

Quand la seule option est d'être fort

Illustration : Kristine Kostava



Même les expériences les plus

difficiles peuvent être surmontées

Parfois, les étapes de notre vie sont difficiles. Nous traversons des moments ou des situations que nous ne voulons vraiment pas traverser, des expériences que nous ne voulons pas vivre, des moments de douleur et d'angoisse, des moments de déracinement, de deuil, de peur ou de colère. Toutes ces situations que n'importe quelle personne disposant d'un jugement sain souhaiterait vraiment éviter.

Mais ces moments sont là: ils font partie de la vie de beaucoup de gens, de différentes manières, mais ils sont là.

Sous l'angle plus précis de la migration, il y a des moments très durs et difficiles que nous qui avons dû fuir nos pays devons affronter. Je peux en énumérer certains que j'ai dû vivre comme le décès de ma petite-fille, l'abandon de nos proches, le déracinement familial, culturel, social, politique, avec le lâcher prise de la réalité de qui nous sommes, de ce que nous avons construit, de nos avancées, de ce que chaque jour de notre vie nous considérons comme notre bien-être, la construction d'un projet de vie qui nous garantirait une stabilité future. Cette dure expérience, je l'ai faite à l'âge de 45 ans après un parcours familial et professionnel organisé et réussi.

Nous pouvons nommer un grand nombre de situations tristes et tragiques vécues bien avant que chacun ne prenne la décision de fuir son pays, et la profondeur de la douleur et des dommages que ces situations causent en chacun de nous, mais surtout ce dont je veux parler c'est de résilience: cette capacité que nous avons toutes et tous à construire une nouvelle vie, à apprendre et à surmonter les douleurs du passé.

Ces situations passées ne sont jamais oubliées; mais peut-être que ça fait un peu moins mal, ou peut-être apprenons-nous à cacher la douleur, ou peut-être encore apprenons-nous chaque

jour à contrôler nos émotions. Et cela signifie être plus forts que nos propres peurs ou angoisses, c'est être plus forts que la solitude, que le déracinement, que l'abandon, c'est être plus forts que les traumatismes psychiques, c'est être plus forts que les cauchemars ou même les souvenirs, c'est tenir tête à soi-même, à sa faiblesse.

Et c'est là que nous trouvons notre résilience, qui est la capacité d'une personne à surmonter des circonstances traumatisantes, et cela ne peut être réalisé qu'avec la seule option que nous ayons: ***être forts.***

Martha Campo

Membre de la rédaction valaisanne de Voix d'Exils