

Eleo Tyannav

JE DIS

*Il y a au fond de moi
une perle que personne ne peut
toucher ni détruire*

© Copyright 2018, Eleo Tyannav.

Illustration de couverture : Soleil de vie, Eleo Tyannav.

ISBN : 978-0-244-36226-3

*À mes enfants et Manawee,
que vos pas vous mènent
où votre cœur s'épanouit.*

*« Je ne suis pas qui je voudrais être.
Je ne suis pas [celle] que je devrais être
Je ne suis même pas [celle] que j'ai été.
Je suis qui je suis. »
Jorge Bucay*

J'ai peur de dire ces choses là. Peur de choquer, de blesser, peur de faire mal à l'autre qui pourrait souffrir en entendant mon histoire. Envie d'être entendue, enfin, de briser le tabou, le bâillon qui me rend muette depuis tant de temps. Peur aussi d'être jugée, rejetée, cataloguée, de faire peur. Vaut-il me trouver sale ? Si je lui dis, voudra-t-il encore de moi ? En parler c'est aussi riposter, me rebeller, me retourner face au grand méchant loup. Et ça me met une boule dans le ventre, une boule grosse comme ça.

Je n'ai tout d'abord rien dit. Puis, pendant un temps j'ai eu besoin d'en parler beaucoup, d'être reconnue à travers ça. Peu à peu, ça s'est calmé. J'en parle encore, à des personnes choisies. Ça fait partie de mon passé, je l'ai vécu. Je l'ai subi chaque jour de ma vie depuis. Aujourd'hui je sais que je peux guérir. Guérir, ce n'est pas oublier, c'est m'en libérer. Aller au-delà, et vivre, tout simplement.

Lorsque j'en parle, la plupart de mes interlocuteurs sont gênés. On ne parle pas de ces choses là. Et finalement, beaucoup parlent eux aussi. Ça leur est arrivé, ou à une amie, une tante, une sœur. Plus rarement on me parle d'un cousin ou d'un frère. Car ce qu'il y a de plus tabou que les violences sexuelles commises sur les petites filles, ce sont les violences sexuelles commises sur les petits garçons, ou les hommes. C'est compliqué pour une femme de parler des violences sexuelles qu'elle a subies ; pour un homme, c'est impossible ou presque. L'inconscient collectif n'a pas intégré cette possibilité. Une femme peut se faire violer, un homme non. Et pourtant si. 80% de femmes, 20% d'hommes. 98% des agresseurs sont des hommes. 190 000 viols seraient commis par an en France, au minimum. Beaucoup pensent qu'une femme peut surtout se faire violer dans la rue entre 3 et 5h du matin si elle porte une mini jupe, par un inconnu. C'est faux. La plupart des agressions sexuelles se passent à huis clos, dans la famille. 80% des victimes connaissent leur agresseur et 50% des victimes de violences sexuelles ont moins de 16 ans. 8% des violences sexuelles font l'objet de plaintes, et seulement 2% lors de violences sexuelles intrafamiliales.

Accuser un membre de sa famille est bien

plus impliquant que d'accuser un inconnu. La structure familiale s'ébranle et les êtres qui la composent se repositionnent pour former un nouvel édifice incluant ces données. Beaucoup d'enfants ne parleront jamais des violences sexuelles subies, ou très longtemps après, ces victimes peuvent alors se sentir soutenues, exclues, accusées... Briser l'omerta et le devoir de loyauté, c'est accepter de jeter un pavé dans la mare, avec la conscience que des vagues imprévisibles peuvent se lever.

Lorsque j'en parle, mes interlocuteurs sont ouverts et je les remercie de leur écoute. Quasiement aucun ne m'en a reparlé. Et pourtant. Le sentiment d'avoir été entendue, écoutée, de compter pour l'autre, de ne pas avoir été jugée. C'est courageux d'en reparler, d'oser mettre les mains dans la blessure de l'autre. C'est un acte d'amour. On n'ose pas reparler de ces choses là, de peur de replonger l'autre dans un passé dans lequel elle ne voudrait pas retourner, de peur d'entendre l'incompréhensible, d'être face à des émotions que l'on ne saurait pas gérer, de réveiller en soi quelque chose qu'on a mis tant de temps à enfouir...

Toutes les excuses semblent bonnes pour ne pas briser la loi du silence. Bien que la parole soit

libératrice, salvatrice. En parler permet d'avancer, de se sentir moins seule, de comprendre, d'apaiser. N'ayez pas peur de reparler à celle qui s'est confiée à vous. Elle n'a pas oublié, elle le revit peut-être encore chaque jour, elle n'a peut-être personne d'autre à qui le dire, et si elle ne souhaite pas en parler ici et maintenant elle saura vous l'exprimer.

Osez !

Osez regarder derrière les masques.

Osez lever l'impunité des agresseurs car les violences sexuelles sont encore des crimes presque parfaits !

Osez et réparez, consolez, dénoncez !

Osez faire des vagues et remuer la vase. Ça pue, c'est sale, mais c'est là.

Osez et sortez-en la tête haute, plus grand.e, plus fort.e, plus humain.e. L'abandon dans lequel sont laissés les enfants victimes de violences sexuelles est inadmissible. C'est la double peine pour celles et ceux qui devraient être reconnu.e.s, protégé.e.s et soigné.e.s.

Osez... enfin !

«La loi impose aux citoyens et aux professionnels de signaler les enfants en danger, et ce jusqu'à leurs 18 ans.»*

J'aimerais que les professionnels de santé, d'éducation, du secteur social et judiciaire, s'informent et se forment sur la mémoire traumatique. Qu'ils osent demander simplement : «avez-vous subi des violences ?». Pour rassurer celles et ceux qui n'osent pas dire. Leur dire qu'une écoute bienveillante est possible, ainsi qu'un accompagnement, que rien n'est figé.

La parole des victimes existe si elle est écoutée.

J'avais à peine 4 ans quand il a commencé à venir me voir la nuit. C'est à l'odeur que peu à peu je l'ai reconnu, effluves de son parfum et relents d'alcool. J'avais tellement peur. Je ne comprenais pas. J'ai parlé de cette peur à ma mère, qui m'a répondu que je faisais des cauchemars, de ne plus y penser. Alors face à l'insoutenable mon cerveau disjonctait, et le lendemain la petite fille que j'étais avait tout oublié. Amnésie traumatique. Pour survivre. De ce moment et pendant de longues années j'ai quitté la vie pour la survie. En dehors de moi. La joie qui s'éteint peu à peu. Le grand néant qui s'installe.

On emploie le terme de survivante (ou survivant) pour parler de celles et ceux qui ont survécu à de graves traumatismes comme les viols, les enfants soldats, les génocides, attentats... Un.e survivant.e est une personne vivante qui subit un traumatisme qui la sort de la vie. Au plus le trauma est intense,

débute tôt et au plus il dure longtemps, au plus la victime présente ce qu'on appelle des troubles psychotraumatiques. Une réaction normale face à une situation anormale.

La mémoire traumatique est une bombe prête à exploser à chaque instant. Ce qui a été vécu ne s'inscrit pas dans la mémoire autobiographique. Le temps n'atténue pas, comme pour les autres souvenirs, et la personne revit alors la scène avec la même intensité que lorsqu'elle s'est produite. Avec les odeurs, les sons, les émotions vécues. «La sidération, l'effroi, le sentiment d'impuissance et, dans les cas de violences sexuelles, l'inconcevable de voir jouir l'agresseur des souffrances qu'il fait subir intentionnellement.»*

La mémoire traumatique peut se déclencher n'importe quand, de jour comme de nuit. Elle peut être déclenchée par n'importe quoi : un parfum, une attitude, une phrase, un souffle, telle heure de la journée ou tel jour de l'année... Tout. Sans prévenir. «La personne se retrouve alors plongée dans un souvenir ou un fragment de souvenir qu'elle peut revivre en boucle, dans un état de dissociation incompris par l'entourage non averti. Il lui faut alors un tel effort pour désamorcer cette bombe, que les victimes mettent en place des attitudes dissociantes pour s'anesthésier et ne plus subir.»*

L'état de dissociation se produit pendant le trauma. Face à l'insoutenable, le cerveau disjoncte, pour survivre. Je ne suis alors plus en moi, ne ressens plus ce qui se passe dans mon corps et pourrai y revenir plus tard.

«Les violences sexuelles ont le triste privilège d'être, avec la torture, celles qui ont des conséquences psychotraumatiques les plus graves.»*

Certains enfants qui subissent régulièrement des violences sexuelles restent en état de dissociation permanent, tant qu'ils sont en contact avec leurs agresseurs. Ils peuvent n'en sortir que tardivement, et y replonger dès que la mémoire traumatique se réveille. Ou lorsque les souvenirs remontent, qu'ils se sentent assez en sécurité pour lâcher et commencer le long chemin vers la vie.

Drogues, scarifications, écrans, mises en danger, boulimie... Tout est bon pour chercher à s'anesthésier. Parce que c'est trop dur, trop noir, trop... Trop, quoi. Toujours plus loin, toujours plus fort, car avec l'accoutumance le cerveau a besoin de toujours plus pour disjoncter. Et parce que si je ne disjoncte pas j'ai peur, j'ai mal, je panique... je voudrais que quelqu'un vienne me consoler... et en même temps pas touche. Sur le qui-vive, sur la

défensive...

Lorsque je m'anesthésie, je sors de moi et ne sens plus rien, sans que cela ne se voie. Plus de douleur plus de panique... Je suis en veille, en pilote automatique. J'avance, absente, tentant de sembler adaptée...

Epuisée.

Enfant, je ne voulais pas aller me coucher, j'avais peur. Je restais en éveil. M'endormir, c'était prendre le risque de me réveiller entre ses griffes. Je guettais le bruit de la porte de ma chambre, du craquement de l'escalier sous son pas lourd, sa démarche de prédateur. Je me crispais, dans l'attente terrorisée.

Ado, j'ai retrouvé le sommeil à l'internat. Loin de lui.

Adulte, les insomnies sont revenues, lorsque les souvenirs sont remontés, et m'ont accompagnée pendant des années.

Je pouvais mettre plusieurs heures à m'endormir, restant éveillée dans mon lit, l'angoisse m'étreignant le corps, chaque muscle contracté, particulièrement ceux tenant mes cuisses fermées. Les pensées tournaient en boucle dans ma tête, plus ou moins morbides, réalités ou fantasmes m'amenant vers l'échec, le rejet ou la dévalorisation. J'étais incapable de me lever, la pensée

du lendemain augmentait ma détresse si j'avais un rendez-vous matinal. Je pouvais m'endormir et, au bout de 3-4 heures me réveiller en sursaut pour de nouveau angoisser. Je me rendormais enfin au petit matin, pour quelques heures si je pouvais rester au lit. Au réveil, épuisée, les muscles endoloris, j'avais un goût d'os dans la bouche à force de grincer des dents.

Le manque de sommeil détraque tout. Au bout de quelques nuits insomniaques j'avais mal au corps, dans tout le corps. Des troubles digestifs et une envie de manger en permanence, de me remplir pour me calmer. Je n'arrivais plus à me concentrer, à être attentive, parfois même je n'arrivais pas à suivre une simple discussion, acquiesçant ou répondant au hasard.

Épuisée et faible, décalée, j'avais honte de ne pouvoir me lever le matin, de n'être pas en pleine forme, d'être incapable de travailler régulièrement ou d'accomplir quoi que ce soit de responsable.

Un proverbe dit «tout travail mérite salaire». J'ai longtemps trouvé insupportable de recevoir de l'argent, de me faire payer. Je me sentais alors comme la petite fille à qui l'on donnait une liasse de billets après l'avoir violée, et que son père récupérait sans un mot en la renvoyant dans son

lit d'un signe de tête. L'argent ne me brûlait pas les doigts, il me dissociait. C'était compliqué de travailler longtemps, rapidement je mettais tout en œuvre pour que cela cesse.

Aujourd'hui j'aime mon métier et apprends à reconnaître sa valeur économique, à m'engager sur des rendez-vous sans paniquer. Je découvre que je peux être quelqu'un de bien tout en ayant du flouz de la thune de la pépette entre les mains, et faire des économies pour réaliser mes rêves et accompagner ceux de mes enfants.

Je vois l'argent comme une énergie d'échange. Cette énergie est neutre, je peux l'utiliser avec amour et la rendre belle. Sans devenir matérialiste ni vouloir toujours plus au détriment des autres. Sans vouloir posséder pour me faire valoir. Je peux gagner suffisamment d'argent pour sortir de la précarité, et rester dans la débrouille, la récup' et la solidarité qui me font triper, créer, me sentir vivante avec les autres.

Mon père m'a violée pendant 8 ans, il m'a aussi louée. J'ai mis du temps à pouvoir le dire : la prostitution infantile. Dans un quartier calme, instaurée par des hommes dont la spécialité... c'est de faire semblant. Tel mon père. Bien sous tous rapports, dévoué, travailleur, père de famille, sportif... vénal, prétentieux, pédophile, salaud, violeur, barbare, ordure, sadique, pourriture... MERDE !

Merde.

Tu me dégoûtes.

J'ai cru mourir tant de fois. Ai pensé au suicide au moins autant.

Tu m'appelais « ma puce », aujourd'hui quand j'entends ces deux mots j'ai la nausée.

Tu m'as humiliée. Tant et tant de fois que tes paroles sont restées tacher mon inconscient, influençant mes relations, mes choix, je me sentais coupable et honteuse d'être.

Tu disais m'aimer. Mais ça n'est pas de l'amour, ça, ce n'est pas du désir, c'était de la per-

version, de la destruction de moi, à petit feu. Tu as fait de moi ton objet, ton jouet. Mon corps ne m'appartenait plus, non, tu te l'étais approprié.

Grand malade.

Qui t'a fait du mal, à toi, pour que tu aies besoin de me torturer pour disjoncter à ton tour ? Tu sais qu'il existe d'autres solutions ? Mais aller vers une thérapie aurait été trop pour toi, non ? Une thérapie t'aurait amené à reconnaître qu'une faille béante traverse ton coeur, à aller contre l'image que tu voulais donner de toi-même et détruire l'homme froid, glacial que tu es devenu.

Tu sais quoi ? Tu n'as pas réussi à me détruire. J'ai piétiné tête basse, rampé dans la boue et me suis relevée. Aujourd'hui je suis debout, debout.

Je ne prendrai pas le même chemin que toi. J'aime mes enfants et les protège. Ce n'est pas simple d'être maman après l'inceste, mais c'est possible. C'est possible de rompre cette chaîne infernale où, de génération en génération, des enfants abusés abusent à leur tour. Je peux aujourd'hui reconnaître que telle émotion et tel comportement sont dus à ce que j'ai subi. Mais ne rien faire pour les transformer serait abdiquer et être la marionnette du passé et des autres. Pas question !

Je ne veux rien de toi, aucun héritage. Com-

me ce nom de famille dont j'ai toujours eu honte. Je baissais la tête en levant la main lorsqu'on m'appelait à l'école, aujourd'hui encore je le prononce à voix basse quand je dois le donner. Je l'avale avant de le sortir, dois le répéter. J'ai pensé à me marier pour en changer, mais ne savais pas comment le présenter à l'heureux élu. Je ne veux rien qui puisse m'identifier à toi. Tu es toi et je suis moi. Ce nom je me l'approprie. Malgré tout. Et si un jour je me marie ce ne sera pas uniquement pour en changer.

Aujourd'hui tu n'existes plus pour moi. Tu peux vivre, mourir, peu m'importe. Tu n'auras de mes nouvelles que si j'apprends que d'autres petites filles sont en danger.

Petite sœur... Pourquoi détournes-tu la conversation dès que j'aborde les violences sexuelles ? Qu'est-ce qui te rend incapable d'entendre, de t'en inquiéter ? Tu dis n'avoir aucun problème avec le père et préférer parler de choses lumineuses. De quoi te protèges-tu ? La place de celle qui a été épargnée est peut-être inconfortable. Je ne suis pas en toi et ne sais ce que tu ressens, j'ai juste le sentiment qu'on ne parle pas la même langue, que l'on ne se comprend pas.

Tu n'es pas coupable. Tu n'y es pour rien. Tu étais une enfant toi aussi ! Et, enfant, tu ne doutes pas de l'amour de tes parents, c'est évident, ça va de soi. Pas tant, en fait.

Le temps passe et la tristesse est toujours là. Elle se déguise parfois en furie, cette colère non maîtrisée qui se déverse et nous accompagne dans des répétitions de schémas douloureux.

Je ne sais quel sujet aborder avec toi, à peine

la pluie et le beau temps, craignant te voir brandir parapluie, parasol ou tout autre para-soi qui stopperait net notre discussion.

Tu veux de la lumière, de la lumière, oui mais... Illuminer, c'est aussi révéler ce qui est tapi dans l'ombre, le découvrir. Ainsi, libre de savoir, je peux choisir de l'éclairer plus encore, quelques instants, et puis l'évacuer, ciao et merci. Ou le garder, en conscience. Ne pas savoir que quelque chose est tapi dans l'ombre ne l'empêche pas d'y être.

Tu vois, petite sœur, je peux me sentir volcan, imprévisible, en ébullition, prête à exploser à n'importe quel moment, inconsciente des conséquences, juste ce besoin irrépressible d'évacuer le trop-plein. Tellement vivante à l'intérieur et si effrayée par le monde extérieur que j'en oublie qu'il peut être sensible et touché par mes réactions, que mes actes le modifient, que je fais partie de lui et qu'il n'est pas seulement dangereux.

Parfois je me sens seule.

Flottante.

Dans l'indifférence.

Le silence.

La jalousie... Je me suis comparée à toi, à elle, à toutes les femmes que j'ai croisé. Leurs défauts, leurs échecs me rassuraient. Je me suis vue taire des bons plans qui auraient pu les aider, pour ne pas les voir briller plus que moi... Plus belle plus mince plus joyeuse plus forte plus drôle plus intelligente plus sociable... Plus que, moins que. Je supposais leur réussite capable de me faire une ombre que je créais et dans laquelle je me plaçais toute seule. Je m'installais dans cette zone de confort, cette zone aigre-douce où, entre amertume et dévalorisation, j'étais tranquille sur un point : réussir était impossible, ailleurs que dans mes fantasmes. Et, toute assidue que j'étais à me ternir la vie, j'ai pu rabaisser l'autre pour me remonter dans mon propre sondage...

Aujourd'hui, je n'envie plus celles et ceux que je vois épanouis, je les remercie d'irradier le monde par leur belle présence, de me montrer que c'est possible et qu'ensemble on va plus haut, plus loin. Faiblesse et puissance se côtoient et évoluent en chacun.e. Moi aussi, si je veux, si j'y crois, je peux être épanouie.

Toi aussi.

Aujourd'hui j'ai décidé de dire, peu m'importent les conséquences, peu m'importe ta réac-

tion ou celle de qui que ce soit. Je ne vais plus chercher à protéger une famille, attendre du monde entier qu'il brise la loi du silence pour moi. Et c'est parce que je vais mieux que je le peux.

Que je peux me détacher de ce mutisme qui m'enserrait la gorge. Incapable de hurler au loup, de chanter, de crier de joie ou de dire paisiblement ce que je pensais. Toujours à me demander si ce que je dis va intéresser les autres, partant du principe que non. Ma voix se faisait murmure à la moitié de mes phrases, mon envie de communiquer se brisait en écume sur ma glotte, et repartait s'enfouir au fond de moi, dans le silence et l'obscurité opaque de mon malaise.

Alors je fumais, me remplissais ou trouvais un quelconque moyen de m'anesthésier, de ne plus ressentir ce mal-être. Jusqu'à disjoncter et n'être plus capable de communiquer du tout. Me sentant encore plus isolée, me trouvant nulle, me comparant aux autres qui semblaient si à l'aise. Capables d'être joyeux, de parler de tout et de rien, comme ça, sans effort, juste dans le plaisir d'être ensemble.

Je ne fume plus de gros pétard. Je me remplis beaucoup moins. Je ne cherche plus à m'anesthésier systématiquement, au moindre sursaut

émotionnel. En guérissant, j'ai installé des matelas dans mes gouffres, peu à peu, et chaque chute est moins douloureuse.

Un jour je me suis sentie capable d'avancer sans la béquille cannabis. Effrayée à l'idée de la laisser, j'ai mis quelques mois à y parvenir totalement. Au début je paniquais à l'idée de supporter une déferlante émotionnelle sans cette ancre flottante. Et puis je me suis rendue compte que je gérais mieux mon cap sans. Moins de parano, d'angoisses, plus d'énergie et de clarté. Et ces vagues émotionnelles, je ne les vivais plus comme déferlantes face auxquelles subir était la seule issue, mais comme des crêtes à franchir, chaque jour avec plus d'adresse, de force. Les béquilles qui m'ont soutenue un temps peuvent me freiner maintenant. Je les remercie et les dépose, j'avance plus loin et plus vite sans.

Avoir subi des violences dans l'enfance, c'est comme de gravir une montagne, la même que les autres, mais avec un sac à dos énorme, énormément lourd et invisible ; tout est plus dur à chaque instant. Ça ne m'empêche pas de la gravir, cette montagne ! Et d'alléger peu à peu le poids de mon sac. Je la gravis doucement, par des chemins de traverse, des sentiers. Certains grandissent sur l'autoroute, d'autres sur la route... ceux qui vivent longtemps un trauma dans l'enfance prennent gé-

néralement des sentiers, quelquefois non balisés.

Mes sentiers peuvent être escarpés, traverser des tunnels sombres et épineux ou aboutir sur des plateaux ensoleillés avec une vue imprenable, impensée. Car j'ai longtemps cru que je n'avais pas le droit au bonheur, que je ne le méritais pas. Qu'être heureuse avait forcément une fin douloureuse, et c'est avec zèle que j'ai saboté nombre de mes projets, relations amoureuses, amitiés... Inconsciemment.

Je crée ce que je crois.

Je croyais devoir lutter à chaque instant pour mériter quelque chose d'inaccessible, je le créais. Petit à petit, je travaille et me débarrasse de mes croyances limitantes et obsolètes. Si au fond de moi je crois que c'est possible, je le crée. Tout est possible. Pourquoi me limiter ?

Aujourd'hui j'aime ma vie, j'aime prendre mes sentiers. Un peu plus balisés à chaque pas. Les moments difficiles sont toujours là, mais au plus j'avance au plus j'apprivoise ma mémoire traumatique. Je ne voudrais pas prendre un autre chemin que le mien. Qu'il soit différent de la majorité, que l'on ne me comprenne pas ou que l'on me trouve instable n'a plus d'importance...

Je suis moi.
Je viens de là.
Je suis ici.
Je suis vivante.

Depuis l'arrivée de mes coquelicots, à chaque lune je me protégeais telle une automate, insérant un tampon après l'autre sans entrer en contact avec mon intimité, indifférente, dissociée. Je ne pouvais concevoir ce qui aujourd'hui m'apparaît comme une évidence : le sang de mes lunes, c'est du sang sacré. Et mon vagin, un cocon intime et précieux, doux et vivant.

Il fait partie de moi. Il est moi à part entière. Je le contiens autant qu'il me contient. Chair d'intime, d'accueil et de don, organe de plaisir, de féminité, d'enfantement.

Je voulais accoucher naturellement, ne pas perdre le contact avec mes bébés, les accompagner sur leur chemin de naissance, qu'ils ne se sentent pas seuls dans cette épreuve. Je ne voulais pas non plus qu'ils reçoivent de drogue pouvant être néfaste à leur développement. J'aurais rêvé accoucher dans la nature en dansant et hurlant telle une louve, sous

les arbres et le chant des tambours. J'ai accouché dans une clinique. En hurlant finalement à la péridurale.

Mon corps refusait plus de douleur. Les péridurales, légères, m'ont permis de sentir les poussées, de me sentir présente à l'arrivée de mes enfants. Malgré tout une part de moi se sentait coupable d'avoir flanché ; ces péridurales, je les prenais comme des échecs alors qu'elles ont été de belles bouées de sauvetage. Je n'avais pas encore remis les souvenirs de viols dans ma mémoire autobiographique, ce n'était pas du tout le moment de les raviver par la douleur. Ils sont revenus peu après.

Je ne me sentais pas complètement mère. Pas capable donc pas légitime, je ne correspondais pas à l'idéal que je m'en faisais.

Lorsque les souvenirs sont remontés et pendant les temps qui ont suivi, j'ai fait ce que j'ai pu et la meilleure décision que j'ai prise, je crois, a été de partir. Je ne voulais pas vous faire subir les affres de ma mémoire traumatique.

M'occuper de vous était au dessus de mes forces... J'arrivais si peu à m'occuper de moi ! Je vous sentais plus en sécurité auprès de qui que ce soit d'autre. Non par crainte de reproduire l'atrocité, non. Je ne me sentais pas à la hauteur, incapable de vous protéger, de répondre à vos besoins élémen-

taires. J'étais avec vous comme en état second. Dans ces moments-là j'avais juste envie que quelqu'un.e me prenne par la main, me berce et me rassure.

Loin de vous, j'ai passé de longues nuits à pleurer. Honteuse et coupable de ne pas assurer, de ne pas assumer. De ne pas être capable de vous bercer chaque soir. Alors je rêvais que je vous berçais, depuis mon départ chaque jour d'absence je vous fais un câlin subtil, je vous serre fort dans mes bras et vous envoie tout mon amour, porté par le vent jusqu'à vous. Je vous aime.

Loin de vous, subir le jugement des autres renforçait ma culpabilité. Dans notre société, aujourd'hui, une mère doit se justifier de ne pas avoir la garde de ses enfants. Devrais-je raconter mon histoire à tous ceux qui me demandent pourquoi vous vivez chez votre père ?

Votre père qui a été présent, attentionné, prêt à vous accueillir dès votre conception, à vous porter sur le chemin de la vie, quoi qu'il arrive. Je ne crois pas l'avoir vu aussi épanoui avant vos naissances, la paternité comme une évidence. Je le remercie fort et remercie la vie qui nous a menés ensemble dans la parentalité, et qui nous fait surfer aujourd'hui sur les vagues de l'amitié.

Et si... et si être maman ce n'était pas tout réussir comme dans les livres, être 20/20 à chaque instant ? Si vous pouviez vous épanouir sans ma présence quotidienne, si l'on pouvait créer ensemble notre relation, pour nous, sans se conformer, avec nos coeurs ? Aujourd'hui j'aimerais vous construire un pont vers l'âge adulte. Un pont solide, large, confortable, et sûr. Un pont où vous pourrez découvrir, apprendre, choisir, jouer, chanter, danser, tester, réussir, vous planter et rebondir. Un pont aimant qui vous permette de vous aimer sans condition, d'être pleinement qui vous êtes, de vous exprimer et de vivre sans peur, sans doutes, sans colère... ou le moins possible.

Je ne prétends pas pouvoir tout contrôler pour vous et ne le souhaite pas. Je fais de mon mieux et vous promets de continuer. Quoi qu'il arrive, je serai là pour vous et je vous aime, sans condition.

Pour guérir de la mémoire traumatique, une étape est de remettre les souvenirs dans la mémoire autobiographique.

Les victimes de violences sexuelles atteintes d'amnésie traumatique présentent les mêmes symptômes que celles n'ayant rien oublié. Les souvenirs peuvent refaire surface lors d'une thérapie, d'un événement marquant tel un accouchement, un mariage ou un déménagement, ou sans bouleversement particulier.

Lorsque les souvenirs ont commencé à refaire surface, je ne pouvais pas y croire. Des flashes d'horreur j'en ai toujours eu, incompréhensibles et me mettant dans un malaise indéfinissable.

Mais là, des souvenirs de viols, par mon père. J'ai douté un moment. Je ne voulais pas y croire. Au fond de moi je savais, comme une évidence, j'avais toujours su. Peu à peu ils sont revenus, je croyais devenir folle. L'horreur qui débarquait en

moi n'importe quand, n'importe où. Les souvenirs prenaient comme possession de moi, implacables, et la terreur, l'impuissance et la sidération ressentis alors s'insinuaient en chaque cellule de mon corps, incapable de réagir autrement. Et ce sentiment d'être sale. La honte. La culpabilité. Et la peur. La peur qu'il revienne, encore. La peur permanente malgré la conscience d'être adulte, entourée de personnes aimantes et sécurisantes. La peur pour mes enfants, qui fait qu'aujourd'hui encore je n'ose pas porter plainte, déménage sans cesse et sursaute au moindre bruit...

Je sursaute souvent. Quand quelqu'un s'approche, qu'une porte s'ouvre ou se ferme, qu'une personne entre dans la pièce où je me trouve... Je sursaute et mon entourage semble surpris, s'excuse, ils ne savent pas qu'ils n'y sont pour rien. Inconsciemment, c'est la porte de ma chambre que j'entends s'ouvrir dans la nuit qui raisonne, mon père qui s'approche de mon lit. Pendant que je dormais, que j'avais relâché la vigilance.

Si face aux sursauts la plupart sont bienveillants, il est arrivé que l'un réagisse en disant, agressif : « ben qu'est-ce que t'as c'est que moi ». J'ai alors été incapable de répondre quoi que ce soit, car souvent pétrifiée face à la violence, physique ou verbale. Et pourtant là, j'aurais souhaité répondre

que ben justement, c'est que toi, j'aurais aimé avoir en face de moi toi. Toi, dans toute ta grandeur, ta lumière, avec ta tête, ton cœur, ton corps présents ici et maintenant. Mais effectivement si c'est que toi je préfère être seule ou en contact avec quelqu'un d'autre, face à qui je pourrais être moi. Et pas que moi, comme je vais l'être face à toi maintenant, car je me suis sentie agressée et que je n'ai pas été capable de te répondre. Que j'ai encore rejoué un schéma que la vie me proposera jusqu'à ce que j'en prenne conscience, le comprenne et décide de réagir autrement. Tant que je n'ai pas compris le tennis, la vie m'amène sur un cours de tennis. Dès que j'ai compris, elle m'enseigne la danse, le surf ou l'apiculture. Et ainsi de suite...

Je ne lui ai rien dit, j'ai été que moi il a été que lui. Un moment tiède comme on peut en passer. Comme je ne veux plus en passer. J'aimerais pouvoir dire tout, être tout le temps MOI.

Tu sais, toi, ce que c'est d'être complètement soi ?

J'apprends à dire. Peu à peu. À dire non. J'ai compris que lorsque c'est juste pour moi de dire non, c'est juste pour l'autre d'entendre ce non, et n'ai plus peur de le dire. Je peux dire non avec amour, dire non et sentir poindre un sourire au

fond de moi. Car en disant ce non, c'est moi que j'aime, que je respecte et honore. Enfin.

Je découvre mes limites, je les observe. Elles sont variables, comme une bulle que je visualise autour de moi. Ma bulle. Dont les parois sont plus ou moins perméables, denses, floues... Comme moi, elle évolue à chaque instant. Au début, quand je connectais avec ma bulle, ce n'était pas évident. Je progresse, je joue. Au début, je la sentais perforée en divers endroits de trous plus ou moins grands par lesquels s'infiltrait l'énergie des autres ou s'évaporait la mienne ; je pouvais aussi ne pas la sentir complète. Et, peu à peu, à force de jouer, je m'y connecte de plus en plus facilement, de plus en plus rapidement. Son état s'améliore avec le mien... logiquement.

Je peux coder ma bulle et décider qu'elle n'est perméable qu'à des êtres ou des énergies bien attentionnés envers moi. Je peux la transformer selon les situations : la visualiser de neige lorsque j'ai trop chaud, de braise lorsque j'ai froid... Ou encore, si je croise en ville des militaires armés, je visualise ma bulle en acier blindé et peux passer devant eux plus sereine, je me sens comme dans un sous marin. Protégée. Par moi-même.

J'écoute de plus en plus mon intuition, mon grand moi, ma petite voix. La vie me mène ainsi

à des êtres ou des situations que je n'aurais pas choisi mentalement. Si je suis à l'écoute, j'avance, confiante et ouverte aux surprises de chaque instant. La vie est bienveillante et, en me laissant guider par mon intuition, confiante de ma force, d'être en sécurité et que quoi qu'il arrive tout est pour le mieux, je vis des choses qui m'apparaissent, à moi, extraordinaires. Mon quotidien devient joyeux, et peu à peu je m'intègre et suis heureuse d'être moi.

Moi-même, ma compagne, mon amie, mon amante, la meilleure alliée qui puisse exister pour moi c'est moi. Parce que je le veux, parce que je le crée. Parce que tout est possible si j'y crois.

Si je crois que je suis incapable, que je ne vaudrais pas la peine ou que je suis indésirable, je vais attirer à moi des êtres et des situations qui me le renvoient. Si au contraire je me sens capable, belle et d'une valeur inestimable, je vais vivre et vibrer la beauté et la capacité. Si je vibre l'amour, j'attire l'amour. Si je vibre la peur, j'attire ce qui m'effraie...

Ainsi, quand je me sens victime, je vibre la victime et attire à moi, entre autres, le prédateur, le bourreau et le prince charmant. Le prédateur qui sent une proie facile, déjà presque offerte sur un plateau. Le bourreau n'a plus qu'à abattre son couperet, je ne me suis pas débattue, non, je suis vic-

time et me suis docilement installée sur l'échafaud. Et le prince charmant qui, empli de bienveillance paternaliste, m'installe dans un château certes douillet, mais construit à sa façon, selon son envie de me voir.

En sortant de l'énergie de victime je commence à battre la vie de mes propres ailes. Le prédateur, moins certain de l'issue du combat, se détourne alors de moi pour s'attaquer à une proie plus accessible. Le bourreau ne m'invite plus sur son estrade, et le château du prince charmant s'écroule sous mes battements d'ailes. Le prince peut alors choisir : m'accepter reine et devenir roi, ou emmener son énergie de sauveur vers une autre princesse en grande détresse.

Je ne suis plus en détresse, je reconnais ma force, ma faiblesse et peux bâtir mon royaume comme je l'entends. Je remercie le prince charmant qui m'a accompagnée. Aujourd'hui je peux tenir seule les rênes de ma vie.

Chaque ressenti est juste et je ne juge plus la femme ou la fille en moi qui vibre la victime ou la colère. Je l'accueille et la respecte avec toute sa souffrance. Je lui donne chaque jour à manger des graines de patience, courage, magie, discipline, chance, joie et sérénité... pour qu'elles germent et portent leurs fruits à maturité. Parce qu'il ne suf-

fit pas d'attendre et d'espérer que ça change d'un coup. La roue tourne, oui, mais seulement si je la fais tourner.

Au fond de moi, j'ai longtemps attendu de mes thérapeutes, amis, amants ou de qui que ce soit un miracle qui ferait qu'en un instant ma vie serait différente. Que je serais transformée sans effort. Je le méritais bien, après tout ce que j'avais vécu. Je pensais mériter du confort, et le confondais avec compensation, laisser aller et apitoiement.

La première fois que j'ai entendu dire qu'on peut sortir de l'état de victime, je n'ai pas compris. Je me croyais victime pour la vie. Je n'ai alors pas compris que la personne parlait de l'état intérieur de victime et de ce qu'il générerait ; rien ni personne ne remettait en cause la petite fille victime de violences sexuelles. Une part de moi refusait de quitter ce statut qui légitimait mon besoin d'être consolée, mon incapacité à donner ou à assurer. Tout m'était dû ; tout le monde me devait ce que je n'avais pas reçu enfant, et j'espérais que quelqu'un ou quelque chose viendrait combler le vide en moi. En tant que victime, je pouvais me permettre d'être avant tout une victime. Je m'identifiais aux horreurs subies et me cachais derrière, apeurée, me sentant faible et seule. Honteuse et coupable.

Je suis sortie de l'état intérieur de victime. Je bats des ailes, parfois avec maladresse. Je ne me sens plus coupable de ne pas être parfaite. J'ai compris que la perfection n'est pas un état beau, grand, inatteignable. La perfection, c'est l'état de fusion avec la vie. Je ne culpabilise plus, je respire. Et si j'ai besoin de respirer longtemps pour m'apaiser, je prends ce temps. Pour moi, pour me reconnecter à qui je suis, découvrir chaque parcelle de moi et l'apprivoiser.

Ils se sont approprié mon corps, m'en ont dépossédée. J'étais incapable de me regarder dans un miroir, ne sentais pas mon corps et ne m'en rendais pas compte. Un jour, sous la douche j'ai regardé et touché mon mollet. Je l'ai reconnu comme étant à moi. Surprise, je suis restée quelques minutes à regarder et toucher mes mollets, puis mes genoux, mes chevilles. J'avais l'impression de les rencontrer pour la première fois. Étrange sensation.

Je reconnecte et réinvestis chaque partie de mon corps, me cogne de moins en moins à tout ce que je croise. J'ose bouger, danser, aller au bout du mouvement que j'initie. J'ose regarder. Je ne me sens plus gênée de marcher, simplement, inconsciente de mon corps et de ce qu'il ressent, exprime. Je me recroqueville de moins en moins.

Ce corps aujourd'hui je le remercie. Mon

tapis volant, merci de me porter où vont mes rêves. Merci d'avoir su si bien résister aux tempêtes, au grand méchant loup et à ses griffes acérées.

Mon corps, je te reconnais, je t'aime et t'honore. J'aime tes odeurs, mes odeurs. De mes aisselles, mes pieds, mes mains, mon haleine, mon sexe... J'aime sentir qu'elles changent en fonction de ce que je mange, bois, fume, en fonction du temps qu'il fait dehors et de ma météo intérieure.

Ma mère m'a longtemps répété que je sentais mauvais. L'odeur de ma sueur l'indisposait. J'utilisais des déodorants camouflant cette odeur dont j'avais honte. Je sentais la peur. Et la peur, ça pue. En apaisant cette peur, mes odeurs changent. Je sens bon. Et quand j'ai besoin de me retrouver, de me reconnecter à moi, je me renifle, me reconnais et m'apaise.

Je n'aime pas les parfums, j'aime sentir les gens. Leur odeur, c'est un peu leur identité, leur vie, qui ils sont ici et maintenant, après la douche, sortant de la cuisine ou du chantier. Face à quelqu'un qui se parfume, je me sens un peu face à un personnage, une poupée, une vitrine. Et chaque fois, une légère surprise de finalement rencontrer un être vivant derrière ce parfum. Je me demande ce qu'ils ont à cacher. Pourquoi veulent-ils masquer leurs

odeurs ? Par pudeur, parce qu'ils ne peuvent pas se sentir ? J'aime sentir les autres, en particulier les odeurs de mes amants, que je peux inspirer jusqu'à l'ivresse...

En ouvrant mon cœur mes épaules s'ouvrent, mon dos se redresse et mon regard se pose. Il se pose sur les autres que je découvre. Avec leurs forces, leurs failles, leurs sensibilités. Si différents, si semblables. Je ne pouvais reconnaître cette différence ou cette similitude sans être connectée à moi. L'empathie a été désactivée de mon unité centrale à force de subir des violences sexuelles.

L'empathie, qui permet de ressentir ce que l'autre ressent, est possible grâce à un effet de miroirs que chacun a en soi. Peu à peu, la destruction implacable a éteint ces miroirs en moi. Dès lors, je ne pouvais ressentir d'empathie pour personne, et personne ne pouvait ressentir d'empathie à mon égard, ne trouvant pas de reflets en moi.

Pendant des années, j'ai observé, copié, essayé des attitudes que j'espérais les plus adaptées aux situations rencontrées. Improviser, en permanence, tenter d'être dans te ton juste, sans sur-jouer

ou sous-jouer.* Sans me douter que la vie peut être autrement, que ce n'est pas ainsi pour tout le monde, et que ce n'est pas inéluctable. En me reconnectant à mon unité, je rallume mes miroirs, et la relation aux autres devient plus fluide, plus évidente. Telle une onde qui raisonne dans chaque cellule de mon corps, je ressens les autres, je me sens à ma place, stable et souple.

Dès que, face à une situation, je me dissocie, je perds ce doux contact. J'apprends à ressentir cet état dissocié, à le reconnaître et à le désamorcer, un peu plus vite, de mieux en mieux.

La dissociation peut apparaître, entre autre, lorsque je me sens rejetée, pas aimée. Elle peut ranimer en moi ce que je ressens face à ma mère. Lorsqu'elle me dit qu'elle m'aime, tout en moi crie que c'est faux, que c'est impossible.

Longtemps, alors que dans mon corps sonnait une alarme qui me poussait à fuir, hurler, je restais, silencieuse, dissociée. Ma petite fille intérieure cherchait encore sa maman. Elle ne pouvait croire qu'elle l'avait perdue lorsqu'elle avait à peine 4 ans. Sa maman s'est alors transformée, dans le déni, et si elle a continué à être sa mère et à accomplir ce que l'on attendait d'elle, elle n'a plus été sa maman.

Je sais que tu as fait ce que tu as pu.

Si me voir t'es compliqué, est-ce car je te renvoie à ton impuissance, ta honte, ta culpabilité ? Alors que la nuit je subissais, je jour tout était de ma faute, je ne rentrais pas dans le moule de la petite fille modèle, ne supportais pas que tu me touches, étais et suis encore agressive... Parce que c'est plus facile d'accuser que de se remettre en cause, en me désignant coupable, tu te dédouanais de tout, victime du comportement de ta fille.

Au fond de moi je me demande encore pourquoi tu ne m'as pas sauvée de sa folie. De quoi avais-tu peur ? J'ai souvent eu l'impression pesante que tu te raccrochais à moi, à nous, comme à des bouées de sauvetage. Attendant que l'on t'aime pour survivre, pour te donner une raison de t'aimer toi-même.

J'avais peur de te ressembler. Je me dégoûtais quand je me surprénais à avoir les mêmes attitudes ou expressions que toi. Au plus j'avais peur de te ressembler, au plus je me sentais comme toi. Alors je m'anesthésiais... Jusqu'à ne plus me sentir du tout.

Tu m'as beaucoup aidée, matériellement notamment, et je t'en remercie. Chaque fois je le

recevais de manière compliquée, incapable de me réjouir totalement de ce qui pourtant me simplifiait la vie ou me permettait d'avancer.

Je te dois : je me tais.

Je te dois : je perds ma puissance.

Je pose sur moi cette chape de silence et de soumission. Je me sens dominée de toute ta bienveillance face à laquelle je ne peux que dire merci. Être reconnaissante et rester sage. Je n'arrivais pas à remercier complètement. Jusqu'à quand et jusqu'où dois-je remercier celle ou celui qui m'aide ? Jusqu'où et quand ai-je besoin d'être remerciée lorsque j'aide à mon tour ? Suis-je capable d'accueillir sainement la critique de celui ou celle qui me doit sans user de ma position de dominante ? Suis-je capable de me révolter contre celle qui m'a nourri sans oublier ce qu'elle a fait pour moi ?

Comment as-tu pu laisser ton mari violer ta fille aînée pendant 8 ans, lui demandant seulement de ne pas toucher ta cadette ? Comment as-tu pu fermer les yeux lorsqu'il me louait à leurs perversions barbares ? Et la porte de ta chambre se fermant sur toi lorsqu'il me ramenait à mon lit. Ce petit cloc incompréhensible.

Une part de moi te cherchait, l'autre te dé-

testait. Je me sentais coupable d'avoir honte de ma famille, honte d'être là. Aujourd'hui je ne me sens plus coupable, je n'ai plus honte. Je ne te déteste plus, ne te cherche plus. Je fais mon deuil. Je prends confiance en moi. Je ris quand j'entends que tu te plains de moi. Pauvre mère maltraitée par sa fille... Tu te souviens du jour où je suis venue te parler de l'inceste pour la première fois ? Tu t'es raidie et, instantanément, m'as répondu « c'est pas possible, il a un trop gros sexe ». Et c'est tout. J'étais scotchée. Ce serait drôle si ce n'était aussi grave.

Si j'ai parfois besoin de distance, c'est aussi que je mets du temps à me remettre de nos rencontres. Du temps à me retrouver, à m'apaiser. J'ai confiance en la vie. Elle nous apporte ce dont nous avons besoin, à chaque instant. Peut-être un jour nous retrouverons-nous, ou pas. Aujourd'hui j'ai besoin d'honnêteté, avant tout.

Personne ne peut me rejeter à part moi. Et, en m'acceptant telle que je suis, je ne me sens plus rejetée et me retrouve moins dissociée. Moins perdue. Lorsque j'ai peur de mes émotions et les ignore, j'attire à moi des êtres qui se coupent des leurs. Je me suis ainsi proposée des rencontres avec des amants coupés de leurs émotions, tout aussi incapables que moi d'exprimer leurs sentiments pendant nos échanges.

Pouvant répéter des schémas qui aujourd'hui me sautent aux yeux, je me demande comment j'ai pu me faire de tels cadeaux empoisonnés, tomber dans de tels panneaux...

Enfant, j'ai appris à ne pas déranger ni contrarier mon père. Sous aucun prétexte. Au service de son besoin d'exercer un pouvoir absolu. Je m'identifiais à lui et faisais tout pour que rien n'explose. Être sage, gentille, prévenante, protectrice, soumise pour ne pas réveiller sa mémoire

traumatique. Pour ne pas devenir son fusible qui lui permette de disjoncter tranquille... J'étais d'une loyauté à toute épreuve et ses intérêts sont devenus, artificiellement, les miens. Pour être en sécurité, il ne devait pas être contrarié.

Cette tâche a pris tellement d'ampleur qu'elle est passée bien avant MES désirs et MES intérêts. Tellement bien que j'ai longtemps peiné à trouver mes intérêts et à définir mes désirs. En particulier face aux mâles dominants. Je deviens alors un pantin manipulable à souhait. Donne moi du bon, porte moi de l'attention je te serai reconnaissante, fais-moi mal je me sentirai coupable. Tellement que je chercherai à te faire plaisir, à te plaire. Pour que tu sois content. Pour me sentir en sécurité. Schéma pervers qui m'a entraînée, consentante, dans des situations d'où je sortais dissociée, me sentant sale, souillée, et redevable. Incapable d'identifier ce qui n'allait pas, de l'exprimer. Honte et culpabilité.

J'ai vécu auprès d'un mâle dominant, et me suis dissociée à son contact. Dissociée au quotidien. Avec moi, il était froid, insensible, ayant besoin d'exercer un pouvoir sans partage, m'isolant du groupe. Je me sentais humiliée, inférieure. Nous avons quelquefois abordé nos différents. Il

me disait qu'il ne me comprenait pas, me reprochait d'être, sans définir précisément ce qui le perturbait. Face à lui, j'étais incapable de lui reprocher quoi que ce soit, m'excusant d'être, souhaitant au fond de moi l'entendre dire qu'il me reconnaissait, m'aimait pour qui je suis. Il alternait sourires et rejets. Je ne pouvais pas réagir, chaque contact renforçait mon état dissocié. Je n'osais entrer dans une pièce où il se trouvait, lui demander ou lui proposer quelque chose me demandait un effort incroyable, je le remerciais et prenais sa défense à la moindre occasion.

Je me sentais chaque jour moins confiante, moins joyeuse. Lui se tenait droit, implacable et glacial, fort de sa position d'homme reconnu et admiré. J'ai réussi à quitter ce lieu et ce n'est que plusieurs mois après, sortie de cet état dissocié, que j'ai pu identifier ce que j'y ai vécu. Je vibraï la victime et attirais la vibration impitoyable et destructrice du bourreau. Il ne m'a pas agressée sexuellement. J'ai été incapable de réagir face à des attitudes qui auraient du me faire bondir. Tel un volcan ma mémoire traumatique a explosé et déversé sa lave d'anéantissement.

Pendant tout ce temps j'ai fumé et me suis remplie beaucoup, cachée, coupable, pour m'anesthésier. Je me rendais compte que je m'anesthésiais

et remettait tout sur le compte de mon passé, sans conscience de ce que je subissais, que je répétais un schéma destructeur.

Subir n'est pas accepter, j'espère pouvoir régler mes comptes et pardonner. À mon rythme. Un jour tu m'as dit que tu n'arrivais pas à me mettre dans une case. Merci, c'est un très beau compliment. Je suis bien plus qu'une de tes cases.

Si j'accepte de ne plus me laisser guider par mes peurs et de laisser entrer l'amour dans ma vie, je te rencontre, My Love, et me sens capable de t'aimer. Faire l'amour devient alors divin.

Divin pendant le rapport sexuel, quand on partage intimité corporelle, émotionnelle et énergétique. Quand j'accepte d'ouvrir ma force et ma fragilité, d'accueillir ta force et ta fragilité.

Divin avant, quand on joue, que je l'on se reconnaît partenaires de jeu, des être sacrés.

Divin après, quand je vibre encore l'amour partagé. Que je prends le temps de ressentir ce qui m'anime, honnêtement, sans jugement, de te le partager. D'apaiser ce qui ne l'est pas et contacter la gratitude. Envers moi, toi, l'univers. Dans l'amour.

Faire l'amour ne m'engage pas, ne m'attache pas si je suis en accord avec mon unité. Si je n'attends de toi que tu combles un vide ou panse une blessure sensible en moi.

M'engager auprès de toi devient un choix.

En accord avec mon unité, je n'ai plus peur de te perdre. Je n'appartiens à personne, tu ne m'appartiens pas. Pour m'engager j'ai besoin d'être en totale confiance et te le dis. Si je me sens jalouse, triste, seule, désirante, inquiète, en colère, amoureuse... je peux te l'exprimer. Lorsque j'ai confiance en moi, en toi, en ton honnêteté et ta capacité à communiquer quoi qu'il arrive, je peux choisir de créer avec toi.

J'aimerais te dire quand je me sens si mal. Mais comme je ne sais pas faire, je suis sur la défensive envers toi, tellement fort que je peux plomber l'ambiance d'un lieu, instantanément, et pour une durée... jusqu'à ce que je parte ou me sente rassurée.

J'ai mal, là, et là, et là. J'ai mal partout, j'ai mal dehors, j'ai mal dedans. Dis, pourquoi tu vois pas combien j'ai mal ? Je suis perdue et voudrais me réfugier dans tes bras, là, maintenant, un instant. Que tu me rassures de ton amour. Parce que j'ai besoin d'être rassurée encore, encore et encore.

Si je ne sais pas trop comment aimer, que je ne sais pas forcément comment m'y prendre, j'ai surtout peur d'être aimée. Je n'arrive pas à faire confiance. Inconsciemment, je m'apprête à avoir

mal. J'ai peur que tu me trompes, me mentes ou que tu t'en ailles en me disant que c'est pour mon bien. Que si j'ai mal c'est faux et que je devrais prendre plaisir là où je ne sens que de la douleur. J'ai peur, mais j'ai envie. J'ai envie de me sentir aimée, en sécurité dans ton amour.

Quand je me sens si mal, je me mets en mode m'approche pas sinon je mords, et forcément, tu ne m'approches pas. Alors que j'en ai tellement envie.

J'aime te voir heureux, j'ai envie de t'aider parfois. Je voudrais pouvoir claquer des doigts et en un instant résoudre tes problèmes. C'est douloureux de te voir souffrir. Je me dis que si tu faisais comme si ou comme ça, que si je faisais si ou ça pour toi, tout irait tellement mieux. Je crois voir le chemin, j'en suis sûre, c'est évident, c'est plein d'amour. Eh ben non. C'est pas plein d'amour, c'est un peu d'amour et de l'ego.

Ça fait mal, c'est compliqué d'accepter que si je veux te sauver c'est pour moi, uniquement pour moi. Pour me rassurer, pour me conforter dans l'idée que je suis une belle personne. Et aussi car, face à ce sentiment d'impuissance, je me sens faible, inutile. Je me dis qu'être juste là c'est ne rien faire, ce n'est pas confortable. Je me juge et passer

à l'action ou donner de bons conseils semble finalement être le plus facile, le plus valorisant.

Aimer c'est savoir aussi être juste là. Quoi qu'il arrive, je suis là pour toi. Je ne vais pas te consoler quand bon me semble. Tu peux venir te blottir quand tu en as envie, quand tu en as besoin. Je suis attentive à toi. Si tu te mets dans une situation de danger réel ou si tu me le demandes, j'interviendrai. Je pourrai agir ou te conseiller. Et si vraiment je sens une inspiration divine qui me porte à t'aider, je te demande si je peux, si tu veux. Je n'arrive pas avec ma cape de superhéroïne, là, maintenant tout de suite parce que c'est tellement évident et que je sais que ça peut te faire du bien. Je suis à l'écoute de ta disponibilité et de ton consentement.

Je t'aime. Tu es en sécurité. Et tu es libre. Ce n'est pas parce que tu souffres en ce moment que tu dois te conformer à ce que je pourrais attendre de toi, tu n'es pas la marionnette de mon désir de te voir épanoui.

Même si j'en ai parfois ras le bol de te voir las, perdu ou de subir ton agressivité. Même si j'ai plutôt envie de partager de la joie, des rires ou de l'enthousiasme. Chaque chose en son temps. Tout change, toi, moi, dehors, dedans. Je sais que tu n'es pas cette souffrance qui est en toi maintenant. Et

j'ai confiance en ta capacité à la transcender, à la transformer en une lumière qui irradie bien plus loin que tu ne peux imaginer. J'ai confiance en ta force, j'ai confiance en toi.

Pardonne moi de vouloir te sauver de temps en temps, d'être maladroite ou impatiente. Exprime quand tu vois poindre mon énergie de princesse charmante, dis-moi ce que tu ressens. Je peux tout entendre, sauf ce qui n'est pas exprimé. Et, si tu peux, dis-le avec douceur, j'en ai besoin pour t'écouter et être attentive, sans me fermer.

Si en ce moment tu ne peux recevoir mes émotions, je sais qu'autour de moi d'autres êtres peuvent les entendre. Je ne suis pas seule et tu n'es pas tout pour moi. Je peux me confier et partager avec d'autres. Tu n'es pas responsable de mon bonheur, ni de mon malheur.

Car j'ai en moi toutes les ressources pour être heureuse, et aussi toutes celles pour être malheureuse. Et c'est moi qui choisis celles que je convoque. Je peux ressentir de la tristesse, de la joie ou de la colère. Quelle que soit cette émotion, elle est juste et personne ne peut la remettre en question. Elle vit en moi, nulle part ailleurs, et nulle autre que moi n'en est responsable. Rendre quelqu'un.e ou une situation responsable de ce que

je ressens, c'est lui faire cadeau de mon pouvoir.

J'ai le pouvoir aussi de choisir de rester dans cette émotion, ou pas. Si je l'accueille quand elle arrive, et si l'exprimer peut être bénéfique, j'ai le choix de la cultiver en moi ou de la transformer. En prenant conscience que je crée l'émotion qui m'habite, je peux faire en sorte qu'elle ne me hante plus.

Je suis libre de ce que je ressens, à chaque instant.

Il y a au fond de moi une perle que personne ne peut toucher ni détruire.

*. Les chiffres et données sur les violences sexuelles et la mémoire traumatique sont tirés du *Livre noir des violences sexuelles* de la Dre Muriel Salmona paru aux éditions Dunod en avril 2013.

Vous pouvez retrouver les travaux
de la Dre Muriel Salmona sur le site
de son association :
www.memoiretraumatique.org

Je remercie fort celles et ceux
qui m'ont accompagnée.

Merci aux nombreuses personnes et associations
qui oeuvrent et militent dans le monde contre les
violences sexuelles.