

**« Les épreuves m'ont fait  
découvrir ma force intérieure  
»**



## **Deux ans de guerre en Ukraine #1**

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

Lorsque votre vie est brisée, vous avez l'impression de vivre la disparition d'un être cher. Au début de mon arrivée en Suisse suite à l'invasion russe de l'Ukraine du 24 février 2022, je pensais que je pouvais seulement communiquer avec les gens qui m'aimaient énormément. Mais j'ai finalement compris que l'amour est un sentiment particulier, non clair et égoïste. J'ai oscillé entre la haine et l'amour à maintes reprises, comme une spirale d'évolutions. Bien que j'aie

toujours été entourée d'amis, je me sentais distante, perdue dans mes pensées, à des milliers de kilomètres d'ici.

Les épreuves ont été terribles. J'ai dû abandonner mes animaux auxquels je tenais tant, ma maison ainsi que mon indépendance. Il est arrivé un moment où je me suis retrouvée sans travail, sans le soutien de mes proches, sans parler de l'incapacité à communiquer en français.

### **« Une force intérieure insoupçonnée »**

Cependant, ces épreuves m'ont fait découvrir ma force intérieure. Pour survivre et trouver la motivation de continuer, j'ai compris que l'essentiel, c'est nous-mêmes. La vie est un instant fragile entre le passé et le futur. Dans cette lutte pour la survie, j'ai développé une résilience incassable. Les circonstances m'ont poussé au-delà de mes limites et j'ai ainsi découvert une force intérieure insoupçonnée. Chaque épreuve a été une occasion d'apprendre et de grandir. J'ai appris à m'adapter, à trouver des solutions créatives et à rebondir face à l'adversité.

C'est pourquoi, j'ai embrassé le concept d'antifragilité. J'ai réalisé que chaque épreuve était une occasion de devenir plus forte, de me renforcer et de m'épanouir. Les chocs m'ont obligé à remettre en question mes croyances, à repenser mes priorités et à explorer de nouvelles voies. J'ai trouvé la capacité de prospérer dans l'incertitude et de transformer les défis en opportunités.

### **« L'antifragilité m'a permis de transcender mes limites »**

Ma vie, autrefois brisée est maintenant une œuvre en constante évolution. Je me suis reconstruite sur les ruines de mon passé en embrassant chaque instant présent avec gratitude et détermination. Les épreuves ont forgé ma résilience, tandis que l'antifragilité m'a permis de transcender mes limites et de devenir une version plus forte et plus épanouie de moi-même.

Ainsi, je continue de marcher sur ce chemin, consciente que la vie peut être imprévisible et que de nouveaux défis se présenteront à moi. Mais je suis armée maintenant. Chaque fois que je suis confrontée à un nouvel obstacle, je puise dans ma force intérieure pour trouver des solutions créatives et innovantes. Je ne me laisse pas décourager par les revers, car je sais qu'ils font partie intégrante du voyage de la vie. Par exemple, lorsque les temps sont difficiles, je me tourne vers les personnes qui m'aiment et me soutiennent. Leur présence et leur soutien inconditionnel me rappelle que je ne suis pas seule dans cette lutte. Ensemble, nous formons un réseau de résilience, nous nous soutenons mutuellement et nous trouvons la force de continuer. Je ne me laisse pas submerger par les regrets du passé ou les inquiétudes sur l'avenir. Je me concentre sur ce que je peux contrôler dans le moment présent et j'essaie de créer des souvenirs autant précieux que significatifs.

Ma vie a été marquée par des pertes, des sacrifices et des épreuves inimaginables. Mais, au-delà de ces expériences déchirantes, j'ai découvert ma véritable force intérieure. Je choisis donc de vivre ma vie avec détermination, courage et gratitude. Peu importe ce que l'avenir me réserve, je sais que je peux surmonter les obstacles et prospérer dans l'adversité. Car, au fond de moi, je porte la flamme de la résilience et de l'antifragilité qui brûlera toujours intensément, prête à illuminer mon chemin vers un avenir meilleur.

**Nadia Kutzina**

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