRATION





المنظمة الدولية للهجرة
منظمة الأمم المتحدة للهجرة

Organisation internationale pour les migrations
L'organisme des Nations Unies chargé des migrations

**GUIDE
DE PRÉPARATION
AU RETOUR VOLONTAIRE
ET À LA RÉINTÉGRATION**

AVEC L'APPUI FINANCIER DU :



Fonds de l'OIM pour le développement
DEVELOPPER LES CAPACITES EN MATIERE DE GESTION DES MIGRATIONS

Ce guide a été élaboré dans le cadre du projet

**Promotion des services psychosociaux et
d'assistance aux migrants au Maroc**

Financé par les fonds de l'OIM pour
le développement

Depuis 2005, l'OIM Maroc a aidé des milliers de migrants à retourner et se réintégrer dans leur pays d'origine. Une fois rentrés, l'OIM collecte des informations par rapport à leur expérience de « réintégration » - le processus de s'adapter à nouveau à une vie dans leur pays, au sein de leur communauté, de reprendre contact avec la famille et les amis et de faire des plans pour le futur. Même si votre expérience sera unique, les expériences des personnes qui ont entrepris le même voyage que vous nous ont permis d'avoir une idée sur ce processus et la force mentale qu'il nécessite.

Nous mettons alors entre vos mains un guide réalisé sur la base des leçons tirées de ces informations. Il vous aidera à mieux vivre l'expérience du retour dans votre pays en adoptant une approche positive et en priorisant vos besoins. Il vous donnera des idées sur ce que vous pouvez attendre de vous-même, de votre famille et de votre communauté et comment le gérer.

Nous vous invitons à le lire à votre rythme et de s'y référer à chaque fois que vous en sentez le besoin. Il apportera des réponses à des questions que vous pourrez avoir mais aussi des conseils et des techniques qui vous aideront à trouver la force mentale dont vous pourrez avoir besoin.

Sachez que le retour chez vous n'est pas synonyme d'échec mais plutôt de force.

Soyez optimistes et affrontez tout avec positivité en restant réaliste et en planifiant le futur.



TABLE DES MATIÈRES

RÈGLES GÉNÉRALES	5
VOUS-MÊME	11
Avant le retour -----	13
Après le retour -----	14
VOTRE FAMILLE	17
Avant le retour -----	19
Après le retour -----	19
VOTRE COMMUNAUTÉ	21
Avant le retour -----	23
Après le retour -----	23
CAS PARTICULIERS DE RETOUR	25
Cas avec besoin de santé -----	27
Cas avec troubles psychologiques -----	23
VOS RESSOURCES	31

RÈGLES GÉNÉRALES





- **Sachez que là où il y a un défi, il y a aussi une opportunité**

Retourner chez vous peut être difficile et peut être vécu comme un échec. Sachez que les situations les plus compliquées peuvent être aussi un point de départ pour une nouvelle vie. Sachez que les mauvaises expériences ne vous définissent pas. Vous possédez des qualités et des ressources extérieures qui sont permanentes et qui ne dépendent pas des facteurs extérieurs. Ne négligez pas les émotions négatives mais transformez-les en une énergie pour aller de l'avant et saisir les opportunités qui peuvent se présenter à vous.



- **Soyez optimiste et réaliste**

Votre attitude déterminera comment vous naviguez à travers les différentes situations dans lesquelles vous pourriez vous retrouver. Restez optimiste et concentrez-vous sur les options que vous avez maintenant. Espérez que le meilleur reste à venir en faisant l'effort pour que cela soit ainsi.



- **Développez votre intelligence émotionnelle**

L'intelligence émotionnelle est votre capacité à comprendre, gérer et bien exprimer des émotions telles que la colère, la tristesse et la frustration. C'est aussi votre capacité à bien répondre aux émotions des autres.

En y prêtant attention et en la développant, vous seriez capable de répondre aux questions que vos proches peuvent vous poser concernant votre expérience de migration.



- **Vous n'êtes ni meilleurs ni pires, vous êtes juste différents !**

Évitez de vous comparer aux autres. Évitez aussi de vous attarder sur comment les choses ont évolué, que ce soit vers le meilleur ou vers le pire. Vous êtes une personne différente maintenant et la meilleure stratégie est de tirer des leçons de votre expérience et aller de l'avant.



● Soyez flexible

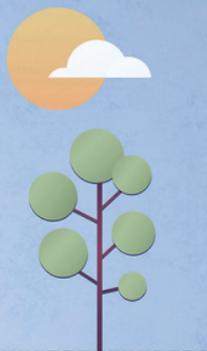
La flexibilité est une compétence importante qui vous permettra de vous adapter au changement et de mieux relever les défis de la vie.

Au Maroc, même si j'ai pas reçu de formations professionnelles, le fait de subvenir à mes besoins tout seul m'a permis d'acquérir des compétences que je pourrais transformer en compétences professionnelles



- **Donnez-vous la priorité – Prenez soin de vous!**

Lorsque vous êtes stressé, il peut être facile d'oublier vos propres besoins. Trouvez un moment pour prendre soin de vous-même, même en temps de crise. Cela aidera à améliorer votre santé et à traiter les problèmes avec plus de facilité.



- **Développez vos compétences de résolution de problèmes**

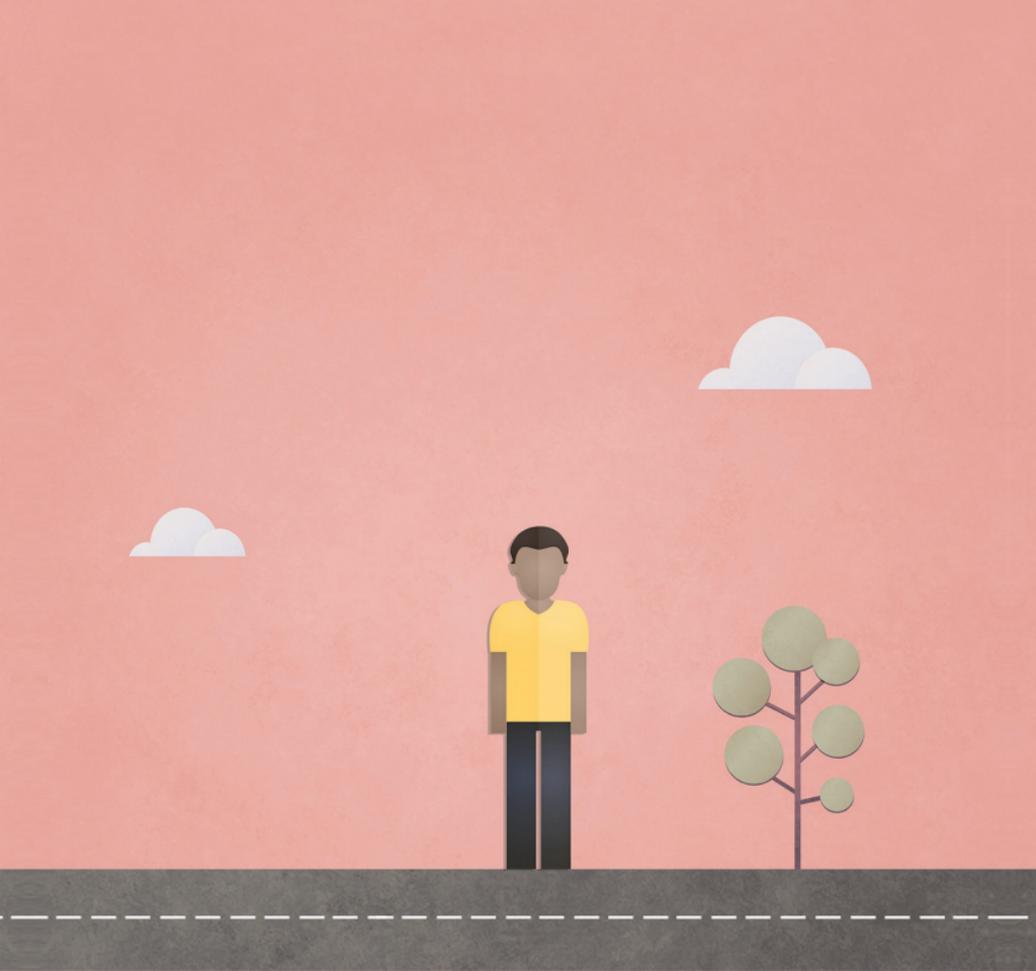
Sachez que dans la vie, les problèmes sont inévitables. Parfois nous ne choisissons pas les situations dans lesquelles nous nous retrouvons mais souvent nous pouvons choisir la manière dont nous les gérons. Apprenez à résoudre les problèmes petit à petit, en les priorisant et en restant calme.

- **Continuez à travailler sur vos compétences**

Continuez à développer les compétences que vous avez acquises chez vous avant de quitter votre pays et celles acquises au Maroc. Qu'elles soient personnelles ou professionnelles, essayez de ne pas sous-estimer votre expérience. Chaque jour qui passe peut être une opportunité pour apprendre une leçon ou acquérir une compétence.



VOUS-MÊME



• Comment se préparer avant votre retour?

Dites-vous que le retour n'est pas un échec

Ne vous sentez pas coupable et n'avez pas honte par rapport à votre retour. Beaucoup de personnes peuvent le percevoir comme un échec alors qu'en réalité il ne l'est pas. Ces personnes peuvent aussi avoir des attentes à propos de votre séjour à l'étranger, mais vous n'avez pas à répondre à ces attentes. Vous n'avez pas à expliquer ou vous excuser pour ce qui s'est passé. Vous avez fait ce que vous aviez à faire. Maintenant il est temps de vous concentrer sur l'avenir.

Préparez-vous mais aussi restez ouvert à des opportunités non planifiées

Bien que vous ayez une idée sur votre futur et ce que vous allez faire ensuite, avoir une approche ouverte et flexible de vos attentes vous permettra de reconnaître et de profiter des opportunités quand elles se présentent. Équilibrez vos désirs avec vos besoins et soyez prêt à considérer toutes les options qui s'offrent à vous tout en tenant en compte votre sécurité.

Redonnez une autre signification à votre expérience à l'étranger

Vous avez décidé de retourner chez vous et cela prouve que vous avez eu la force mentale nécessaire pour prendre une telle décision. Rappelez-vous que vous étiez assez fort pour traverser une période difficile et faire un premier pas vers le changement. Si vous avez vécu en contact direct avec différentes communautés et cultures, rappelez vous que vous aviez pu vous adapter à un nouvel environnement et que vous avez acquis de nouvelles compétences, des attitudes et des idées sur la vie. Tirez de la force et de l'énergie de tout cela !

• Que faire après votre retour ?

Priorisez vos besoins

Pensez d'abord à ce dont vous avez besoin, puis à ce que vous voulez. Décidez ce qui est le plus important pour vous.

Concentrez-vous sur vous-même et sur vos efforts

Il est temps de penser à votre avenir. Utilisez votre énergie pour prendre soin de vous et concentrez-vous sur vos plans et opportunités. Si vous sentez que cela vous stresse de penser au futur, sachez que c'est normal. La clé est de ne pas laisser ce sentiment vous envahir et de bien travailler chaque jour pour atteindre vos objectifs.

Donnez-vous le temps nécessaire pour réintégrer votre société/communauté

Sachez que la réintégration est un processus qui prend du temps. Fixez-vous de petits objectifs de changement, de sorte que vous soyez en mesure d'aller de l'avant étape par étape.



Soyez ouvert aux nouvelles expériences et aux nouvelles opportunités

Parfois, dans la vie, nous laissons passer des occasions parce que nous ne leur faisons pas attention, ou parce que nous ne les voyons pas comme des opportunités ! Soyez ouvert à faire des choses qui ne faisaient pas partie de votre plan. Mais dans tous les cas prioriser votre sécurité et votre bien-être.

Commencez par vous fixer des attentes réalistes et concrètes

Quand vous fixez de petits objectifs et que vous verrez votre progrès s'accomplir, il vous sera plus facile d'être motivé pour continuer à avancer avec vos plans.

Vous avez la possibilité de partager votre expérience

Il peut être difficile de faire confiance aux gens après avoir vécu une expérience difficile. Cependant, prenez votre temps pour rétablir des liens avec votre entourage et essayez de déterminer progressivement quelles sont les personnes auxquelles vous pourriez faire/refaire confiance.



Votre propre attitude peut influencer la façon dont les personnes autour de vous réagissent à votre retour

Essayez d'être calme et posé en parlant de votre expérience. Parlez-en avec positivité même si elle était difficile dans l'ensemble. Si vous sentez le besoin de parler de l'aspect négatif, faites-le mais avec des personnes de confiance. Cela pourrait vous apaiser.





VOTRE FAMILLE



• Comment se préparer avant votre retour ?

Rétablissez les liens avec votre famille

Si vous pouvez, établissez des liens de communication avec votre famille/vos proches avant votre retour. Rappelez-vous que cela peut prendre du temps aussi bien pour vous que pour les proches qui vous accompagnent ainsi que la famille au pays pour s'habituer à votre retour

Pensez à votre sécurité

Si vous pensez que votre famille, votre domicile n'est pas un environnement sécurisé, essayez de prévoir un endroit où vous pourrez résider le temps de trouver un travail et un logement répondant à vos critères de sécurité.

• Que faire après votre retour ?

Acceptez les réactions de votre famille

Les membres de votre famille peuvent également avoir des sentiments à l'égard de votre retour, certains seront positifs (comme la joie et le soulagement) et certains plus difficiles à accepter (comme la jalousie, la colère ou l'anxiété pour l'avenir).

Répondez aux questions de votre famille avec calme

Votre famille pourrait avoir plein de questions pour vous. Ne vous sentez pas obligés de répondre à toutes ces questions mais essayez de comprendre qu'ils se préoccupent pour vous et c'est pour cela qu'ils veulent comprendre ce qui s'est passé. Expliquez avec calme.



CONSEIL À RETENIR

Si vous sentez que la colère est sur le point de vous envahir devant les questions de vos proches, respirez profondément et comptez jusqu'à 10 avant de répondre. Cela vous donnera le temps de prendre du recul avant de dire quelque chose de mal qui ne fera que compliquer la situation.



VOTRE COMMUNAUTÉ

The illustration features a brown rectangular signpost on a light blue post. The sign has the text 'VOTRE COMMUNAUTÉ' in white, bold, uppercase letters. To the right of the sign is a stylized tree with a dark brown trunk and several green, circular foliage nodes. In the background, there are two white, rounded clouds. The entire scene is set against a solid orange background, with a dark grey road surface and a white dashed line at the bottom.



• Comment se préparer avant votre retour ?

Reconnaissez que vous êtes différent tout comme votre communauté l'est aussi

Vous allez rentrer chez vous comme une personne différente de celle que vous étiez avant de quitter votre communauté. Les personnes que vous connaissez, qui vivaient autour de vous, les services et les structures que vous fréquentez peuvent avoir également changé. Même si vous ne pouvez pas prédire maintenant quels sont ces changements, vous devrez vous préparer à ce que les choses soient différentes de la façon dont vous les avez laissées.

En raison des expériences que vous avez eues à l'étranger, vous pourrez également avoir un regard différent sur votre communauté.

• Que faire après votre retour ?

Cela peut prendre du temps pour vous sentir à nouveau membre de votre communauté

Prenez votre temps pour réintégrer votre communauté. Tirez de la force de votre expérience à l'étranger.

Soyez ouvert avec les personnes en qui vous faites confiance, mais ne vous attendez pas toujours à une ouverture immédiate des autres

Les personnes auxquelles vous faites confiance peuvent prendre du temps à comprendre votre histoire. Donnez-leur du temps et partagez vos expériences avec eux lorsque vous vous sentez à l'aise.

Pensez à votre sécurité

Parfois il est possible que la réintégration dans les communautés d'origine soit dangereuse pour votre sécurité. Dans ce cas il est mieux de trouver et contacter les autorités ou des associations ou des ONG pour vous guider, vous protéger et vous aider.

Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions

Si des oncles, des cousins ou bien des amis vous posent des questions ou vous font des commentaires qui vous rendent mal à l'aise, expliquez doucement et calmement que vous ne voulez pas parler de ce qui s'est passé. Dites-leur que vous ne gardez avec vous que des leçons qui vous aideront dans le futur et que cela ne sert à rien de vous attarder sur des détails du passé.

CONSEIL À RETENIR!

Si l'on vous fait des commentaires négatifs, ne le prenez pas comme une attaque mais plutôt comme une opportunité pour gagner plus de force. Dites-vous que les gens ne comprennent pas vraiment votre histoire et donc leurs commentaires ne doivent pas vous affecter parce qu'ils sont basés sur leur propre vision plutôt que sur la réalité.

**CAS PARTICULIERS DE
RETOUR AVEC BESOIN DE
SANTÉ ET/OU TROUBLES
PSYCHOLOGIQUES**





• Que faire en cas de retour avec besoin de santé ?

Comment préparer votre retour ?

L'expérience migratoire peut avoir un impact grave sur la santé physique et mentale de certains migrants.

En vous présentant à l'OIM, partagez avec nos équipes le maximum de détails possibles pour qu'elles puissent vous orienter vers le circuit de soins de santé publique ou un partenaire qui fournit des soins médicaux dont vous pourriez avoir besoin. Sachez que l'OIM ne peut pas organiser votre retour si votre état de santé ne le permet pas. Dans ce cas il va falloir suivre les consignes du médecin traitant jusqu'à ce que votre état soit stabilisé pour vous permettre de voyager. Selon la décision de votre médecin (un certificat d'aptitude à voyager peut être nécessaire), certaines personnes peuvent bénéficier d'escorte médicale pour s'assurer que le voyage se déroule bien.

Vous pouvez aussi demander l'aide de votre communauté pour vous appuyer dans les démarches d'accès aux soins médicaux et même de retour volontaire. Généralement, les membres de votre communauté peuvent avoir l'expérience et vous venir en aide dans certaines situations. Si vous avez des doutes, adressez-vous à un agent de l'OIM qui vous donnera plus d'informations.

Que faire après votre retour ?

En rentrant chez vous, vous serez entouré de vos proches. Ne négligez pas votre santé. Suivez les conseils de votre médecin et si vous avez un traitement, continuez à prendre vos médicaments. Si vous en sentez le besoin, allez voir un médecin ou demandez de l'aide à votre entourage. Dans certains cas, l'OIM peut faciliter le suivi de certaines personnes très vulnérables. Ceci dépend du pays d'origine et des moyens disponibles. Prenez soin de vous et suivez les conseils des spécialistes.



• Que faire en cas de troubles psychologiques ?

Comment préparer votre retour ?

Pendant votre parcours migratoire, vous pourrez vous retrouver dans différentes situations qui peuvent vous affecter à différents degrés. Selon vos prédispositions, cela peut se traduire en troubles psychiatriques et/ou psychologiques qui peuvent souvent être mal compris et mal interprétés. Sachez que la maladie mentale n'est pas synonyme de faiblesse ni d'ensorcèlement. Elle se traite comme les autres maladies.

Si vous sentez le besoin de partager votre expérience afin de vous soulager un peu, demandez de l'aide aux membres de l'équipe OIM. Ils pourront vous orienter vers la bonne personne pour vous écouter et vous soutenir.

Si vous sentez que vos émotions ou vos comportements deviennent anormaux, que vous n'arrivez plus à dormir, ou tous autres signes d'alerte, partagez vos inquiétudes avec nos équipes à l'OIM.



Que faire après votre retour ?

Si vous sentez que votre état psychologique est en train de se détériorer, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches, à une association proche de chez vous ou à un spécialiste si cela est possible. La maladie mentale est considérée comme toute autre maladie qui peut toucher le corps humain. Elle ne doit pas vous faire peur et il faut tout simplement l'accepter et essayer de trouver un moyen pour la faire soigner parce qu'elle peut être traitée comme les autres maladies physiques. Pour ce faire, il faut voir le spécialiste concerné et suivre ses instructions. Votre communauté peut interpréter votre maladie ou votre état d'âme d'une manière traditionnelle ou comme étant une malédiction ou une faiblesse. Essayez d'expliquer calmement à votre entourage ce qui vous arrive en utilisant des termes simples. Précisez que leur soutien est important pour vous aider à mieux vous sentir.



VOS RESSOURCES

Pensez à vos ressources et faites une liste. Ces ressources ne doivent pas être seulement de l'argent ou des biens, mais aussi vos compétences, vos idées et les personnes que vous connaissez et qui peuvent vous apporter un soutien.

Pensez à comment vous pouvez utiliser vos connaissances, vos compétences et vos contacts pour trouver ou créer de nouvelles opportunités pour vous-même.

Demandez l'aide et le soutien des proches en qui vous faites confiance et des organismes spécialisés dans ce genre d'assistance.

Recherchez les opportunités, puis pensez à comment elles correspondent à vos compétences et ressources. Vous pourriez tenter votre chance dans quelque chose que vous ne considérez pas comme faisant partie de votre plan.

Vérifiez ce que vous pouvez en ligne (sur internet). Il s'agit d'un moyen facile et confidentiel d'obtenir de l'information avant de parler avec les gens chez vous.





Organisation Internationale pour les Migrations
Organisme des Nations Unies chargé des migrations
11, rue Ait Ourir, «Pinède» Souissi, Rabat - Maroc
Tel : +212 (0) 5 37 65 28 81, Fax : +212 (0) 5 37 75 85 40
Email : iomrabat@iom.int, siteweb : <http://morocco.iom.int>