

# SOS Détresse

## Rester ou repartir?

Et si un jour, nous nous rendons compte que les choses ne se passent pas bien, que nous n'avons pas trouvé dans le pays d'accueil ce que nous sommes venus y chercher, que l'endroit où nous devrions être n'est pas ici, que notre travail et la maison que nous habitons ne nous correspondent pas... Nous perdons petit à petit confiance et l'espoir de réaliser les projets qui étaient à l'origine de la migration. À ce moment, nous avons peut-être le sentiment d'avoir fait une erreur en venant ici. Des pensées nous trottent dans la tête comme *J'aurai aimé qu'on me dise comment ce serait avant de venir, je m'y serais peut-être mieux préparé* ou bien *Dois-je repartir ?*

## Avoir le courage de repartir

Le sentiment de ne pas appartenir à cet endroit et le désir de retrouver son ancienne vie peuvent devenir tellement forts que le retour semble inévitable. Il n'est alors pas facile d'accepter que la solution est de retourner. Être confronté après tant d'efforts et de risques à cette réalité autre que celle espérée est douloureux. Si le retour s'impose, il est effectué à contrecœur. Nos projets n'ayant pas abouti ici, nous pouvons avoir l'impression d'avoir échoué et ressentir de la honte. C'est comme s'il fallait recommencer à zéro.

Si l'expérience de la migration doit se terminer ainsi, ceci n'efface pas le courage dont nous avons fait preuve pour migrer et ne doit en rien être considéré comme un échec. S'il est normal de ressentir du désespoir face au retour, nous faisons preuve à nouveau d'un énorme courage en reconsidérant notre situation et en mettant tout en œuvre pour la changer à nouveau.

## Finir par se sentir chez soi

Pour d'autres, cette remise en question peut être temporaire et surmontée. Si nous surpassons cette crise et les doutes, nous nous ouvrirons à la nouvelle culture. En apprenant les coutumes du pays, nous nous sentirons moins impuissants et plus compétents. Nous nous exprimerons de mieux en mieux et apprendrons à mieux accepter les usages de la nouvelle culture. Ce qui semblait nouveau deviendra petit à petit familier. Et étant plus à l'aise dans nos interactions avec le nouvel environnement, nous retrouverons aussi plus de plaisir dans nos expériences. Les personnes que nous rencontrerons et les amitiés qui peuvent en résulter finiront par atténuer la solitude. Certes, toutes les difficultés ne seront pas résolues pour autant et certaines demeureront, mais petit à petit nous serons à même de les vaincre en

---

reprenant confiance en nous.

Il faut du temps, parfois des années, pour apprendre à se sentir chez soi dans le pays d'accueil. En trouvant un certain équilibre grâce au travail, à un lieu d'habitation et à un groupe d'amis, nous acquérons une nouvelle routine dans le pays d'accueil. Ce n'est pas le milieu qui changera, mais notre attitude en nous permettant d'apprécier la double appartenance comme un atout.

## **Rêver du retour**

Même si certains partent en se disant qu'ils ne reviendront jamais, pour la plupart l'idée du retour est toujours présente. Aussi, face aux déceptions et à une vie différente de celle souhaitée, beaucoup idéalisent le pays laissé et aspirent à retourner. C'est comme une consolation future, une ultime issue aux tracasseries ou un refuge imaginaire.

Nous ressentons forcément de la nostalgie en nous rappelant les bons moments passés là-bas. Certains ont la chance de pouvoir apaiser un peu cette nostalgie avec des retours ponctuels en vacances. Mais ce retour, tellement attendu, peut aussi être une déception en nous apercevant que là-bas les temps ont changés.