

# L'avenir inconnu



## Deux ans de guerre en Ukraine #2

Le 24 février 2022, la Russie envahit l'Ukraine. Samedi prochain, cela fera donc deux ans que la guerre a éclaté. Voix d'Exils a décidé de publier une série d'articles autour de cet événement marquant.

Il y a deux ans, nous envisagions l'avenir avec confiance en Ukraine. Nous nous étions presque adaptés à la vie en temps de pandémie, sans nous douter que des événements soudains nous attendaient avec des conséquences dramatiques : perte d'êtres chers ou séparations, changements des conditions de vie, atteintes à la santé et instabilité politique. Dans une telle situation, il est naturel d'avoir peur de l'inconnu.

Après avoir récupéré nos « valises de secours », nous avons inconsciemment rempli nos bagages avec de la peur, du ressentiment, de la colère, de la douleur et de la nostalgie. Ainsi, nous avançons dans la vie en portant nos âmes

blessées, en cherchant une lueur d'espoir et des moments de répit, mais parfois en étant confrontés à de nouveaux obstacles qui nous faisaient chavirer. Mais un manque de confiance en soi et une impréparation à de nouveaux chocs peuvent nous faire voir la réalité de manière hostile.

### **Surmonter nos peurs et nos inquiétudes**

Chacun réagit différemment face à l'adversité. Certains et certaines restent dans une attente passive. Ils préfèrent ne rien faire et espérer le meilleur, mais ratent des opportunités. D'autres, au contraire, agissent avec précipitation et prennent des risques inconsidérés. Le déséquilibre et l'excès d'émotions nous empêchent de vivre pleinement, de communiquer efficacement avec les autres et de bénéficier de leurs conseils et de leur soutien. En quelques mots, nous avons besoin de prendre soin de nous-mêmes pour surmonter nos peurs et nos inquiétudes.

### **Trouver des opportunités dans l'inconnu**

Bloqués et surchargés, notre désir de combler le vide et de reconstituer rapidement ce que nous avons perdu nous aveugle parfois sur l'impact que nous avons sur nous-mêmes et notre communauté. Pour sortir de ce cercle vicieux, nous devons faire appel à cette partie de notre être, souvent méconnue de nous, qui est capable d'affronter l'incertitude, de percevoir les signes du danger et d'analyser les situations sans se laisser submerger par des commentaires sentimentaux.

L'effondrement de notre ancienne vie est inévitable et chercher à revenir en arrière ne fera que freiner notre développement. Pour créer une nouvelle vie, il faut du temps et de la persévérance. Bien que cela puisse sembler impossible et déroutant, parfois, en laissant derrière nous ce qui est familier, nous ouvrons la voie à de nouvelles opportunités qui n'avaient pas leur place dans nos vies auparavant. Il est important d'apprécier chaque étape de ce parcours, de

ressentir de la gratitude, de remercier celles et ceux qui nous ont soutenus, ainsi que le pays qui nous a accueillis – la Suisse – car personne n'est obligé de nous aider.

**Nadiia Kutzina**

**Membre de la rédaction vaudoise Voix d'Exils**