

SOS Détresse

Le chaos émotionnel du choc culturel

En venant vivre dans une culture qui n'est pas la nôtre, nous pouvons faire l'expérience d'un « choc culturel ». **Les premiers mois après notre arrivée, voir les premières années, peuvent être parsemés de « hauts et bas » et chargés en émotions.** Nous nous sentons déstabilisés, impuissants et frustrés dans un pays où personne ne parle notre langue, ni ne comprend notre culture. Comme dans un tourbillon d'émotions, nous pouvons éprouver une variété de sentiments : solitude, manque, nostalgie, confusion, irritation, déception...

Anxiété et désorientation

En grandissant dans une certaine culture, nous sommes habitués à faire les choses d'une certaine façon. La culture a une influence sur la façon dont nous pensons et régit beaucoup d'aspects de nos vies. Ainsi, elle a un effet dans la façon dont nous interagissons avec les autres : quand donner une poignée de main, quoi dire lorsque nous rencontrons des personnes, quand accepter ou refuser une invitation, quand prendre un propos au sérieux. Tous ces signes, coutumes, normes, mots et gestes dans les relations se produisent de façon naturelle sans nous en rendre compte et nous aident à nous orienter dans la vie de tous les jours.

Lorsque nous changeons de milieu culturel, nous perdons nos signes familiers et les gestes anodins doivent être réappris. Se trouver plongé dans un environnement à la fois étrange et étranger provoque un sentiment d'anxiété, parce que les repères et les indices, qui orientaient nos actions de tous les jours, n'existent plus. Entourés de nouveautés, nous pouvons nous sentir désorientés et impuissants. Nous ne savons plus comment nous comporter. Tout cela peut engendrer l'impression d'être à part, mis à l'écart ou incompris dans la nouvelle société.

Solitude et isolement

Des sentiments de rupture, de déracinement et d'abandon apparaissent dans le nouveau contexte de vie. Un sentiment de non-appartenance aussi, comme si nous ne faisons plus partie du monde que nous venons de quitter sans encore être intégrés à celui qui nous accueille. Face aux difficultés éprouvées dans le nouveau pays, nous pouvons nous sentir seuls ou incapables de confier nos sentiments. Peut-être que les personnes qui étaient là pour reconforter auparavant sont loin désormais et que les activités qui procuraient du bonheur ont disparu. Tout ce que nous aimions dans le pays d'origine, les proches et les amis nous manquent. Être ainsi loin des siens est une

épreuve douloureuse. En nous rappelant la vie passée, regrets, mal du pays et tristesse font surface.

Espoirs et déceptions

C'est particulièrement difficile lorsque notre vie dans le pays d'accueil ne correspond pas à ce que l'on attendait. Nous pouvons rencontrer beaucoup d'obstacles dans notre parcours tel qu'un accès difficile à la formation, au travail ou encore à un logement. Nous pouvons perdre le statut valorisant que nous avons dans le pays d'origine, être contraints de travailler dans un autre domaine ou d'effectuer des travaux auxiliaires. Parfois, nous nous retrouvons dans des conditions de travail difficiles ou devons rester inactifs. Quelle déception alors en prenant conscience que les nouvelles possibilités sont en fin de compte limitées ou que la nouvelle société n'est pas cet endroit que nous avions espéré !

La déception peut conduire à un retrait dans notre communauté ou dans notre famille, aussi à idéaliser notre pays d'origine et à avoir envie d'y retourner. Nous remettons en question la migration : Était-ce une bonne idée de venir ici ? Faut-il repartir ? En voyant que nos projets n'aboutissent pas ici, nous pouvons avoir l'impression d'échouer et perdre confiance en nous.

Dévalorisation et rejet

Les obstacles et éventuels échecs vécus dans le nouveau pays peuvent éveiller en nous un sentiment de rejet envers cette société. Ce qui au début nous avait peut-être conquis, fragilise à présent notre confiance en nous. Il peut s'agir de la différence de langue, de la façon de se comporter, de l'idéologie... Nous pouvons avoir du mal à apprendre la nouvelle langue ou à nous reconnaître dans les valeurs et les modes de vie de ce pays.

En même temps, nous pouvons aussi ne plus nous reconnaître dans nos valeurs d'avant ou être amenés à dévaloriser notre propre culture et, à travers elle, à nous dévaloriser nous-même. En percevant que les autres se comportent différemment de ce qui nous est connu, nous pouvons nous sentir différents. Cela peut nourrir en nous une attitude critique ou de rejet envers certains aspects de la culture d'accueil. Au cours de cette période, il est fréquent que surgissent clichés et stéréotypes.

Ne pas hésiter à rechercher du soutien

Se sentir frustré, instable, déprimé ou regretter sa vie passée peuvent faire partie des nombreuses sensations éprouvées en situation d'exil. Ces sentiments sont des réactions au stress lors de l'adaptation à une nouvelle société qui exige un important effort.

Ce sont surtout les problèmes du quotidien qui nous amènent à nous sentir découragés et à avoir besoin d'un soutien : les difficultés à trouver du travail ou à accéder à un logement décent, les difficultés financières et l'incertitude face à l'avenir, mais aussi le fait de ne pas se sentir intégré dans la société d'installation ou de vivre des interactions conflictuelles avec les autres, que ce soit au sein de notre groupe et de notre famille ou en dehors. Dans de telles conditions ou si nous ne

pouvons pas pourvoir à nos besoins de base, nous sommes dans l'impossibilité de donner le meilleur de nous-même et de nous investir comme nous le souhaiterions dans le pays d'accueil.

Parfois, le mal-être se ressent aussi au niveau du corps sous forme de douleurs, de maux de tête ou de crampes d'estomac, de perte d'appétit, de problèmes de sommeil ou de fatigue en fin de journée par excès de stress.

Il est tout à fait normal et compréhensible de rencontrer des difficultés face à tous ces défis et les émotions éprouvées font partie de l'adaptation au changement. Mais parfois, une écoute ou un accompagnement peuvent être utiles avant que les difficultés ne deviennent une véritable souffrance. Il faut parfois aller à l'encontre d'une éventuelle gêne ou attitude défensive que nous avons pu développer suite à une expérience de dédain ou d'incompréhension à l'égard de nos valeurs. En parler à une personne, dans la confiance, la reconnaissance et le respect de notre identité culturelle, peut en tous cas aider à retrouver orientation et courage et par la suite à mieux affronter la situation.

Et pourquoi pas aussi une prise de contact auprès de SOS Détresse...