



# Réveiller les douleurs enfouies et les dépasser

Depuis ce jour d'avril 1994 où il a perdu pratiquement tous les siens lors du génocide des Tutsis, Norbert Nsabimana en a vécu des guerres avec lui-même. Et des victoires. De réflexions en épreuves, il s'est reconstruit et a accepté l'inacceptable. Aujourd'hui, il est déterminé à partager son expérience pour aider les autres qui sont tombés à se relever. Il est prêt à crier ce message au monde entier. Si tu ne viens pas au Rwanda, le Rwanda viendra à toi.



Norbert Nsabimana

**Bio Info** Entre avril et juillet 1994, environ un million de personnes ont été massacrées au Rwanda. Vous avez vous-même perdu quarante personnes de votre famille. Comment peut-on survivre face à une telle atrocité ?

**Norbert Nsabimana** Beaucoup d'éléments jouent dans la façon dont on peut arriver à dépasser une telle douleur. Déjà, j'ai eu la chance de ne pas être sur place - j'étais ici en Belgique pour faire mes études et un de mes frères aussi, c'est pour cela que nous avons été les seuls épargnés dans la famille. Mais il y en a d'autres qui ont fait ce passage là-bas et qui ont été repêchés tout au fond de la vague, comme Révérien Rurangwa<sup>1</sup> qui a été laissé pour mort, sur le tas de cadavres de toute sa famille massacrée à la machette sous ses yeux. Quelqu'un a découvert qu'il respirait et qu'il vivait encore et il a été envoyé en Suisse de façon clandestine pour y être soigné. Il a tout connu, mais il s'est relevé peu à peu et aujourd'hui ce qu'il écrit et ce qu'il fait pour qu'on n'oublie jamais le génocide est essentiel. Moi, je n'ai aucune séquelle physique. Mais je sais que quoiqu'il en soit, c'est le mental qui fait tout, c'est ce que j'ai découvert.

**B. I. C'est inimaginable de repenser à tous ces événements qui se sont produits il y a seulement vingt ans...**

**N. N.** Avant 59, le pouvoir était aux Tutsis, minoritaires, mais d'une classe sociale plus élevée, avec une éducation et une alimentation appropriée, ce qui faisait d'eux des personnes plus cultivées et plus élancées physiquement, d'ailleurs puisqu'ils palpaient les deux mètres facilement. Après 1959, tout a changé, lorsque les Hutus ont pris le pouvoir. Le moment précis où j'ai compris ce changement, c'est à l'école primaire, lorsqu'on nous a séparés et qu'on nous a comptés, les Hutus d'un côté et les Tutsis de l'autre. C'est là où j'ai appris qu'on était Tutsis, soit 10% de la population. C'est là aussi où un premier élément d'importance va me marquer. Mon père nous explique que justement comme on n'a pas de privilèges, on doit être les meilleurs. On doit étudier pour se distinguer. À l'âge de 8 ans, je développe de l'asthme. Mon père fait les démarches pour que je puisse venir en Belgique et après diverses péripéties trop longues à vous expliquer, je me retrouve à Braine-l'Alleud. Mon adolescence je l'ai vécue sans famille. J'ai repris contact avec le Rwanda à mes 18 ans. C'était d'ailleurs une grande découverte, moi qui devais me réadapter à la situation locale et mon père qui découvrait un fils européenisé. Un an après, en 1989, mon père est mort d'un cancer. Ce qu'il a dit avant de mourir m'a beaucoup frappé. Quand il a su que son corps le lâchait, il a dit à son frère : « Va m'acheter le plus beau costume que tu puisses trouver en ville, car je ne

peux pas aller devant mon créateur en n'étant pas bien habillé ». C'est l'image que je garde de lui par rapport à la mort, c'est qu'il restait digne. Et ça pour moi c'est essentiel. Cette phrase, c'est un cadeau qu'il m'a fait.

**B. I. La disparition de votre père va vous marquer beaucoup**

**N. N.** Oui, parce qu'avec sa mort, les moments difficiles sont arrivés. À cette période je rentre à l'université et j'échoue en première année. C'était la première fois que cela m'arrivait. Au niveau de mes amours, j'allais aussi d'échec en échec. Pendant deux ans, je ne trouve pas mon chemin et je tourne en rond. C'est un moment où je suis confronté à moi-même et la perte de mon père m'a immobilisé. Mais je me bats avec les petits moyens, je survive avec des petits jobs. En 1993, je recommence à lutter et je m'inscris à l'ICHEC, décidé à étudier. Et c'est là que le génocide arrive. Je croyais avoir connu le pire avec la perte de mon père et tout d'un coup c'était le sol entier qui se dérobaît sous mes pieds. Il ne restait plus qu'un petit fil pour me relier à la vie. C'était juste au moment des examens, et ce sont les meilleurs résultats que j'ai jamais faits. J'allais étudier à la bibliothèque de la VUB et dans ce jardin, je passais des moments à méditer. Et au lieu de ressentir de la tristesse ou la haine, j'avais l'impression que quelqu'un me soulevait pour que je puisse passer à travers tout ça. C'est là où

**J'ai découvert que quand les autres baissent les bras, je voyais ce qu'il fallait faire et comment les conseiller.**

j'ai commencé à discuter sérieusement avec Dieu. Je suis catholique à la base, mais là quelque chose avait changé. C'était un match entre lui et moi. Et je lui ai dit : « Ecoute, l'affaire est simple. Tu m'a pris tout ce qui était important pour moi. Mais il y a une chose que je sais. Si tu ne me donnes pas la chance sur cette terre de voir la paix au Rwanda, à laquelle je contribuerai, je redescendrai jusqu'à ce que je puisse le faire, que tu le veuilles ou pas, ce n'est pas négociable ». Je défiais Dieu ! Et de fait, tout ceux qui étaient autour de moi avaient perdu pied, mais moi, paradoxalement, je voyais clair. Je faisais partie d'un ballet culturel de danses traditionnelles rwandaises. J'ai été nommé responsable de ce ballet, une quarantaine de personnes. Là j'ai découvert que quand les autres baissaient les bras, je voyais ce qu'il fallait faire et comment les conseiller. Quand les problèmes sont grands je trouve toutes les ressources nécessaires. Singulièrement, je n'ai pas cette attitude quand je suis face à de petits problèmes.

**B.I.** Il y a une phrase de votre maman qui a aussi été un élément clé pour vous aider à vous relever

**N.N.** Chacun d'entre nous ici en Belgique savait ce qui se passait dans les familles des uns et des autres au Rwanda, mais on n'osait pas se le dire. Un jour j'ai appelé ma mère. Elle était toujours en vie, mais sa maison avait été en grande partie détruite, et la famille s'était réfugiée dans un bâtiment annexe, à l'arrière. Alors que je lui demandais comment ils allaient se débrouiller, elle m'a répondu : « Ecoute, je ne sais pas comment on va faire, mais quoiqu'il arrive, mon fils, sois un homme, et sois prêt » Quand j'ai rappelé la maison familiale quelques jours plus tard, quelqu'un que je ne connaissais pas m'a répondu et j'ai appris quelques heures plus tard qu'ils avaient été tous massacrés. Mon petit frère a été tué sous les yeux de ma mère. Mon petit frère, c'était un surdoué. Devant la mort il a dit : « Je ne peux plus rien pour le Rwanda,

je suis prêt ». C'était un enfant qui avait une sagesse exceptionnelle, comme un être qui aurait déjà vécu plusieurs vies. Il a eu de la chance, puisqu'on lui a tiré une balle, on n'a pas utilisé la machette. Ces phrases résonnent en permanence en moi. Ces mots « Quoiqu'il arrive, sois un homme », ils m'ont porté pendant les trois années qui ont suivi le génocide. Dès que je baissais la tête, cette phrase m'aidait à la relever. Mais au fur et à mesure que le temps passait, ça c'est transformé et c'est devenu « Quoiqu'il arrive, soit humain », c'est mieux que l'orgueil ou le combat. Tout simplement être humain.

**B.I.** Vous êtes arrivé aussi facilement à redevenir serein?

**N.N.** Non, bien entendu. Trois ans plus tard après le génocide quelque chose que je n'avais pas prévu est arrivé. Au moment du génocide, j'avais réagi avec une force incroyable, mais j'avais oublié de faire mon deuil. Et tout d'un coup, je suis passé par une période vraiment négativiste, à me demander ce que je faisais, à nier tout. C'est à ce moment que je vais rencontrer différentes personnes importantes dans mon cheminement et qui vont me conduire là où je dois aller. Je vais apprendre la PNL, qui va amener une vraie transformation chez moi, et qui va me faire comprendre que les souffrances sont très individuelles et que cela ne sert strictement à rien de les comparer. J'ai réalisé que souvent nous bloquons des portes et nous croyons que les émotions sont résolues. Mais non, elles sont là et elles nous rattrapent ensuite. Je viens d'un pays où le traumatisme est profond. Les gens sont abîmés de l'intérieur. Croire

## EN PRATIQUE

Conférence-débat, ce 22 novembre 2014 de 16.00 à 19.00

### COMMENT TRANSFORMER SON STRESS, DÉPASSER LES ÉPREUVES ET RÉUSSIR DANS LA VIE

Nous vivons tous des épreuves : perte d'un être cher, perte d'emploi, dépôts de bilan, divorce, conflits, pressions privées ou professionnelles, ... Ces épreuves de sources différentes génèrent du stress, et peuvent entraîner un burn-out ou une dépression, mais pourtant, certains les surmontent et les utilisent pour s'améliorer !

- Quelles sont les clés ?
- Comment parvenir à se relever ?
- Serions-nous capables d'imiter les personnes qui ont réussi à transcender les épreuves de la vie et à les transformer en moteurs de réussite?

#### Programme de la conférence

1. Comment identifier nos différentes réactions face au stress et aux traumatismes
2. Le pouvoir de la pensée et des croyances face aux épreuves
3. Comment apprendre à gérer nos pensées
4. Témoignages

**Adresse :** Collège Saint Michel de Bruxelles, Boulevard Saint Michel 14 1040 Bruxelles

**Prix :** 10 euros – 7 euros si pré-réservation sur le site

**Inscriptions :** [www.vivre-un-projet.com](http://www.vivre-un-projet.com)

que c'est fini, ce qui s'est passé c'est une illusion. Et c'est là où « si tu ne t'occupes pas de ta blessure, ta blessure s'occupe de toi ». Ensuite, j'ai fait les formations de coaching. Et là j'ai réalisé que c'était ça que je voulais vraiment faire ! Je me suis concentré sur le coaching d'adultes, en leadership, surtout. Et c'est comme si tout ce que j'avais accumulé prenait un sens pour aider les autres.

**B.I.** Et aujourd'hui vous venez de créer votre blog?

**N.N.** Aujourd'hui je sens le besoin immense de crier quelque chose. Et de m'adresser à des groupes plus grands, d'où l'idée de faire ce blog. Moi quand je me vois, je me vois parler à un stade! Ça peut paraître prétentieux pour certains, mais je le vois et je le touche ! Mon blog, c'est une façon de sortir ce que j'ai en moi. Ma façon de prendre le côté positif des choses pour inspirer les autres. Et

je me dis que ce cheminement que j'ai fait, je devais le faire pour arriver à ça. Je n'ai aucune rancune. Je suis en paix et j'agis. Ce qui m'intéresse aussi c'est de rassembler les gens qui se sont relevés pour inspirer les autres. J'ai rencontré Martin Gray, il a plus de 90 ans, mais il est toujours prêt à se battre ! Je veux donner des conseils aux autres pour qu'ils s'en sortent, en sachant qu'on n'a pas tous les mêmes réactions. Mon idée, et mon rêve c'est de faire une émission de télévision sur la base de ce blog. Telle situation, telles personnes, telles croyances. Souvent quand on n'arrive pas à accepter une situation on a un blocage, c'est quand on se dit « non, ça ne peut pas m'arriver, c'est injuste, etc. ». J'ai constaté que souvent une des croyances que développent les gens qui passent à travers la douleur et la souffrance, c'est de reconnaître que tout est possible dans un sens comme dans l'autre. ●

Propos recueillis par Anne Gillet

Photographies de victimes du génocide au Kigali Genocide Memorial Centre Rwanda

