



La plupart des gens se sentent mal lorsqu'ils :

- Sont séparés de leurs proches ;
- Ont vécu des événements choquants (par exemple, une perte, un comportement inhumain, des situations mettant leur vie en danger) ;
- Vivent dans l'incertitude quant à l'avenir ;
- Vivent dans des conditions de vie précaires ;
- Doivent s'adapter à un nouvel environnement culturel ;
- Savent qu'un proche ou une communauté n'est pas en sécurité.

Dans ces circonstances, il arrive que des personnes :

- Ne se sentent pas eux-mêmes ;
- Perdent l'appétit ;
- Souffrent d'insomnie et des cauchemars ;
- Ont du mal à se concentrer, à travailler, à étudier ;
- Ont des douleurs dans le corps (des maux de tête, des nausées, etc.) sans raison physique apparente.
- Ressentent de la frustration et de la colère ;
- Manquent d'énergie, ressentent une fatigue interne ;
- Ont de nombreuses pensées négatives ;
- Éprouvent l'anxiété, la culpabilité, la solitude ;
- Sont en deuil pour toutes les pertes.

Il s'agit d'une réaction humaine normale face à des situations difficiles.

Il est important de savoir qu'au fur et à mesure que ces circonstances changent, vous ressentirez et envisagerez l'avenir différemment.

Comment faire pour que je me sente mieux ?

- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler de votre situation. Si vous ne dites à personne ce que vous ressentez, tout bouillonne à l'intérieur.

N'hésitez pas à consulter un psychologue. Une ou plusieurs consultations peuvent aider à réduire l'anxiété, à améliorer le sommeil et à se détendre. Ces professionnels sont formés pour vous écouter et vous aider à comprendre ce qui se passe.

Les travailleurs sociaux et d'autres professionnels peuvent également écouter et aider à résoudre certains problèmes.

- Marchez, faites du sport ou de l'exercice physique pour améliorer votre bien-être intérieur.
- Recherchez des activités qui vous aideront à vous changer les idées. Il peut s'agir de cuisiner, de rencontrer des amis, d'apprendre des langues, etc.

Certaines personnes envisagent de se suicider à des moments difficiles de leur vie. Que faire alors ?

- Parlez avec quelqu'un, n'hésitez pas. Il y a toujours des gens autour de vous qui s'inquiètent et qui peuvent vous aider. Parlez-en aux personnes en qui vous avez confiance.
- Ne restez pas seul avec vos pensées. Si vous ne pouvez pas les partager, essayez au moins de passer du temps avec d'autres personnes.

Lorsqu'une situation semble sans solution, c'est peut-être parce que vous ne la voyez pas en ce moment. La souffrance et le désespoir nous aveuglent. L'important est de survivre. Le lendemain, ou le surlendemain, vous vous sentirez différent. La volonté de vivre et de surmonter les difficultés reviendra.

Culpabilité Du Survivant

Les personnes qui ont vécu des événements très douloureux et traumatisants — ou qui ont quitté leur pays pour se mettre à l'abri — se sentent souvent malheureuses que d'autres soient restées dans des conditions difficiles ou n'aient pas survécu. C'est très fréquemment le cas lorsque leurs proches sont restés dans des conditions dangereuses. C'est ce qu'on appelle la culpabilité du survivant et c'est une expérience très courante chez les réfugiés.

Ce sentiment de culpabilité peut entraver la construction d'une nouvelle vie. Il y a un risque de s'enfermer dans le passé et dans des pensées négatives. Il peut être difficile de se permettre de profiter de la vie et de rêver à l'avenir. Vous pouvez vous sentir irritable ou en colère, impuissant.

La culpabilité du survivant peut être déclenchée en regardant les nouvelles de chez soi. Elle peut aussi résulter de la prise de conscience que l'on ne pourra peut-être pas rentrer chez soi.

Important :

- Rappelez-vous que vous avez le droit d'éprouver de la joie et de créer votre propre vie, de vous réinventer à ce stade de la vie.
- N'attendez pas l'impossible de vous-même — il nous arrive à tous de craquer. La culpabilité du survivant est une réaction normale. Ce sentiment finira par s'estomper.
- Ne vous isolez pas des autres. Il est tout aussi important de parler à des personnes ayant vécu des expériences similaires qu'à des personnes n'ayant jamais vécu une telle chose.
- Trouvez un moyen d'exprimer vos sentiments difficiles. Vous pouvez le faire en discutant avec d'autres personnes, en les écrivant ou par le biais de l'art. De nombreuses personnes trouvent un soulagement auprès d'un psychologue.

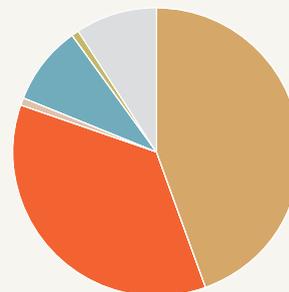
La culpabilité du survivant peut également être une source d'énergie :

- C'est une chance de vivre en sécurité — se sentir à l'aise, de bien dormir, de se reposer. Vous pouvez en profiter pour libérer vos capacités, construire de nouvelles relations, poursuivre des études, faire un travail utile.
- De petits actes pour les autres peuvent atténuer le sentiment de culpabilité du survivant. Par exemple, expliquer la situation de votre pays à ceux qui ne la connaissent pas, soutenir les autres ou faire du bénévolat.

Se sentir coupable ne signifie pas que l'on est coupable.

Il est courant de se sentir coupable lorsqu'on a fait quelque chose de mal, comme blesser une autre personne, la décevoir ou l'insulter. Nous devons alors nous excuser, de nous racheter.

Par contre, ce que vous avez vécu peut-être n'était pas uniquement de votre responsabilité ? L'exercice suivant vous aidera à le comprendre :



Répartissez les 100 % sur tous les éléments de la liste. Vous verrez que votre part de responsabilité est très faible. Vous aviez vos raisons de partir en quête de sécurité.

1

Notez tout ce qui a rendu votre pays dangereux et vous a poussé à le quitter — quelles en sont les causes ? Qui en est responsable ? Quelles circonstances y ont contribué ? La liste doit être aussi longue que possible.

Ioeland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund



PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS

2