

# SOS Détresse

## De la décision à l'arrivée

Migrer est tout un processus, long et complexe, qui comporte trois étapes marquantes et chargées en émotions : **la décision, le voyage, l'arrivée**. Cette dernière étape de l'arrivée est la plus longue et peut ne jamais se terminer : On n'en finit pas de s'adapter, d'évoluer entre pays d'accueil et pays d'origine.

## Partir ou rester ?

La migration commence déjà dans le pays d'origine lorsque nous prenons la décision de partir, en construisant notre projet, en préparant le voyage. Cette décision courageuse de partir s'accompagne de préoccupations face à l'avenir. **Est-ce que tout va bien se passer ?** Vais-je trouver un travail, un logement ? La décision de partir signifie de quitter quelque chose de très familier et **aller vers un avenir incertain**. Face à une telle **prise de risque**, nous pouvons éprouver de la crainte. Nous craignons le changement et l'inconnu, ce que diront et penseront les autres, d'échouer et surtout de confronter le rêve à la réalité...

Bien-sûr notre état d'esprit face au futur voyage va dépendre de si la migration est temporaire ou définitive, désirée ou forcée. Ce n'est pas pareil si nous avons choisi librement de partir et avons pu préparer notre projet ou si nous avons été contraints de fuir des conditions difficiles mettant notre vie en danger. De même, ce n'est pas pareil si nous partons pour un certain temps ou si nous partons pour toujours. Le soutien que va apporter l'entourage s'avère aussi important à ce moment. Nous vivons le départ différemment selon que nos proches nous encouragent ou non dans ce projet.

## L'arrivée et les premiers défis...

L'arrivée marque le début des contacts avec la nouvelle culture. Peut-être qu'une personne nous attend à l'arrivée, que nous retrouvons des membres de notre famille. Les impressions et sentiments éprouvés lors des premiers moments dans le nouveau pays peuvent être intenses et rester longtemps en mémoire. Ils peuvent nous conforter ou non dans notre choix d'avoir quitté notre pays. Certains peuvent se sentir déçus dès la première image. D'autres peuvent ressentir de la curiosité et de l'excitation, voire une euphorie, en arrivant et en découvrant le pays d'installation. Tout peut paraître bien et l'envie de faire de nouvelles expériences et rencontres est forte.

En s'installant dans un nouveau pays, nous devons cependant **faire face à de nombreux défis**. Nous devons affronter un **nouvel environnement** : un nouveau type d'habitation, un autre type de nourriture, un autre climat, des codes différents dans les relations sociales... En fonction du pays, il nous est nécessaire d'apprendre une **nouvelle langue**, ou du moins de nouvelles règles sociales et culturelles de la vie en communauté. C'est d'autant plus difficile lorsque notre propre culture est éloignée de celle que nous rencontrons. Nous pouvons venir d'un pays où le système politique et la religion sont différents ou bien où les personnes interagissent d'une autre façon. Quand l'écart culturel entre les deux pays est grand, cela provoque aussi un plus grand sentiment d'inconfort et d'insécurité en nous.

Si la confrontation et l'adaptation à toutes ces différences sont déjà bouleversantes, beaucoup d'affaires sont à régler et d'importantes décisions à prendre dans un court laps de temps, ceci dans un environnement que nous ne maîtrisons pas. **Migrer implique des changements** qui, indépendamment du fait d'être dans un nouveau pays, sont en soi déjà sources de stress. Nous devons trouver une **nouvelle demeure** ou déménager, ainsi que rechercher ou nous adapter à un **nouveau travail**. En plus, nous devons aussi reconstruire entièrement notre réseau social et faire de **nouvelles connaissances**.

**Tout cela nécessite beaucoup de temps et d'énergie**. Et dans une telle expérience stressante, nous pouvons vite nous sentir débordés. Surtout que les choses qui étaient faciles à faire avant semblent désormais plus difficiles dans cet environnement inconnu où il faut utiliser une autre langue. Nous pouvons donc nous sentir moins autonomes et compétents que dans notre pays d'origine. Nous devons ainsi réapprendre de nouvelles choses, que nous tenions peut-être pour acquises, pour retrouver le sentiment de contrôle dont nous avons besoin.