

# SOS Détresse

## La migration, un acte courageux

La migration a toujours existé dans l'histoire de l'humanité. De tous temps des hommes ont été amenés à un moment de leur vie à quitter leur pays pour s'installer dans un autre. Mais ces dernières décennies, les déplacements humains se sont multipliés et nos sociétés sont de plus en plus diversifiées.

**Migrer n'est pas un acte anodin.** C'est une grande **prise de risque qui demande beaucoup de courage.**

Différentes raisons peuvent amener à redémarrer une vie ailleurs : opportunité professionnelle, études, chômage et conditions de vie difficiles dans le pays d'origine, regroupement familial, répressions politiques, guerres ou catastrophes naturelles... Il y a la **recherche d'une vie meilleure** pour soi ainsi que pour sa famille. Parfois, aussi la quête de nouveaux horizons, de découvrir une culture différente ou de satisfaire un besoin de liberté. En tous cas, il y a le **désir d'un changement**, de vivre autre chose et la recherche d'un ailleurs où une amélioration pourrait être possible. C'est **l'opportunité d'un nouveau départ.**

Les différentes raisons qui motivent le départ, mais surtout le fait d'avoir pu **choisir librement de partir ou d'être contraint de quitter son pays**, ainsi que la durée de la migration, vont déterminer la façon dont sera vécue et intégrée cette expérience. Migrer est **une expérience propre à chacun.**

## Tel un arbre déraciné...

Les changements que la migration et le nouvel environnement amènent dans une vie sont toujours **un bouleversement important.** Et si parfois la migration peut être menée avec enthousiasme et excitation, elle est dans beaucoup de cas subie et supportée difficilement, voire source de beaucoup de stress. Migrer implique en tous cas toujours de devoir subir **pertes et ruptures** en même temps qu'une **confrontation à un nouveau milieu.**

En choisissant de migrer, nous laissons derrière nous la vie que nous avons construit dans le pays d'origine, notre univers familial et ceux qui l'habitent. Nous pouvons nous sentir coupables de suivre ce projet personnel et de nous éloigner de notre famille et de nos amis restés au pays. **Être ainsi loin des siens n'est pas toujours simple.**

En migrant, **nous quittons aussi notre monde prévisible** avec ses repères et codes culturels pour un monde inconnu et non-maîtrisé. Tout ce qui allait de soi et était naturel se trouve bouleversé. Nous devons nous confronter à une autre culture, à une autre langue, à de nouvelles normes et valeurs, à des relations humaines qui nous semblent différentes.

Face à ces contraintes, nous ne réagissons pas de la même manière. Si certaines personnes ajustent facilement leurs attitudes et comportements à ceux du pays d'accueil, pour d'autres, l'attachement au pays d'origine est tel que cela peut se révéler beaucoup plus difficile. Nous devons tous trouver notre propre rythme dans le processus de l'adaptation.

La migration est un **déracinement** tel un arbre qui est arraché et replanté ailleurs. Comme tout arbre qui subit un changement, il est fragilisé. En sol inconnu, tout est différent : le climat, le terrain, l'eau, les apports nutritifs... Mais l'arbre, après un temps d'adaptation et en lui apportant les soins nécessaires, se développe doucement, à son rythme.

**Migrer implique de vivre des ruptures et des pertes, mais aussi de devoir s'adapter à un autre mode de vie. Il est normal d'éprouver des difficultés face à ces défis. Comme pour l'arbre, nous devons prendre soin de nous et respecter notre rythme dans le processus.**