

Youssef Chafik

**COMBATTRE OU
MOURIR**

Cette histoire est vraie.
Les noms des personnes ont été modifiés
afin de préserver l'anonymat de chacun.

I

Qui n'a pas connu un jour un profond sentiment de solitude et de détresse face à une situation qui semble inextricable ? Qui n'a pas un jour baissé les bras et songé à l'irréparable parce qu'il ne semblait plus y avoir d'issue à cette souffrance ? Qu'elle soit morale ou physique, la souffrance est un mal ravageur qui se répand insidieusement dans notre société. Insidieusement, car les personnes qui souffrent, par honte, par peur, par ignorance ou bien encore parce qu'elles sont isolées, le font en silence.

Je m'appelle Youssef, j'ai trente-trois ans, marié et père de trois enfants. Tout pour être heureux et pourtant, je fais partie de ces personnes que la violence des hommes n'a pas épargnées. J'ai connu la colère, le doute, la désillusion, l'injustice, l'abattement et ce sentiment d'impuissance qui conduit au désespoir et aux plus sombres pensées.

À l'âge de 19 ans, j'ai perdu mon frère aîné, décédé des suites d'une myopathie de Duchenne, une dégénérescence des tissus musculaires liée à un déficit de la dystrophine. Il n'avait que 21 ans et pour la première fois, j'ai ressenti un sentiment d'injustice et un terrible manque au fond de mon cœur. Le jour de son décès, je suis resté prostré, la journée entière. Je n'ai ni bougé, ni parlé, accablé par de trop fortes émotions que je ne comprenais pas, que je ne maîtrisais pas. La prière quotidienne m'a permis de sortir de ma torpeur, de sortir de mon mutisme, de mettre des mots sur les sentiments violents qui m'assaillaient et la douleur qui m'étreignait le cœur. La religion m'a permis de soulager ma peine et de reprendre pied dans ma vie. C'est cette même foi qui m'a permis aujourd'hui de surmonter l'épreuve qui m'a été infligée sur mon lieu de travail. Sans la foi, et le réconfort que j'ai pu puiser dans la religion, je n'aurais pas eu le courage de faire face à

l'acharnement qui pesait sur moi. Acculé, j'aurais vraisemblablement succombé à la tentation de mettre un terme radical à la situation, en d'autres mots, de mettre fin à cette vie dont je ne voyais plus d'issue heureuse.

Petit, je pratiquais la religion sans me poser de question, je récitais les prières telles qu'on me les avait apprises, sans en avoir compris tout le sens, sans en avoir perçu toute la profondeur. Aujourd'hui, je sais pourquoi je suis pratiquant, je suis conscient de ce que la religion m'apporte. C'est en elle que je puise ma force intérieure. C'est elle qui guide mes pas.

Un jour, j'ai subi une terrible injustice et mon premier réflexe a été d'en vouloir à la terre entière, de rejeter ces hommes qui m'accablaient injustement. La colère qui m'aveuglait me rendait violent envers une certaine catégorie de personnes que je jugeais responsable de mon malheur. Puis, je me suis souvenu que Dieu est témoin de mes actes, de mes pensées impures. La religion nous apprend la patience dans l'adversité pour atteindre la paix. Chaque épreuve qui nous est infligée nous permet d'expier nos propres péchés et de nous rapprocher de Lui. J'ai alors pu retrouver la paix.

Jusqu'à ce que de nouveau, en 2008, sur mon lieu de travail, alors que rien ne le laissait présager, je me suis retrouvé confronté une nouvelle fois à l'injustice et à la bêtise des hommes. C'est cette histoire que je veux vous raconter. Celle d'un homme que d'autres ont poussé jusqu'au point de non-retour.

Pour toutes les personnes qui sont passées, comme moi, par des épisodes très difficiles, qui ont connu la discrimination, qu'elle soit raciale, sociale, sexuelle, religieuse ou culturelle, le harcèlement et l'injustice, je veux témoigner. Je veux combattre ce fléau qui sévit au sein des écoles, sur les lieux de travail et autres lieux publics, et qui conduit certaines personnes à l'isolement le plus total et à la rupture. Je veux leur dire de ne pas baisser les bras, que, malgré l'impasse dans laquelle elles semblent être tombées, il y a toujours une lueur d'espoir, qu'il est encore possible de

vivre heureux avec sa famille, ses amis ou de nouvelles relations. Quand vous êtes au fond du trou, replié sur votre souffrance, vous ne voyez plus la petite lumière au bout du tunnel. Un malheur n'arrivant jamais seul, les ennuis se cumulent, devenant totalement insurmontables. Vous êtes au bord de la rupture, les nerfs à vif qui vous font commettre des actes que vous regrettez immédiatement et qui viennent s'ajouter à la longue liste de vos problèmes. Vous vous sentez seul au monde et vous êtes persuadé que personne ne peut rien pour vous. Mais vous vous trompez ! Il existe plusieurs organismes d'aide qu'il ne faut pas hésiter à solliciter. Il n'y a pas de honte à consulter un psychanalyste, à requérir l'aide d'une assistante sociale pour obtenir une aide financière, un logement, ou à prendre conseil auprès d'un juriste.

Il y a toujours de l'espoir. La mauvaise passe peut être longue, mais elle n'est pas sans issue. Il y a plusieurs moyens de résister à l'adversité : se rapprocher de sa famille, de ses amis, partir en voyage pour éloigner un temps les problèmes qui vous accablent et retrouver un peu de force, ou se référer à la religion pour y puiser conseils, courage et soutien psychologique.

Je veux rompre l'isolement des personnes qui, comme moi, vivent ou ont vécu une situation dramatique. Je veux leur montrer la lumière au bout du chemin, leur faire partager mon expérience et les aider à trouver leur guide.

Pour moi, ce fut la religion, mais chacun peut se raccrocher à ce qui lui semble le plus fort dans sa vie.