

A black and white close-up portrait of a woman with long, dark, curly hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a heart-shaped pendant necklace and a hoop earring. The background is dark and out of focus.

KATHERINE AUGER

Pour ses elles
11h11
Version numérique

ISBN 978-2-9821299-4-8

Publié au Québec à compte d’auteur

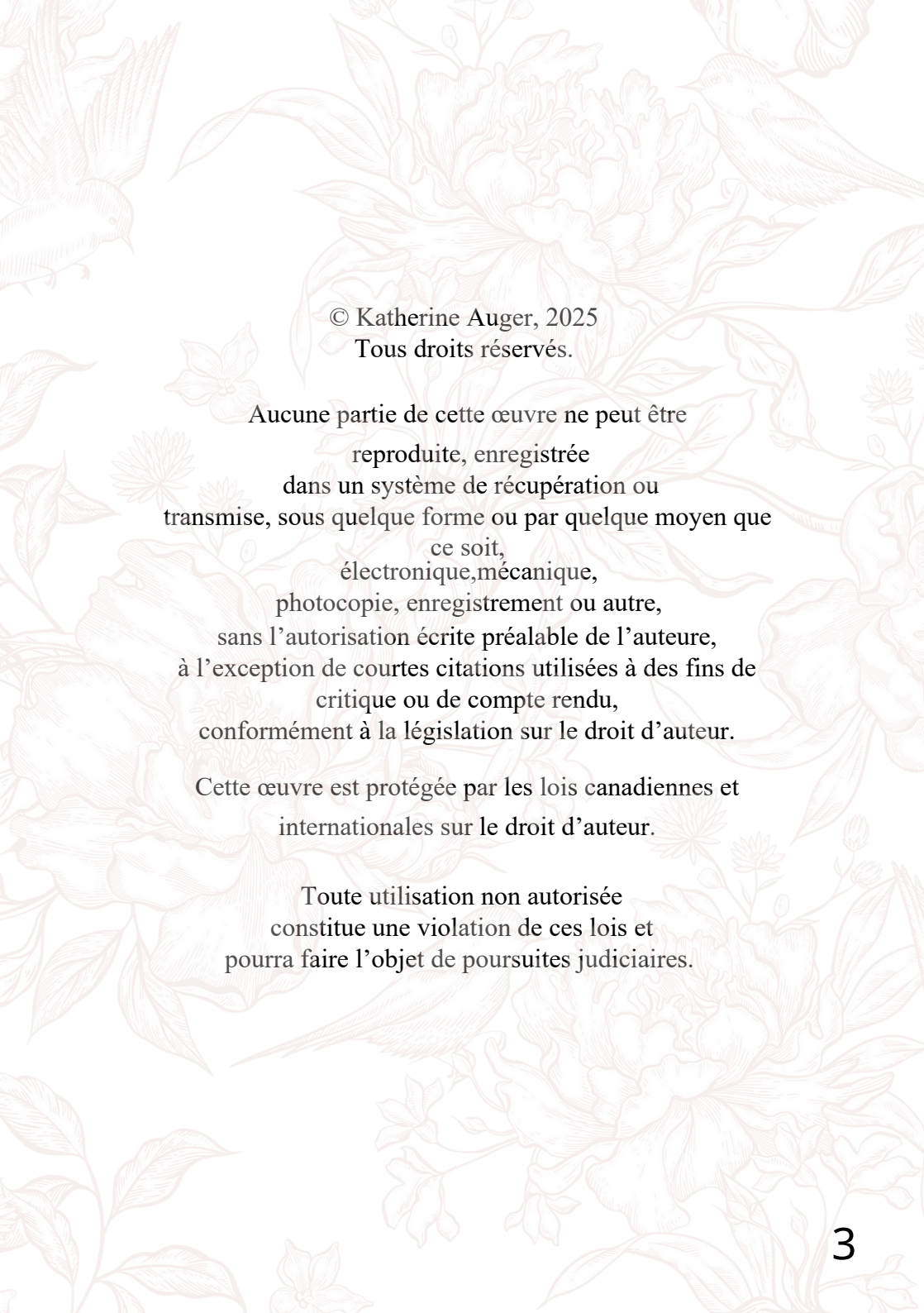
par Katherine Auger

www.katherineaugerauteure.com

ISBN: 978-2-9821299-4-8

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025.

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives Canada, 2025



© Katherine Auger, 2025
Tous droits réservés.

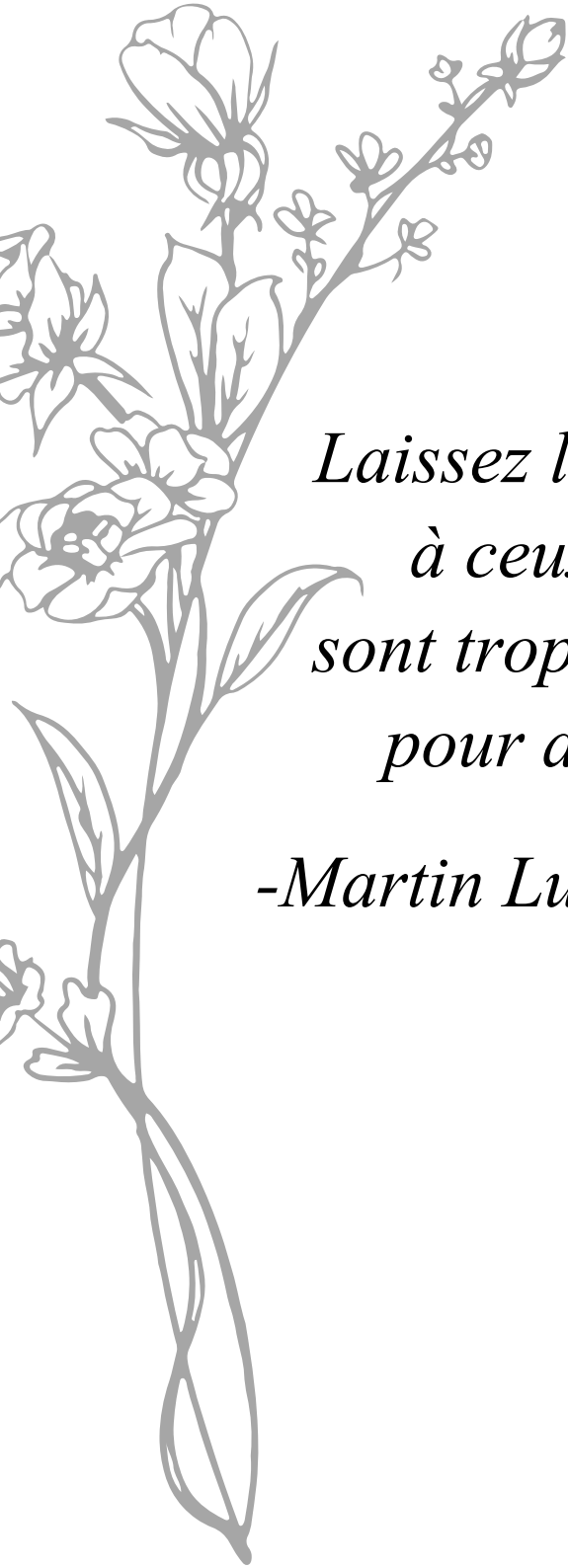
Aucune partie de cette œuvre ne peut être
reproduite, enregistrée
dans un système de récupération ou
transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que
ce soit,
électronique, mécanique,
photocopie, enregistrement ou autre,
sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure,
à l'exception de courtes citations utilisées à des fins de
critique ou de compte rendu,
conformément à la législation sur le droit d'auteur.

Cette œuvre est protégée par les lois canadiennes et
internationales sur le droit d'auteur.

Toute utilisation non autorisée
constitue une violation de ces lois et
pourra faire l'objet de poursuites judiciaires.

*Pour ses elles,
11h11*





*Laissez la haine
à ceux qui
sont trop faibles
pour aimer.*

-Martin Luther King



*Pour ses elles,
Mély et Ana,
qui s'épanouissent,
qui font des choix selon leurs désirs,
qui évoluent.
ELLES font partie intégrante du plus bel
accomplissement de sa vie.*



Sous toutes réserves

Avertissements

Comme le récit Pour ses elles,
cet ouvrage contient un dénouement
qui pourrait choquer
certaines personnes.

Il s'agit d'un contenu sensible pour lecteur averti.

Le récit de cet ouvrage est le résultat de l'interprétation
des ressentis de l'auteure face au sujet traité.

L'auteure se dissocie de l'identification possible de
certains personnages.

L'ouvrage est basé sur une histoire vécue,
contenant l'opinion de l'auteure ainsi que ses
apprentissage personnels.

L'auteure se dissocie également des propos rapportés
(parlés et/ou écrits) par les lecteurs,
ce qu'ils en pensent et
ce qu'ils en comprennent.

L'auteure demande explicitement à ses lecteurs de ne pas
entamer d'accusations en parole et/ou par écrit à ou aux
personnes qui pourraient être identifiées dans ce récit.

Les noms et prénoms ne sont nullement nécessaires
d'être exposés.

**Exposer,
c'est donner de l'attention.**

L'auteure ne souhaite pas donner l'attention en ce sens.

L'auteure publie cet ouvrage dans le but d'aider d'autres
victimes à comprendre
ainsi qu'à se sortir de ce genre de situation.

L'auteure publie dans le but d'aider les lecteurs à
comprendre le côté de l'histoire
vécue par les victimes.

L'ouvrage est écrit à la 3e personne du singulier pour
s'assurer d'identifier
aucune personne formellement.

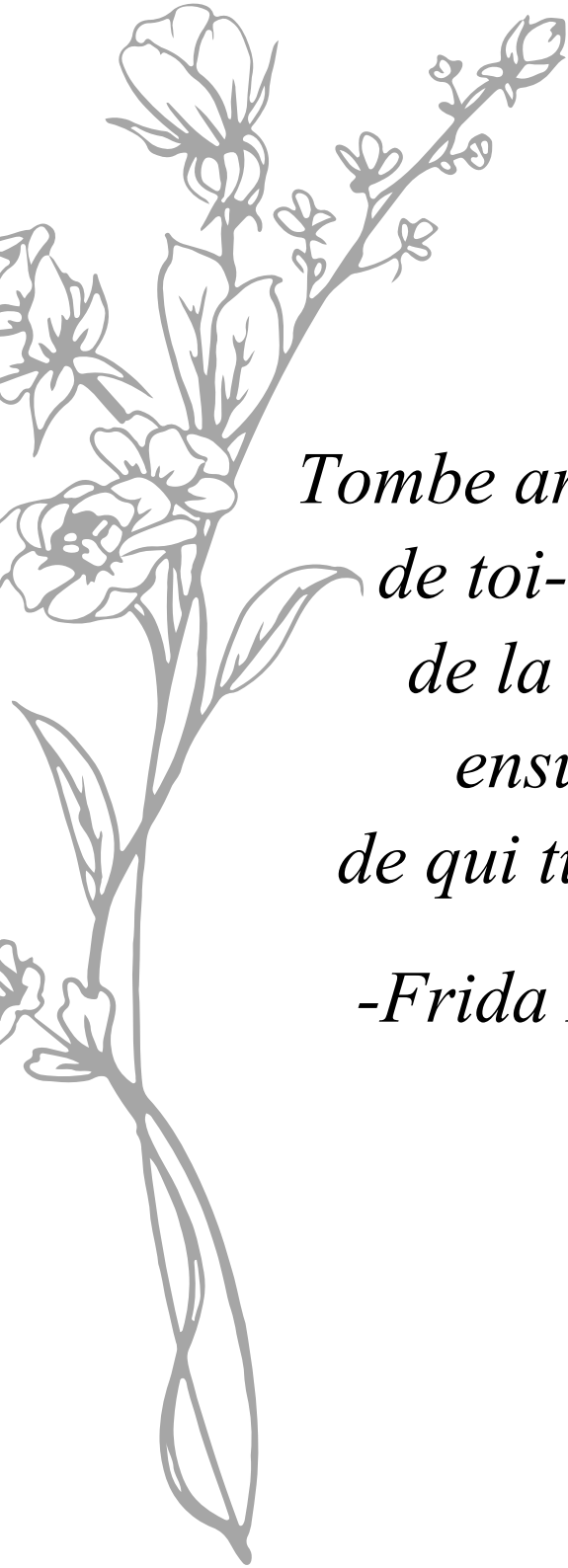
Remerciements

*Tout le cercle aidant autour d'elle,
les personnes
qui en font partie se reconnaissent.*

*Ceux qui ont été de passage,
ceux qui sont encore là et
ceux qui le sont à distance.*

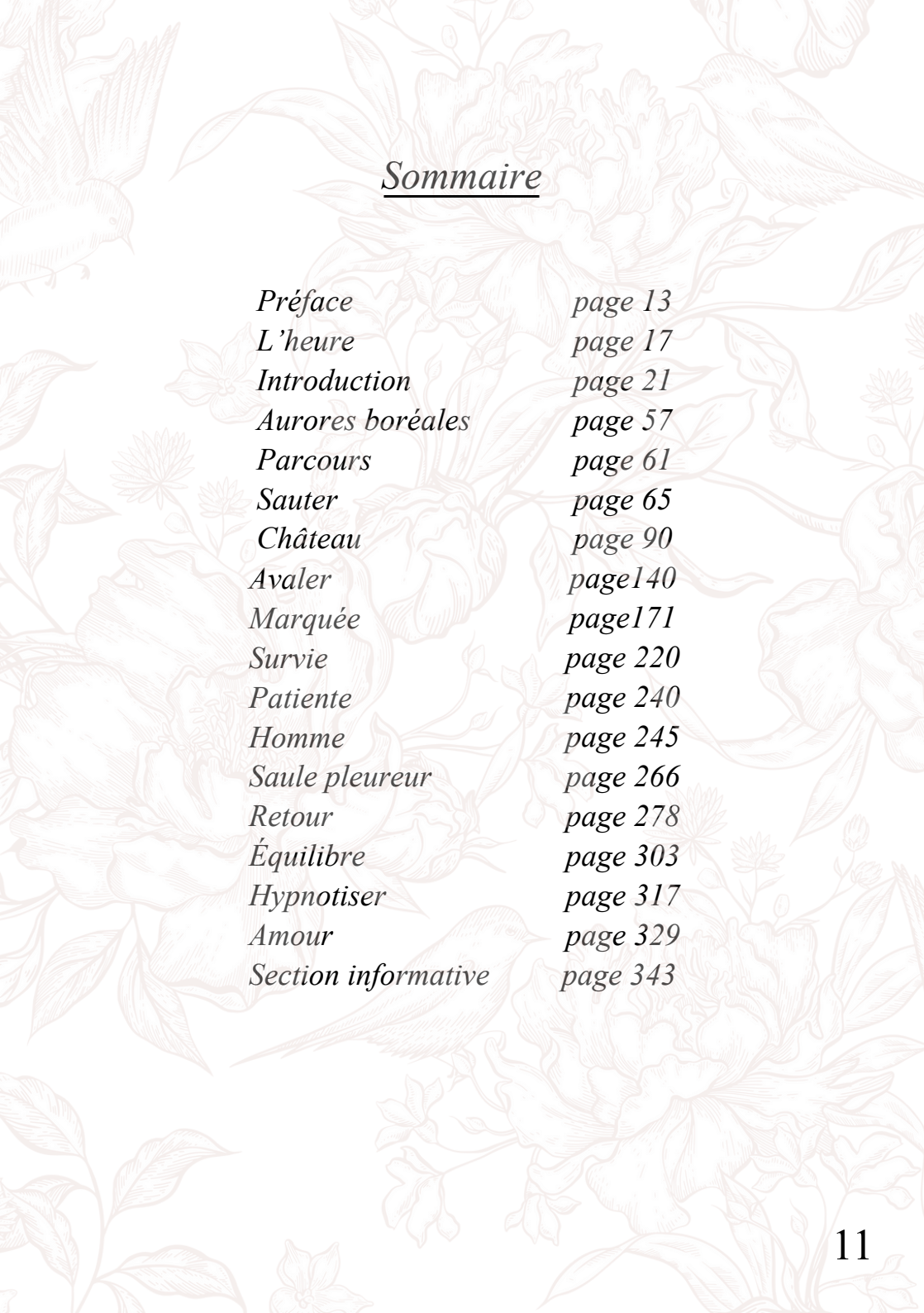
*Celles qui ont lu,
relu et corrigé,
sincèrement merci.*

*La photo de la page couverture
a été prise au studio de
Christian Auger Photographe
à Trois-Rivières à l'hiver 2025.*



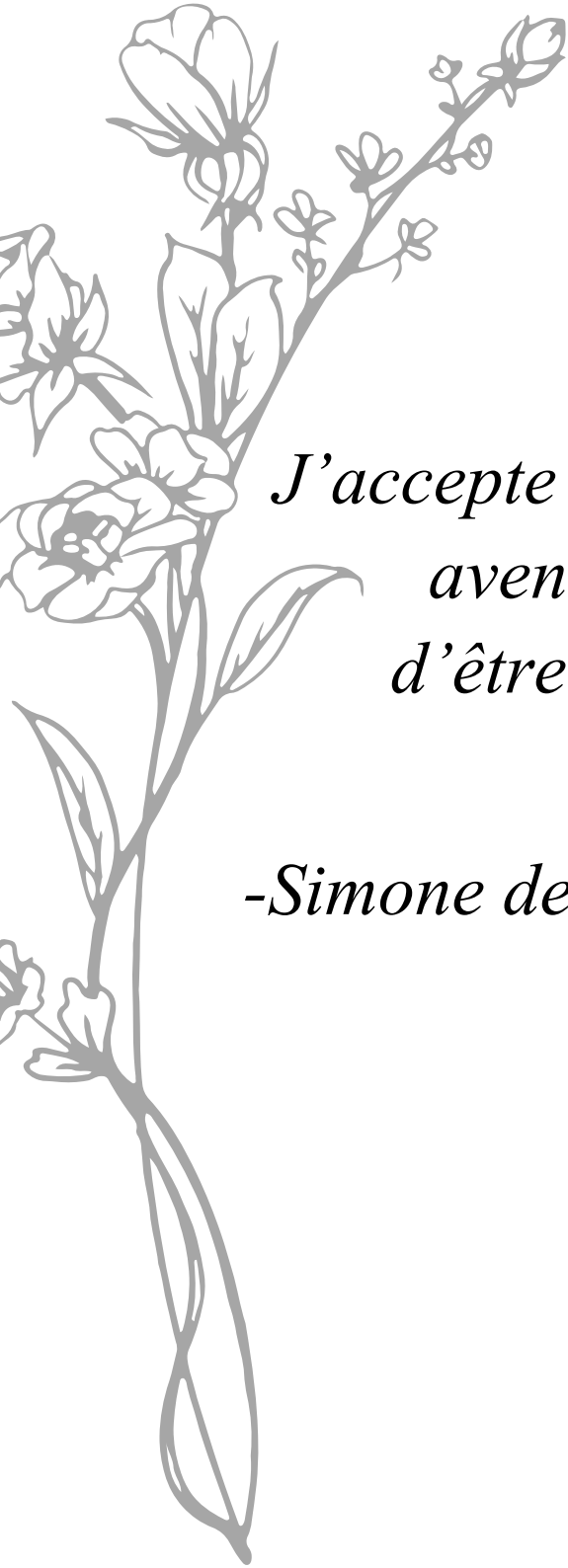
*Tombe amoureux
de toi-même,
de la vie et
ensuite
de qui tu veux.*

-Frida Kahlo

The background of the page is a detailed, light-colored line drawing. It features several birds, possibly sparrows or finches, perched on branches and flying. Interspersed among the birds are various types of flowers, including large, multi-petaled blossoms and smaller, simpler flowers. The overall style is reminiscent of a classic botanical or natural history illustration, rendered in a delicate, sketch-like manner.

Sommaire

<i>Préface</i>	<i>page 13</i>
<i>L'heure</i>	<i>page 17</i>
<i>Introduction</i>	<i>page 21</i>
<i>Aurores boréales</i>	<i>page 57</i>
<i>Parcours</i>	<i>page 61</i>
<i>Sauter</i>	<i>page 65</i>
<i>Château</i>	<i>page 90</i>
<i>Avaler</i>	<i>page 140</i>
<i>Marquée</i>	<i>page 171</i>
<i>Survie</i>	<i>page 220</i>
<i>Patiente</i>	<i>page 240</i>
<i>Homme</i>	<i>page 245</i>
<i>Saule pleureur</i>	<i>page 266</i>
<i>Retour</i>	<i>page 278</i>
<i>Équilibre</i>	<i>page 303</i>
<i>Hypnotiser</i>	<i>page 317</i>
<i>Amour</i>	<i>page 329</i>
<i>Section informative</i>	<i>page 343</i>



*J'accepte la grande
aventure
d'être moi.*

-Simone de Beauvoir

Préface



Rester ouvert
Accueillir l'inconfort de l'inconnu
pour savourer la beauté du chemin
et de sa destination.

Être perdue,
ce n'est pas si terrible.

C'est
absolument
MAGIFIQUE.

Des solutions,
des chemins,
des actions à prendre,
du mouvement positif,
c'est ça qu'il faut chercher.

C'est cela qu'elle cherche
dans l'humilité,
dans l'humour,
dans la bienveillance envers elle.

Ce n'est pas subir son passé,
c'est apprendre à vivre
avec les émotions,
avec les ressentis du passé.

C'est développer de nouveau son intuition
malgré ses blessures.

C'est choisir de regarder en avant malgré.

C'est vouloir la paix
dans un contexte passé
qui la rattrape
presqu'à tous les jours.

C'est choisir le bien
dans l'amour,
Aujourd'hui
en faisant de son mieux.

*Parler dans la vérité
fera toujours partie d'elle.
Et si parler devient difficile,
elle écrira toujours.
Les mots guérissent les maux.
Les mots bien classés sont puissants.*

*Ils
parlent
fort.*

*Avoir un discours musclé
sur un sujet vécu.*

*Prendre la parole pour aider,
pour sensibiliser.*

*Attente réaliste,
bienveillante et
remplie d'amour.*

L'heure



Il est temps.

C'est l'Heure.

11 h 11

L'heure miroir qui la définit le mieux.

L'heure qu'elle voit le plus souvent,
surtout dans la dernière année.

L'heure,
ces deux nombres.

1

ce chiffre,

qu'elle voit et revoit constamment.

111 km/h sur la route,
sans l'avoir programmé sur son "cruise control".

L'heure dans l'auto,

sur son téléphone,

sur le four,

en messages privés de la part de ses amis,
envoyés aussi par elle à ses amis.

L'heure qui la fait sourire,

qui lui parle,

qui lui donne le frisson.

L'heure qui lui rappelle

que quelqu'un,
là-haut,
pense à elle,
lui dessine son chemin tout doucement,
l'accompagne,
la guide.

11h11

L'heure de la suite.

La suite qui résonne
en elle comme période d'envol.

C'est dans le miroir
qu'on apprend le plus à se connaître,
à se reconnaître,
même si,
la douche l'a embuée.

Le miroir redonne la perception
qu'on a de soi-même.

Se regarder dans le miroir
pour s'aimer,
pas pour s'haïr
pas pour se comparer,
pas pour se critiquer.

Rien n'est infaillible.

Tout peut flancher à tout moment
N'importe quand
Même pour un PDG d'entreprise ou
un multimilliardaire.

Rien n'est sûr à 100%
sauf la mort.

C'est certain que la fin
c'est la mort.

*Mais entre le 1er jour et le
dernier jour de notre vie, il y a
tout ce temps à remplir.*

Elle choisit de le remplir
qu'avec du beau
de l'authentique et
de l'amusant.

Les 11h11 de sa vie s'alignent
pour devenir
lumière et
douceur
aujourd'hui.
Voici la suite
du récit Pour ses elles
publié en 2022.

Introduction



Toute nue
devant le miroir de sa vie.

Toute nue,
la tête haute,
le regard droit devant,
dans ses propres yeux.

Toute nue,
mais habillée de valeurs humaines.

Vulnérable
Féminine
Vraie
Authentique
Allumée
et qui est en mesure de
Ressentir
sa vie à nouveau.

*C'est dans l'obscurité
qu'on voit le mieux la lumière.
C'est dans le miroir
qu'on se retrouve personnellement.*

Ce qu'elle travaille depuis 2 ans :
se rhabiller de ce qui la définit réellement aujourd'hui.

Se rhabiller d'estime,
de confiance,
d'intégrité.

Elle se regarde, toute nue,
mais tellement habillée
confortablement d'elle-même.

Se regarder dans le miroir et
aimer sincèrement ce qu'elle voit,
ce qu'elle reconnaît,
ce qu'elle propulse vers l'avant.

Une femme qui rallume sa flamme
en se valorisant par elle-même.

Une femme qui prend de plus en plus sa place.

Une femme qui écrit.
Une femme qui parle.

Une femme qui ose, enfin.

Parce que la voie qu'elle choisit,
et sa voix
ne font qu'un.

Avoir confiance en ses choix
projette une image différente dans le miroir
qu'une personne qui doute d'elle-même.

Après avoir fait plusieurs mauvais choix ou
un seul bien enveloppé
de conséquences tangibles encore.

Avoir confiance ou
se méfier de sa propre capacité de
choisir?

Son propre choix était là
même après avoir tout vécu ces épreuves.

*Se donner une réelle chance de
reprendre le pouvoir au fond d'elle,
retrouver cet incroyable pouvoir qui dort.*

Une confiance qui vient avec un état d'esprit approprié.

*C'est ça, se relever.
C'est choisir la confiance,
pas l'aveuglement confiante
de la méfiance.*

C'est également choisir le travail d'équipe
entre la parole en lien avec les actions posées pour elle,
pour son propre bénéfice personnel.

Se donner rendez-vous avec elle

en buvant son verre d'eau en se levant,
en prenant son café calmement le matin dans une
ambiance réconfortante et douce.

C'est se demander
« de quoi as-tu le goût aujourd'hui? »

C'est se donner rendez-vous également avec des
plats cuisinés à son goût, par elle.

C'est découvrir des activités agréables,
remplies de moments joyeux.

Elle avait très souvent des réponses
ou de l'inspiration en se réveillant le matin.

De l'inspiration
pour écrire
pour créer
pour réinventer une routine
pour vivre mieux,
ou des réponses à ses nombreuses questions
dans son budget,
dans ses prochaines actions à poser.
S'ancrer,
c'était jusque-là.

Écrire pour nettoyer sa pensée, pour elle,
c'est transformer l'amertume
par de la joie.

*Ce n'est plus s'empêcher dans la peur,
c'est se prioriser
dans l'action avec courage.*

Elle est dans le printemps de sa vie
une renaissance,
une vraie.

Une renaissance dans l'amour et
la puissance de sa voix intérieure,
sa voie.

Elle a l'opportunité de respirer
Elle respire
Enfin!

Être au printemps de sa vie,
c'est s'accorder la chance de vivre à nouveau,
de découvrir qui elle est devenue
malgré la route sinueuse.

Elle voit

une magnifique personne,
résiliente,
qui voit le positif en elle et en l'autre.

Elle voit une personne qui fait de son mieux,
qui s'ajuste à tous les jours,
qui sourit et qui rit malgré l'adversité.

Elle voit une personne grandie
Elle ne voit plus l'épreuve vécue
Elle voit la destination magnifique.

Oui, des embûches,
il y en aura encore.
Peu importe le sujet.

Il y a encore des contrecoups financiers
qui l'importunent,
mais elle les règle un à la fois
dans toute la vérité qu'elle est aujourd'hui.

Se reconstruire,
c'est passer au travers,
sans se nier,
sans rien nier,
en affrontant les MONSTRES un à la fois.

Des monstres qui font peur

comme des souvenirs ancrés au fond.

Comme des paroles blessantes
incessantes au fond d'elle.

Comme des flashbacks
de lumière dans les yeux ou
de sensations de ceinture
qui bloque au fond d'un siège.

Elle renaît car elle s'est rassurée par elle-même.

La femme de 40 ans.

L'adulte,
celle qui a pris soin de "sa 5 ans"

qui a eu très peur plusieurs fois dans sa vie.

*Agir en adulte,
avec soi-même,
en apprivoisant ses démons,
c'est les rapetisser volontairement
avec soin,
avec amour,
pour les laisser au fond de la boîte.*

C'est faire de la place à la nouveauté
au beau,

au vrai,
au puissant qui est là,
aujourd'hui.

Renaître,
c'est découvrir que ses propres limites
peuvent être facilement débloquées
par un pouvoir unique au fond des tripes.

C'est écouter et taire la voix du diable qui parle en mal.

CETTE “CRISS” DEVOIX QUI HANTE.

C'est lui dire :
« je t'entends, mais aujourd'hui j'essaie ça
parce que j'ai le goût et je me choisis »

Les pensées limitantes entendues, mais ignorées.

C'est se permettre de remplir sa tête de paroles qui,
aujourd'hui
sont tellement pleines de sens et
qui sont positives.

Renaître, c'est être à nouveau.

Au lieu de détester les parties d'elle-même
qui ont enduré l'inendurable,

elle choisit de les mettre de l'avant et
de les apprivoiser.

Au lieu de détester l'environnement,
la maison,
parce qu'il y a tant de vécu à l'intérieur,
elle choisit de transformer une pièce à la fois,
afin de s'y sentir bien aujourd'hui.

Se retrouver
une fois le chaos dispersé,
une fois l'exposition au danger éloigné,
une fois l'apaisement entamé,
c'est embrasser et
enlacer son système nerveux
qui a tant écopé.

Système nerveux,
ébranlé,
choqué,
en réaction physique et
émotionnel.

Sensations amplifiées
par des ressentis physiques dérangeants

Mais elle est là,
VIVANTE

Comme dans une boule de verre qui a été secouée,
une boule
comme une décoration de Noël,
avec les paillettes qui scintillent.

L'état d'apesanteur de l'âme,
l'arrêt obligé.

C'est une tempête,
toute une.

Une tempête émotive,
une tempête ressentie,
tout au fond de son être.

Un vent ravageur qui défait tout,
partout.

Puis elle,
elle est là, à regarder,
impuissante,
cet élément de la nature.
qui lui a enlevé le seul repère qui lui restait ;
ELLE.

Même si elle avait passé par toute une gamme
d'émotions auparavant,
elle réussissait à trouver encore du beau en travaillant à
tous les jours.

Son travail dans sa maison,
aujourd'hui,
elle ne l'avait plus.
Ce point de repère
qui lui a permis de tenir bon pendant des années,
elle ne l'avait plus.

Quand le vent a tombé,
elle s'est retrouvée au beau milieu de nulle part,
dans un environnement chamboulé,
avec une énergie diminuée,
avec des peurs retrouvées,
avec un corps changé,
blessé,
fatigué,
en détresse,
saisi et
apeuré.

S'apprivoiser malgré

Malgré toutes les épreuves.

Apprivoiser qui elle est devenue aujourd'hui

Reconnaître sa limite
Reconnaître ses goûts
Reconnaître ses forces
Réapprendre à dire oui
Réapprendre à dire non

S'arrêter
Ne rien faire

Être elle-même
sans le travail qu'elle aime tant.

Être,
dans un environnement qui lui ressemble
de plus en plus avec le temps.

Reconnecter avec elle
dans son intérieur
avec grâce et
légèreté d'âme.

Même si le vent est tombé et
que l'environnement ne se ressemble plus,
elle est très heureuse d'être encore là.

Il reste qu'une tempête émotive qui arrive et
qui repart sans avertir,
ça laisse des émotions lourdes
mais nécessaires d'être
vécues.

Elle souhaite se plaire elle-même,
être consciente de ses choix
de ses goûts et
s'y accrocher car quand le vent tombe,
seule,
au beau milieu de tous ces détrituts,
elle ne sait plus qui elle est et
elle craint parfois de savoir.

Elle a choisi de se découvrir de nouveau,
une boule de papier à la fois,
de les déchiffrer une par une.

L'accident d'auto a rempli son seau à pleine capacité.

Respirer était devenu difficile,
elle étouffait.

Il fallait réussir à le vider.
Ce seau rempli de souvenirs épeurants,
mélangés et incompréhensibles.

Une boule à la fois,
en accueillant le souvenir,
en le vivant émotivement,
physiquement,
puis en le laissant partir.

Une boule dans la gorge à la fois,
une boule de papier à la fois.

Une boule chiffonnée,
marquée,
chacune bien repliée au fond.
Ce sentiment d'oppression
aujourd'hui ressenti est légitime.

Pour libérer physiquement ce châtiment,
cette pression qui serre très fort l'intérieur des poumons,
il doit être vécu,
ressenti puis
laissé être.

Alors dans sa guérison,
elle s'accorde le droit de trouver
certaines journées plus difficiles que d'autres et
de se sentir le moins coupable possible,
car ses émotions qui sont présentes,
elles sont essentielles.

Son diagramme
Sa remontée,
elle n'est pas en ligne droite par le haut.

Elle est composée de hauts et de bas
mais tout en montant graduellement.

Une remontée qui monte

et qui mérite d'être vécue dans le temps,
avec le temps.

*Tout
a
sa
raison
d'être.*

Surtout la guérison.

Dans un jour à la fois il y a
une chose à la fois,
une facture à la fois,
un défi à la fois,
une victoire à la fois,
une respiration à la fois.

Et la beauté de tout ça,
c'est qu'elle apprécie chacune des étapes.

Elle trouve une force au fond d'elle-même
dans chacune des étapes.

Elle regonfle son ballon d'estime
une inspiration à la fois.

Ce ballon qui jadis a déjà été

Utilisé,
écrasé,
piétiné,
éclaté.

*Le miracle
c'est qu'il gonfle encore.*

Et pour la première fois de sa vie,
elle s'appréciait telle qu'elle,
avec chacune de ses forces
qu'elle redécouvrait une par une.

Elle avait découvert un pouvoir très puissant
dans son corps.

Le pouvoir d'être capable
de se gérer calmement malgré tout.

Le pouvoir également de trouver les mots justes pour
s'exprimer sur ses ressentis.
Et plus elle utilisait de mots,
plus sa voix devenait forte,
enracinée et
portante.

Puis elle se réveille le matin,
avant même d'avoir ouvert ses yeux,
elle sourit.

Elle sourit car ce qu'elle voit,
ce sont ses propres yeux qui la regardent
et ils sont extrêmement fiers d'elle.

Retrouver la santé financière
après l'abus,
c'est danser la valse
avec les pieds ensanglantés,
c'est danser la valse
avec la belle robe,
le beau sourire,
mais le corps meurtri en dessous.
Le corps qui ne montre pas ses blessures,
mais qui les supportent quand même.

C'est se relever,
en ayant l'impression que personne ne comprend,
mais que leur compassion est toute là.

Ça prend de l'écoute,
de la présence et
aucun jugement sur le passé,

car ce qui est passé ne peut être changé.

*C'est perdre son propre nom dans
tous les sens et se battre pour le
récupérer
et l'honorer avec OR et AMOUR.*

C'est s'effondrer d'émotions envahissantes
dès qu'une menace arrive face à la reconstruction.

C'est fournir des efforts
constants
considérables,
sans s'arrêter,
malgré les jugements d'une génération vieillissante
qui ont leurs propres idées et
dans laquelle elle a été élevée.

C'est fouiller
dans le néant,
dans l'intégrité,
dans l'orgueil,
dans l'indépendance,
dans la personnalité,
dans les entrailles
d'une personne qui ne fait que subir
les contrecoups un après l'autre.

**Des contrecoups
qu'elle n'a aucunement choisis.**

Plus elle subit,
plus elle en apprend
sur sa force intérieure et
sa capacité de se relever.

Plus elle règle de dossiers,
plus elle ressent son propre pouvoir revenir à elle,
son pouvoir qui lui a été auparavant dérobé,
mais qu'elle reprend un peu à tous les jours.

Retrouver sa propre sécurité financière
d'avant cette époque,
c'est l'objectif qu'elle partage avec le retour de son
sentiment de sécurité intérieure
d'elle envers elle.

*SA confiance en
SA sécurité physique et émotive*

Ce mot :
SÉCURITÉ

Qui parle de tout,
mais qui est tellement sous-estimé.

**S'attaquer à l'intégrité,
à l'intelligence,
à l'honneur,
d'une personne de façon abusive,
c'est lâche,
c'est ingrat,
c'est agir en rat d'égouts.**

Elle trouve donc sa force,
elle puise tout ceci dans sa gratitude
pour se relever en Reine.

Pas la Reine de tous

*SA
PROPRE
REINE
DE
SON
PROPRE
ROYAUME*

Bien des journées se sont passées entre le jour de

publication du récit qu'elle venait d'écrire et cette suite.

Assez de journées pour en faire
trois années complètes.

À la toute fin de la 2^e année,
elle a choisi de volontairement de
diminuer la grosseur de son sac à dos.

Elle en portait un beaucoup
trop gros pour sa capacité globale.

Elle a vendu la maison
dont elle avait réussi à racheter seule.

Son sac,
maintenant bien ajusté,
avec seulement les effets nécessaires à son bon
fonctionnement.

Le lendemain d'un accident de voiture
qui lui a fait faire 3 tonneaux,
elle tenait dans ses mains pour la première fois
le livre-test de son œuvre dès son retour de l'hôpital.

*Ce qu'elle ne savait pas,
c'est que cet accident
allait lui ouvrir davantage
les yeux,
le cœur et
les bras.*

Elle adore écrire,
elle ne cessera jamais,
ce serait aller à l'inverse de qui elle est réellement.
Même si l'accident l'a ralentie à un point tel qu'écrire
était devenu ardu,
elle n'a jamais cessé et
ne cessera jamais.

Elle est très reconnaissante
d'être en vie,
d'être encore capable de marcher,
de parler,
même si les hésitations verbales et
la recherche de mots
l'importune dans son orgueil.

Elle savoure à tous les jours
la chance qu'elle a de pouvoir dire

“Je t'aime!”

Et de pouvoir aussi être là pour son monde.

La suite est composée de la même façon,
soit à la 3^e personne du singulier et
aucunement chronologique dans le temps.

Ce sont des flashbacks plus nombreux et encore plus puissants qui feront partie de cette suite.

Plus puissants et mélangés
entre l'accident et la relation abusive.
Tellement mélangés qu'elle-même ne s'y reconnaît plus.

Sa vie lui aura mis sur son chemin
un défi de taille supplémentaire,
celui de se soigner,
d'apprendre à prendre soin d'elle
une journée à la fois,
en s'ajustant constamment
car ses limites et capacités personnelles
étaient à nouveau toutes chamboulées.

*La vie est bonne,
elle donne des leçons,
il faut savoir les reconnaître.*

« Pense à autre chose, c'est passé, reviens en »

« Tu vis dans ton passé »

« Vas-tu en revenir un jour ? »

« Si elle est victime, c'est qu'elle a couru après,

elle a fait exprès, elle aimait ça »

« L'amour rend aveugle, tu aurais pu partir bien avant »

Des pensées que la société a
qui ne concordent pas du tout avec son ressenti à elle.

N'importe quelle personne sur la terre
ne mérite un tel traitement.

**Ce n'est pas l'amour qui rend aveugle,
mais bien la peur.**

La peur,
tout au fond des entrailles.

Une peur qui chavire une chaloupe à l'envers dans une
eau glacée tumultueuse.

Une peur ressentie profondément

**Une peur qui noie la victime
dans ses propres pensées,**

mais qui est impossible à nommer
en mots tout en le vivant.

C'est avec des années de recul
que les mots arrivent et
qui chavirent davantage
**COMME UN TSUNAMI à
retardement.**

Prendre conscience
du voyage fait des années plus
tard,
ça donne le vertige,
le goût de vomir,
ça fait trembler,
pleurer et
ça étouffe encore, ça étouffe encore
plus qu'en le vivant.

Elle ne se définit pas par le passé
car elle n'est pas SON passé.
Elle est ce qu'elle est aujourd'hui
avec ce qu'elle a déjà appris et
ce qu'elle a déjà choisi.

Choisir d'apprendre
sur soi
malgré ce qui est arrivé.

Se redécouvrir
dans tout l'amour qu'elle a pour elle

Aujourd'hui.

Se reconnaître ou
réapprendre à se connaître
avec ses forces d'aujourd'hui
malgré le passé.

Aucun contrôle sur le passé
Aucun contrôle sur l'avenir
Seulement l'espoir aujourd'hui
que demain sera meilleur.

*Aujourd'hui,
c'est puissant,
car elle veut et
peut faire d'aujourd'hui
ses souvenirs impérissables de demain.*

Ses choix d'aujourd'hui
Bien ancrés dans ce qu'elle souhaite
font d'elle une femme qui s'épanouit de plus en plus.

Elle a encore bien des choses à travailler
comme la plupart des humains.
Le pouvoir qu'elle a trouvé dans ses mots

Ses mots écrits
Ses mots dessinés
Ses mots pensés

Ses mots coloriés
Ses mots barbouillés
Ses mots brûlés

Les siens
la réconforte,
lui donnent de la puissance,
lui redonne courage,
lui redonne également le goût de continuer.

*Continuer d'avancer
parce qu'aujourd'hui,
c'est magnifique!*

Elle qui a eu très peur de tout perdre ses “aujourd’hui”,
ce soir-là,
dans cette route-là,
dans ces courbes qu’on surnomme
“les courbes de la mort”,
ici,
dans sa région.

Maintenant,
la vue est spectaculaire,
le chemin droit devant est splendide,
le soleil est là,
la chaleur est là.

Drainer,
évacuer comme
enfin libérer,
enfin rendre libre le corps,
l'esprit
de ce qui a déjà été.

Drainer physiquement
Drainer émotionnellement
Drainer intellectuellement
Drainer
sainement.

C'est exigeant.
Très exigeant, mais ça paye.
Ça paye parce que ça se ressent au fin fond.

C'est puissant,
c'est difficile,
mais c'est payant.
Ce qui est enfouit dans l'inconscient,
c'est lourd.
Ce qui a été mis là,
avec les années d'abus,
c'est à déconstruire et
à tout reconstruire.

Aujourd'hui,

le drainer
libère le poids,
allège le présent,
aide et
soulage l'âme.

Mais ça fait mal
Ça fait pleurer
Ça fait réfléchir
Ça fatigue

Mais ça aide
de façon à quintupler l'énergie qui passe
dans tout le corps par la suite.

*Une énergie renouvelée,
puissante,
qui réchauffe,
qui fait sourire malgré,
malgré tout.*

Ce qu'elle réclame
c'est le silence,
la paix paisible
des mots doux confortables

comme une couverture
sur le divan
avec laquelle on s'enveloppe.
Ce qu'elle n'a pratiquement jamais eu.

Dans le silence,
elle se retrouve pleinement.
Se rallumer l'âme,
prendre soin de son énergie féminine.

Affronter la vérité
Faire face à la vérité

Croire

Grandir

Trouver sa vérité

Être

Se sentir vraie

Assumer

Se dépasser

Atteindre ses objectifs

Évoluer

S'envoler

Au-dessus de l'inacceptable

Déployer ses ailes.

Vivre pleinement

dans l'amour pour soi.
 Ressentir la vérité la transporter.
 L'apporter dans un lieu sécuritaire.
Un lieu qui ressemble à son for intérieur.
 Un lieu de paix
 qu'elle peut partager
 avec toutes ses elles.

Un lieu qu'elle partage en mots
 pour s'aider
et aider des milliers d'autres.

Elle reconnaît sa valeur
trop longtemps enfouie.

 Écrire intuitivement,
 Consciemment.
 Remplit son intérieur
 de chaleur et de lumière.
Écrire lui permet de se sentir entendue à 100%
 Personne pour lui couper la parole
 Personne pour la reprendre
Car les mots qu'elle utilise sont justes,
 les mots sont les siens
et c'est juste ça qui compte pour elle.
 Elle sait exprimer par écrit
son point de vue sans aucunes limites

*Elle
ne
veut
plus
se
limiter
pour
s'exprimer.*

Écrire lui permet de sortir les mots de sa tête
Les mots pris au fond
Ceux qui sont coincés dans les émotions
qui restent à comprendre et à classer

Écrire pour dire
Écrire pour vivre
Écrire pour drainer
Écrire pour respirer librement
ENFIN.

Quand le temps est là
qu'il est
disponible en quantité
sans stress,
quand ces moments-là peuvent être vécus librement,
qu'elle écrit pour être libre,

libre de penser ce qu'elle souhaite,
libre de ses réflexions,
libre de ses objectifs à court
et à long terme.

Elle ne sait pas comment demain sera fait.
Elle ne connaît qu'aujourd'hui et hier est passé.
Depuis qu'elle est pleinement

elle

aujourd'hui,
son passé lui ressemble aussi.

Son passé d'Humaine
qui fait et qui a toujours fait de son mieux,
qui donne et qui a toujours donné avec amour.

Être fière de soi aujourd'hui
Apporte un lot d'émotions positives
pour demain.

C'est un pardon à elle-même qu'elle se donne.

Un pardon
d'avoir enduré ce qu'elle ne méritait pas,
d'avoir ravalé sa propre fierté,
et d'avoir laissé un autre la définir.
Avec son parachute,

elle sauta la première,
ce jour parfait d'automne,
sa saison préférée,
tout en admirant le soleil se coucher à l'horizon,
dans un paysage magnifique qu'elle reconnaît,
car c'est son coin,
son beau coin de pays.

Elle sauta avec 2 des hommes les plus présents pour elle
à ce moment.

Décoiffée à l'arrivée
Stupéfaite du spectacle qu'elle venait de voir
Les jambes molles,
mais le sourire bien grand sur son visage.
Elle a sauté,
tout comme elle a sauté pour publier son premier livre.
Vertige et stupéfaction
Sauter,
c'est comme lâcher prise et
faire confiance en même temps.
Sauter,
c'est aussi avoir peur et
le faire quand même.
Sauter, c'est vivre.

À pieds joints, elle sauta.
Elle prit son envol.

Car bien des choses peuvent se passer
quand on décide de choisir pour soi.

De la mise en page de son premier livre jusqu'à
maintenant,
une magnifique lignée d'événements et
d'apprentissages sur elle-même
l'ont propulsées vers le haut.

*Mais pour aller vers le haut,
il faut inévitablement
toucher le fond.*

Aurores boréales



Après le volcan et
son éruption,
les dégâts causés,
la reconstruction commencée,
l'arrêt s'est imposé de nouveau.

La lave brûlante qui a rasée tout sur son passage laisse
des marques très vives,
des brûlures évidentes.

La reconstruction est difficile,
mais elle avance toujours la tête haute
avec son corps visiblement très fatigué.

Les aurores boréales,
magnifiques phénomènes météorologiques,
dansent dans les nuits froides.

*Elle choisit donc
de faire d'elle-même
la plus magique des aurores boréales
qu'elle aura été.*

Oui il fait froid,
oui c'est la nuit,
mais elle est éclairée de couleurs qui changent et
qui s'entremêlent de façon magistrale.

Passionnée des couleurs,
des lumières,
de la douceur,

elle sait que ce chemin
est faisable et sera grandiose.

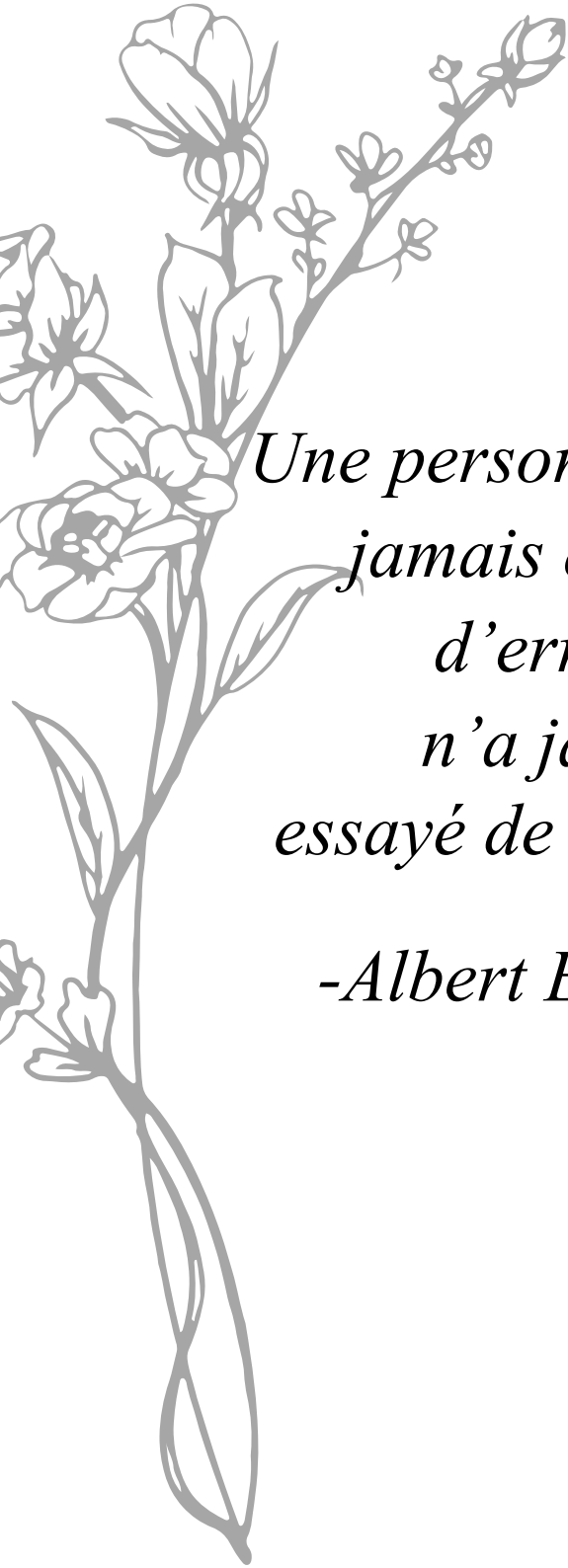
Dans les couleurs,
elle se retrouve,
elle s'est toujours retrouvée.

Des tiroirs de couleurs sur toutes sortes de crayons,
ils sont là,
prêts à être utilisés à tout moment.

Elle les utilisent.

Privilégier son aurore boréale,
c'est se donner le droit
de retrouver son côté magnifique malgré la nuit froide
qu'elle a pu vivre.

*Parce que le froid,
la nuit,
l'obscurité,
connaissent chacun leur contraire.
Et dans le contraire de l'épreuve,
se trouve l'immensité de l'apprentissage
de soi.*



*Une personne qui n'a
jamais commis
d'erreur,
n'a jamais
essayé de nouveau.*

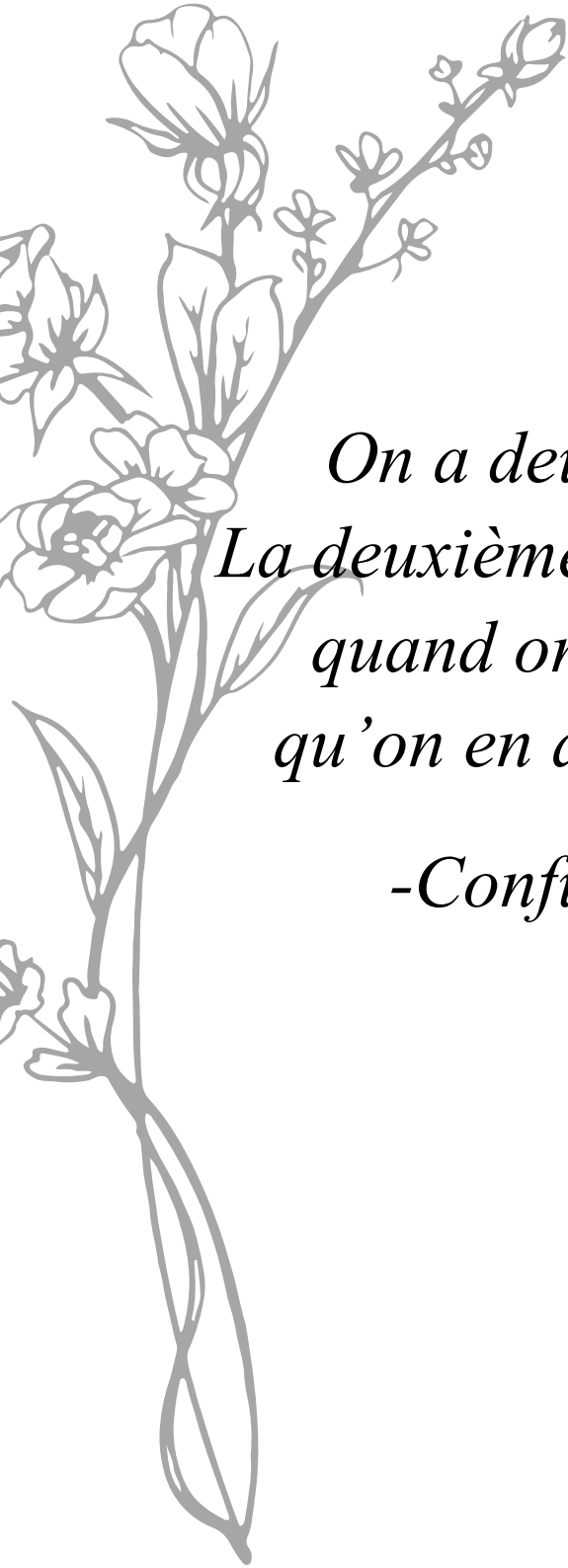
-Albert Einstein

Parcours



Il y aura eu
la lune de miel,
la descente tranquille et douce,
la noirceur qui s'installe,
l'attente anxiogène,
l'état « je ne sais pas comment me sentir »,
l'incertitude,
les reproches, la TONNE de reproches,
les attentes beaucoup trop élevées de l'autre,
l'impression de ne pas en faire assez,
l'impression d'être « pas assez »,
la séparation,
les obligations de conformité,
les menaces d'exécution de moyens de pression,
la destruction psychologique,
l'opinion absente,
la voix absente,
l'esprit absent,
le CRI dans la peur,
la peur absolue que tout s'effondre à cause d'elle,
la vision objective et réaliste absente,
le pas de recul conscient,
la demande d'aide,
le cri du cœur à la famille,
la mise en action efficace,
les choix, aussi difficiles qu'ils puissent être,
la liste à cocher des étapes faites,
l'écriture pour se libérer l'esprit,
le courage d'oser publier,

la fierté d'avoir osé,
l'accident de voiture,
la peur absolue de perdre la vie,
l'arrêt imposé,
l'urgence de prendre soin d'elle, d'écouter son corps
le lancement du livre avec sa famille réunie ainsi que ses
amis,
faire place à la thérapie professionnelle,
essayer sincèrement et honnêtement les trucs conseillés,
remplacer graduellement le triste par le joyeux,
les multiples témoignages de lecteurs qui se sentent enfin
entendus par la lecture du livre,
libérer son corps des multiples traumatismes tout doucement,
s'encourager dans les réussites,
s'encourager également dans les défis car ils sont sources
d'apprentissage
puis avancer dans de nouveaux objectifs de vie,
ralentir sa vie,
continuer d'écrire, à son rythme,
selon ses capacités quotidiennes,
accepter ces nouvelles conditions de vie non choisies
tout en regardant droit devant en souriant.
Toujours.



*On a deux vies.
La deuxième commence
quand on réalise
qu'on en a qu'une.*

-Confucius

Sauter



Sauter
se laisser aller
s'amuser
faire le saut
sursauter
faire le grand saut
sauter dans le vide
ressentir le vide
se remplir d'images et d'émotions
accomplir quelque chose
se dépasser
repousser sa limite
Elle haït faire le saut.
Elle sursaute constamment.

Système nerveux aux aguets.

Cette journée-là,
elle expérimente le saut autrement,
de façon positive
parce que même dans la chute libre,
autant que dans la chute en contrôle,
les
couleurs
sont
là.

La beauté,
le bon,
la lumière,
tout est là.

Déployer ses ailes demande de la force
parce que le vent est fort,
puissant.
Le chaos sonore de la chute libre cesse d'un seul coup
et tout ce positif est là
devant les yeux

Elle en profite,
elle est émue.
Elle sait que cette sortie hors de son confort
est tout à fait ce qu'il lui fallait.

Un moment unique
pour lui rappeler son unicité.

Malgré la peur et
le vertige ressentis

Avoir les larmes aux yeux
car d'un coup sec
il n'y plus aucun son.

Être dans les airs
Se jeter dans le vide
Par expérience

C'est exactement l'impression que ça donne,
comme celle de publier un livre.

C'est une vague émotive particulière
qui fait très chaud au cœur.

Elle passa de l'éruption volcanique,
aux dégâts causés par la lave,
à la reconstruction.

Cette reconstruction fût
interrompue abruptement,
dans la noirceur de la campagne,
sur une route sinueuse non-éclairée.
Le genre de route qu'elle ne prend jamais,
mais ce soir-là,
avec son grand cœur,
elle accepta de raccompagner
une amie de sa fille après une pratique à l'école.

Une reconstruction entamée par l'écriture,
une reconstruction placée à un moment
d'autopilotage dans sa vie.

Sans se questionner,
que les jours passent,
sans porter attention
à ce qui pourrait être mieux.

Une vie à 1000 KM à l'heure,
gérée au quart de tour,
organisée dans un calendrier familial très précis.

Tout ça,
sans questionner la base,
le questionnable
pour être capable de
ressentir davantage sa vie.

Elle faisait pareil à tous les jours,
par habitude.
Elle survivait à sa vie.

Comment faire maintenant
pour ressentir davantage sa vie?
En perdant ce qui lui apportait
énormément de réconfort,
de routine et
de plaisir.

Son travail qu'elle chérit tant.

Aujourd'hui,
la gratitude et
l'appréciation de qui elle est
font partie intégrante de son quotidien.

Elle a compris qu'elle pouvait se définir
autrement qu'à son travail.

Elle a compris qu'elle DEVAIT se définir elle-même,
que c'était ça sa mission première.

Le calendrier aura calculé 3 ans.

3 années écoulées
depuis la publication de son premier livre.

3 ans
et TOUTE une ascension
qui continue.

Aujourd'hui,
son niveau d'attente,
son niveau de performance et
son niveau de production
ont tous été ajustés à la baisse.

*Par choix,
pour elle-même,
par elle-même.*

Une pression qu'elle se mettait.
Une pression qu'elle avait appris à s'imposer.
Une pression de plaire dans laquelle elle a grandi.

Cet ajustement sain,
a commencé à voir le jour 11 mois
après l'accident qui l'a fait trembler de peur au plus
profond de son corps.

Ajustement appris en équipe
avec une professionnelle du système de santé.

**La peur,
sentiment d'insécurité,
qui tiraille les entrailles.**

Elle avait déjà connu la peur,
elle a du tout revivre ses effets,
malgré elle,
mais de façon amplifiée.

Assez profond pour se perdre de nouveau.

Mais pas assez profond pour se noyer.
Juste assez pour s'exténuer,
pour ne plus voir clair.

L'accident,
cet avertissement de la vie qui enseigne
qui force l'arrêt et
qui nettoie tout sur son passage.

Elle croyait avoir compris comment
bien s'occuper d'elle,
sa vie lui a montré une autre facette à prendre en
considération.

*Apprécier le temps
qui lui est donné et
lui rendre grâce.*

Malgré qu'elle eût commencé
à bien prendre soin d'elle,
avec ses intentions nobles,
elle devait maintenant
apprendre à préserver son énergie.
Elle devait apprendre également à ne rien faire.

Faire peu.
Faire de son mieux
Même si son mieux
n'était pas à la hauteur
de ses attentes à elle.

Attentes bien trop élevées,
pour rien.

Réapprendre à vivre sainement
en acceptant de reporter un projet
parce que le corps ou la tête ne suit pas.

Accepter également de ne pas terminer
une tâche au complet.

*Accepter
d'être
sans
produire.*

Accepter que sa limite d'aujourd'hui
est différente d'hier et
sera inconnue demain.

Une fois le tout calmé,
elle se rend compte que tout le travail accompli,
elle l'a fait pour se retrouver elle.

Elle, tant perdue.

Se retrouver, à 40 ans,
c'est comme recommencer sa vie pour le mieux.

Son père lui avait dit :
« Tu vas voir, à 40 ans,
c'est comme si tu vivais de nouveau ».
Il avait raison.

Vivre.
c'est réapprendre ce qu'on aime vraiment,
ce que l'on veut,
ce qu'on ne veut plus.
Et le faire un jour à la fois,

c'est ce qui fonctionne le mieux pour elle.
Elle se fait de plus en plus confiance.

Tant en elle-même
que dans ce qu'elle porte comme
message.

*Ses enfants vont beaucoup mieux et
elle trouve ça rafraîchissant.*

Elle a du tout gérer,
en donnant le meilleur d'elle-même.

Son sentiment de vide,
de descente dans l'inconnu,
elle l'a vécu en publiant son premier livre,
elle l'a vécu aussi en traversant
en même temps cette épreuve de vie.

À 40 ans,
sa vie recommence.

Elle revit.

Elle renaît.

S'affirmer,
seulement en donnant son opinion et
en étant pleinement écoutée,
ça lui donne des ailes pour voler très
loin.

*Elle croit au juste retour du
balancier,
à l'implantation de graines positives
qui germent au moment venu,
au fait avec amour,
en faisant de son mieux et
qui procure le bien
pour elle et
autour d'elle.*

Elle croit qu'à force de s'entourer d'amour et
de bienveillance autant pour elle-même
que pour ses enfants,
le chemin se dessinera positivement devant elles.

Le bagage acquis restera
car ce sont de très belles leçons de vie.

Plusieurs personnes lui demandent comment elle fait
pour rester positive après toutes ces épreuves de vie.

La seule réponse qu'elle connaît,
qu'elle nomme et
qui fait le plus de sens pour elle

c'est celle-ci :

*Un
jour
à
la
fois*

Est-ce que les 40 premières années de sa vie ont été
gaspillées et ou perdues?

Absolument pas.

Elles vont lui servir de tremplin
pour le reste qui est magnifique!

Avoir le contrôle,
garder le contrôle,
perdre le contrôle,
contrôler,
contrôler une autre personne.

Le contrôle
de ses émotions,
de ses gestes

Très difficile d'y placer
une ligne directrice saine.

Une personne **trahie** devra travailler
sur la *confiance* pour se rétablir

Une personne **abusée** devra travailler
sur son *estime personnelle*
pour se rétablir.

Une personne **ignorée** devra travailler
sur sa *communication*
pour se rétablir.

Le temps,
guérisseur
avec patience.

Le temps,
le tempo.

Toujours le même,
mais qui paraît passer vite ou lentement
selon les circonstances.

Le temps,
lorsqu'il fait partie de la guérison,
entre dans une relation
d'amour / haine,
de confiance / doute.

Confronté au son des aiguilles d'une horloge
le temps fait bien son œuvre.
Ce qui doit être compris
arrive à point,
arrive à temps.

Ce qui tarde en leçon
est gage d'apprentissage en son temps.
Le temps,
souvent redouté,
puisqu'il paraît
paresseux,
indigne,
vide,
improbable.

Il est souvent perçu négativement
dans un contexte de performance
là où l'expression des émotions
a souvent été cachée,
opprimée.

Là où elle a appris à se taire et
à produire pour plaire.

Dans le temps,
elle retrouve un calme,
une richesse pure,
qui lui permet de guérir à la source
ce qui a tant fait mal.

*Les tonneaux de sa vie
lui auront donné le vertige
assez puissant pour se ressaisir.*

Dans la sensation de vide,
elle retrouve son essence-même,
entourée de toutes ces épreuves
qu'elle surmonte

une

à

la

fois,

de factures à payer en surplus,
d'une fatigue corporelle,
émotive et cognitive.

Elle sait réfléchir
pour elle-même et
faire des choix.

Dans le temps perçu long et lourd,
elle retrouve une légèreté d'être
d'une émotion vécue et guérie à la fois.

Se sentir perdue et
libre à la fois, c'était ça.

*Perdue dans ses capacités
et
libre
dans son cheminement.*

C'est faire en sorte d'être en paix
avec chacune des versions d'elle.

Autant celle
qui a tourné sa couette de cheveux
à 4 ans pour s'endormir,
que l'attentive en classe,
que l'insécure de déménager loin très jeune,
que celle qui gagne en confiance de jour en jour.

Cette fierté d'être soi
sans s'excuser d'être.

*Ce qui n'est pas facile pour elle,
c'est de rester présente
dans le présent
même si
l'insécurité d'être
est présente.*

C'est tellement contradictoire.

Réapprendre à aimer
après l'adversité

S'aimer elle-même

Aimer son environnement

Se laisser aimer

Habituée,
conditionnée
de laisser tomber ce qu'elle fait
pour aller vers le besoin d'autrui.

Conditionnée de ne pas faire de bruit
pour surtout ne pas déranger.

Conditionnée

de

se

laisser

tomber.

Maintenant,
elle se fait passer en premier,
pour son propre bénéfice.

*Et son entourage proche
ne peut qu'en bénéficier
car son vrai sourire authentique
revient et ça lui va comme un gant.*

Elle recommence à recevoir chez elle.
Elle recommence à bricoler,
créer toutes sortes de choses,
par amour pour les couleurs qu'elle agence et
qu'elle mélange.

Elle se promène en voiture seule
sur des routes qu'elle
n'a jamais emprunté,
pour explorer sa tolérance à l'inconnu au volant.

Elle part en forêt seule,
pour explorer et renforcer
son sentiment de sécurité interne.

Elle essaie de nouvelles recettes,
surtout la cuisson de la viande,
mais pas la viande hachée,
mais bien les différentes coupes de viandes.

Elle se motive et veut comprendre
qu'elle en est capable
même si la voix diable lui a tant dit le contraire.

Elle est une femme qui ose,
qui ose être,
dans toute sa splendeur
parce que cette vérité d'être
transparaît dans ses yeux.

Elle choisit de rayonner quand même
parce que rayonner,
ça donne une énergie positive à ressentir
et à redonner à l'autre,
mais redonner à elle-même en premier.
Rester simple et sourire,
sourire même si elle croise
quotidiennement
les camions du passé.

Non seulement l'image apportée de ces camions,
celle de toutes ces peurs enfouies,
mais les réels aussi.

*Les croiser,
SOURIRE
et
être en paix.*

Essayer,
essayer encore,
à tous les jours parce que oui,
c'est une fonceuse.
Oui,
elle n'a plus
la langue dans sa poche.
Oui, avancer,
fera toujours partie d'elle.

Non,
elle ne laissera plus quiconque
éteindre sa lumière.
Quiconque ou
quoi que ce soit.

Cet accident,
non prévu,
lui permet de se retrouver
pendant que la lumière s'était éteinte.

La peur,
sentiment légitime en cas de danger pour la vie,
mais oppressant et invalidant
en cas d'abus.

S'encourager dans les petites victoires et
les célébrer toutes.

Elle se demande comment elle a fait?
Où elle a trouvé sa force?

Pour refuser si fort
cette suite de mauvais traitements.

Elle se souvient de ce mot,
exprimé du fond de ses tripes,
du ressenti physique puissant
de ce moment et
de toute l'énergie
que ça lui a demandé.

Habituée de subir,
de se taire.

Trouver l'issue pour se sortir de là
c'était visiblement impossible pour elle.

Mais elle l'a fait.

Une fois sortie de ce calvaire,
elle voit toutes ses possibilités de réactions qu'elle aurait
pu avoir au lieu de subir
parce qu'elle est profondément intelligente.

**Une peur qui fige aussi longtemps,
qui dépersonnalise entièrement.**

Une partie de sa colère envers elle était là.
Elle ne l'est plus
parce qu'elle s'est comprise avec le temps.

Dans son intelligence,
dans sa générosité,
dans sa volonté de vouloir le mieux.

Ces aspects
qui font d'elle une bonne personne profondément,
mais qui est aussi très alléchant
pour une personne qui sait manipuler.

**Abuser de quelqu'un de bien,
c'est plutôt facile.**

**L'abuseur
le
sait.**

C'est humainement lâche.

La personne bien ne le sait pas,
car elle fait confiance d'emblée.
Elle fait confiance
car la façade du bon gars est crédible,
belle,
remplie d'énergie positive,
enivrante,
rafraîchissante,
joyeuse.

Elle a l'impression d'être écoutée,
mais au contraire,
l'abuseur prend des notes,
gagne de l'avance.

Il prend des notes pour plus tard,
pour savoir sur quel bouton peser
pour obtenir ce qu'il veut.

Et ça fonctionne.

**Par sa bonté,
sa lumière et
sa richesse du cœur,
elle s'est fait aspirer
dans son courant d'air centrifugé.**

Une
force
surnaturelle
qui épuise
la bonne personne.

Elle se remet en question
encore très souvent
comme s'il fallait trouver
la première erreur
qu'elle a fait,
comme si elle se sentait coupable
de ce qui est arrivé.

Se remettre en question,
Douter,
ceci l'éloigne de qui elle est vraiment.

Elle a eu le courage de quitter un navire
qui voguait dans des eaux sombres et tumultueuses.

Ce courage,
elle le voit à tous les jours
dans ce qu'elle vit avec ses enfants et
son entourage.

Elle ne veut pas tomber dans le piège de se questionner
de façon démesurée.

Elle souhaite écouter sa petite voix,
celle qui lui dit la vérité.

Sa vérité.

Aujourd'hui.

Ce sera un défi de taille.

Un défi de vie

*Un défi positif et
réaliste.*

Un défi faisable.

Un défi sain.

Un défi humain.

En allant dans le sens inverse de la manipulation,
elle trouve un chemin de guérison

qui lui ressemble à 100%.

Au lieu de manipuler,
de contrôler,
elle apprend à se décoder
pour s'apprivoiser.

Elle apprend l'écoute et
la bienveillance envers elle-même.

Ce qu'elle a tant pour les autres,
elle le concrétise
pour elle en premier.

Le château



Prison de verre
Château
Palais
Palace
“**BUNKER**”

Rien ne peut être effacé du passé.
Parfois on en paie cher le prix
financièrement,
émotivement.

C'est difficile pour une seule personne
de soulever cette roche,
ce sac à dos.

Elle a été utilisée et
prendra des années
à s'en remettre
psychologiquement.

Ces ravages qui donnent froid dans le dos
qui donnent le goût de vomir.
La tête calcule tout,
à la « cenne » près.
Le cœur, lui,
veut s'acheter une liberté de mouvement
dans l'immédiat.

C'est encore sa tête et
son cœur qui sont en conflit

comme dans la plupart des défis de vie
qu'un humain rencontre sur son parcours.

La maison lui appartenait maintenant.

JUSTE À ELLE.

Célébrer cette journée victorieuse avec des ballons
accrochés ici et là, sur la maison,
avec sa famille,
avec de la musique et
beaucoup de plaisir.

Elle avait réussi à cocher cette case
dans sa liste d'objectifs.

Elle a choisi de garder la maison
et d'en faire un foyer rempli d'AMOUR.

Un foyer
à son image
avec du blanc pour apaiser.

Elle avait le goût de replacer son espace
pour que ce soit invitant
et que ses enfants aient le goût
de s'y promener librement entre les murs,
d'un étage à l'autre
sans devoir demander
la permission à quiconque.

Mettre de l'AMOUR dans chacune des pièces,
ajouter des odeurs réconfortantes,
à l'aide d'huiles essentielles,
de chandelles.

Elle exposait les réussites
de chaque membre de la famille,
elle affichait SA famille
fraîchement photographiée avec fierté.
Pourquoi ne pas vendre aujourd'hui?

Parce que sa petite voix
lui avait dit d'attendre.

*Faire de son mieux
en psychothérapie personnelle,
c'est aussi apprivoiser
les inconforts d'apprentissage.*

C'est la même chose
pour une maison
où il y a eu un vécu
qu'on ne veut pas nécessairement
se remémorer.

Habiter une maison
où les souvenirs prennent la place,
beaucoup trop de place.
TROP.

Avoir la chance de changer cet état,
ces sentiments
en réorganisant l'espace,
en changeant la couleur des murs,
en réparant les trous.

Seule,
parce que c'est thérapeutique.

Apprivoiser chacune des pièces.

Décorer,
repeindre,
arranger à son goût.

C'était SA maison-thérapie.

Ça fait partie de sa reconstruction.

C'est aussi
réaménager son âme.

Investir en soi,
en psychothérapie,
c'est investir dans un actif.

Y aller
selon ses capacités,
à son rythme,
c'est de la magie
pour le corps,
la tête et
le cœur.

Ça répare,
ça apaise et
ça fait du bien.

Pleurer,
évacuer ainsi ses émotions,
c'est sa porte de sortie à elle.

Tout comme sortir prendre l'air
en inspirant profondément.

Elle aimerait
retrouver les capacités de son corps
qu'elle avait avant ce moment charnière dans sa vie.

Le corps sain qu'elle avait
qu'elle doit maintenant
sauver de tous ces traumatismes.

Son corps est fatigué.
C'est normal.

Elle surmonte ce double trauma,
ce *choc post-traumatique complexe*,
à son rythme,
avec son énergie
avec ses ressources.

Elle s'encourage dans ses victoires.
Elle apprend des défis
qu'elle rencontre ou
qu'elle a déjà rencontrés.

Sa vision pour la suite est claire.
Avec la reconstruction en cours,
ça lui donne toute l'énergie pour continuer.

Est-ce toujours rose?

Non!

Bien sûr que non.

Lâcher prise

Leçon de vie

Chaque jour
de toute une vie

Un éternel recommencement
qui n'est pas nécessairement négatif,
mais nécessaire.

*Savoir tenir et lâcher prise
au bon moment
pour un projet
pour une idée
pour un emploi
pour une priorité
pour un principe vie.*

Cette leçon
qui s'apprend et
se développe avec assurance ou
non dans un monde complexe
qui juge et
qui donne son opinion sans filtre.

Tenir le coup
tenir à ses idées
sans être fermée aux opportunités.

Savoir saisir l'instant
Lâcher prise
tout en étant fidèle à elle.
Fidèle à chacune des versions d'elle
qui ont leurs propres forces.

Complexe?

Mais non!

Tant que ça vibre en dedans!

Commencer par un choix
puis un autre
sans penser qu'on se trompe ou non.

Être sûre de soi
sans hésiter.

Affronter.

Avoir peur juste un peu.

Développer
encore un peu plus
sa confiance,
son estime,
sa force
aujourd'hui.

Ses propres insécurités,
celles aussi qui lui ont été implantées,
celles qui lui ont été entrées de force à
coups de marteau-piqueur,
celles dont elle craint encore.

*Elle souhaite en faire le ménage
de façon radicale.*

Un tiroir à la fois
comme quand on déménage
dans un endroit beaucoup plus restreint,
on n'apporte que ce qui est nécessaire
et qu'on veut vraiment garder.

**“J’pogne encore.
Tantôt à l’épicerie,
y’a une fille qui me dévorait des yeux,
chu sur que c’est une danseuse,
elle était belle en “ta”
bien habillée,
bien maquillée.”**

Une citation entendue maintes fois,
parmi tant d’autres similaires.

Il créait
l’insécurité émotionnelle
avec des mots.

Créer l’insécurité au sujet de son corps,
de son propre château.

*JE SUIS ADULTE.
JE PARAÎS BIEN ET
JE SUIS TRÈS BIEN DANS MA PEAU.
L’IMAGE QUE JE DÉGAGE REFLÈTE QUI JE SUIS
VRAIMENT EN DEDANS.
JE RESSENS MA FIERTÉ ET
MA BEAUTÉ DE L’INTÉRIEUR.
JE N’AI PAS BESOIN DE LE RESSENTIR
PAR LE REGARD D’UN INCONNU.
JE ME CONSIDÈRE ET
JE MÉRITE UN COMPAGNON QUI ME CONSIDÈRE.*

La peur
ou le sentiment
de ne pas mériter
le beau,
le vrai,
le simple et
le mieux.

Elle est une femme qui se contentait de peu,
qui voyait énormément
le potentiel en l'autre avant le sien.

Une femme qui s'oublie pour l'autre,
c'était ça,
mais ce n'est plus le cas maintenant.

Son travail sur elle-même,
avec ses ailes fragiles,
sera à vie
avec constance et AMOUR.

**“Contente toi donc de ce que t’as,
t’as deux enfants en santé,
un toit sur la tête,
un travail que t’aime,
pis moi chu là pour le reste.”**

*JE SUIS ADULTE.
JE SUIS EN MESURE DE RÉFLÉCHIR
PAR MOI-MÊME ET
JE SUIS LA MIEUX PLACÉE POUR SAVOIR OU
CONNAÎTRE CE DONT J'AI BESOIN,
CE DONT J'AI LE GOÛT ET
MES OBJECTIFS QUE J'AIMERAIS ATTEINDRE
POUR ME DÉPASSER.*

Elle n'est pas seulement
la femme qui ramasse.

Elle est aussi la femme qui renverse la vapeur.
Sa propre vapeur.

Elle est la femme qui dit :

*“ Oui ça m'est arrivé, mais ça ne
me définit pas.”*

Elle est une femme courageuse.

Courage
qui se lit dans ses yeux et
dans tous les gestes
qu'elle choisit de faire
pour se reconstruire,
des gestes
qu'elle partage à son entourage,
par fierté
envers elle-même.

Elle n'attend pas des excuses,
ni de lire
une liste énumérée
de toutes ses blessures à l'autre.

*Elle choisit
de se guérir elle-même
en s'accordant cette attention.*

L'attention rivée sur son but ultime,
se considérer.

**Sa guérison
ne dépendra jamais
du regard,
de l'opinion,
de ce "garçon-adulte-clown" immature
qui a abusé d'elle.**

Sa guérison
prendra le temps nécessaire et ce,
avec tout l'amour qu'elle a pour elle.

Elle a mis fin au conflit juridique
qui régnait,
qui imposait une tension invivable,
de façon à garder la tête haute.

*Confronter les idées de tête
et les idées de cœur,*

c'était ça le plus difficile à comprendre,
à classer.

Sa tête souhaitait la justice
Son cœur souhaitait la paix,
la
Sainte Paix.

Elle avait choisi
la paix immédiate.
Elle l'a obtenue,
elle l'a célébré à sa juste valeur.

Elle a gagné sa paix.
Elle s'est procuré SON château.
Tout ceci en ne démontrant
aucun signe émotif devant l'autre,
dans cette salle à part
au Palais de Justice.
Entente hors cours confidentielle.

Absolument rien.
Nada.
Pas de colère,
pas de peine,
pas de rancune,
pas de tremblements,
pas de contactsvisuels...

R
I
E
N

Elle ne voulait pas
accorder une once de réaction
à une personne qui lui en a tant demandé
pour toutes ces années.

*Acheter sa paix,
c'est choisir
ici maintenant
que tout est fini.*

Qu'avec sa simple signature,
elle pouvait s'offrir une vie qui la ressemble maintenant.

Au départ,
elle voyait cette destination impossible à atteindre.

À ce moment,
elle regardait le chemin parcouru,
le temps que ça aura pris et
tous les sacrifices qui lui ont été nécessaires,
puis elle se sentait plus fière que jamais.

*La vue est épeurante
lorsqu'elle regarde derrière,
elle ressent un grand vertige
en observant.*

*Mais
la vue devant
est encore plus belle.*

David contre Goliath
David a gagné par son intelligence,
sa patience et
son cœur.

Elle n'aura donc plus à gérer
un compte-conjoint pour la maison
dans lequel l'argent pouvait sortir à tout moment,
également ne plus gérer
les possibles visites surprises
pour épier,
déranger la paix d'esprit du moment,
et créer l'instabilité dans la reconstruction.

Des blessures physiques,
elle n'en avait pas.

Des blessures psychologiques,
qui résonnent dans tout son corps,
elle en a eu et elles sont encore là,

Elles résonnent encore.

Blessée psychologiquement,
mais marquée physiquement
de réactions devenues réflexes de peur.

C'est encore là,
enfouit.

Les blessures sortent une par une et

guérissent
avec le temps,
l'amour et

l'attention
qu'elle leur accorde.

L'arrêt forcé
a rapporté tout ça devant elle.

Non seulement
les flashbacks de l'accident
la hantaient au premier plan,
mais tous les autres aussi,
tous ceux que l'autre avait martelé dans son cerveau.

**L'accident,
c'était**

**LA
goutte de trop.**

La simple goutte qui fait tout déborder
en un déluge émotionnel
incomparable et
incompréhensible.

Elle revivait à contre cœur chacun des souvenirs
insistants en assumant qu'ils ont existés,
en les ressentant,
non en les ignorant
car les ignorer,
c'est les laisser
vivre en dedans

encore.
Elle conditionne maintenant son cerveau
à modifier son idée,
elle la dirige ailleurs lorsqu'elle arrive et
revient du mieux qu'elle peut
au moment présent.

Ses flashbacks arrivent et repartent.
Certains restent plus longtemps que d'autres.

L'apparition soudaine
de la silhouette de l'autre.
L'impression
d'un rôdeur proche de la maison.
Entendre
des phrases négatives à son égard.
L'impression
d'entendre la voix de l'autre.
Les rêves
qui perturbent et
qui terrassent au fond du lit.
C'est un peu de ce qui reste.

Il y a aussi tous les sons,
les forts,
les aigus,
les longs,
les courts,
elle en est irritée,
effrayée.

Des sons qui l'ont agacés
pendant de longues années,
l'ont rattrapée avec l'impact au sol
à chacune des fois
que sa voiture tournait et
se fracassait au sol.

De la tôle,
des objets,
du noir,
du vide,
de la vitesse,
de la fumée,
un odeur qui pogne au cœur.

Traumatisée.

Encore.

Sa tête comprend l'accident.
Son corps en est encore effrayé.
Cet arrêt nécessaire à sa remise en forme
se décrit par des maux de tête et
de la fatigue insistante.

*À présent,
elle s'écoute plus que jamais.*

Quand son corps ne suit plus,
elle arrête.
Elle se permet d'écouter *SES* signes et

c'est ça qui est humain à faire pour elle.

*Trop longtemps
elle s'est ignorée,
maintenant
elle est sa priorité.
L'objectif
c'est de prendre soin
de son château,
son temple,
son corps,
sa tête,
ses entrailles.*

Terrifiée par l'accident
elle se relève.
Terrifiée par l'autre,
elle nettoie ses pensées.
Dans son arrêt,
elle constate que la vie lui donne un cadeau,
celui du temps,
celui également de se remettre
sur pied tout doucement.

Elle fait des choix qui la guérit réellement.

S'occuper d'elle,
c'était la mission que la vie
lui demandait de façon radicale.

Elle comprit la mission et
s'y engage avec tout son cœur.

Elle voulait plus que tout
se sentir "*Home*"
dans son propre château.

Se sentir à la maison,
dans son corps graffigné,
éraflé au sang de l'intérieur.

*Se remettre de tout ça
lui prendrait de l'énergie,
lui coûterait en relation,
en temps,
en effort et
en émotions.*

Il y a un coût à tout.

*Cette chance,
elle allait la prendre maintenant
pour se relever et
s'occuper juste
d'elle.*

*Elle qui avait manqué d'attention,
de sa propre attention.*

*Elle était désormais
elle-même à son service,
pour sa réussite personnelle.*

Un arrêt qui lui ordonne,
dans une peur absolue de perdre la vie,
de s'immobiliser.

La lumière a toujours été là.
Seulement cachée par les nuages,
les obstacles,
le brouillard.

Aujourd'hui,
elle voit cette lumière scintillante
quotidiennement.

Plus elle fait de choix pour elle,
plus elle se réchauffe
avec sa propre lumière.

Une chandelle
qui perd de son feu,
ou seule une étincelle suffit pour la
rallumer.
C'était ça.

*Une chandelle endormie
qui s'est rallumée .
Rallumée
par les choix
qu'elle a eu le courage de faire.*

Rallumée par la chaleur de son propre foyer.

Accepter une nouvelle rencontre.
Prendre du temps pour elle.
Dire davantage oui aux opportunités.

Elle s'est rallumée elle-même et
l'énergie qui en émane est
chaleureuse,
invitante,
puissante et
radieuse.

Elle souhaite s'énergiser de cette façon
par amour pour elle.

Voir la lumière.
Remarquer tous les signes qu'elle lui donne.
S'en inspirer.

Prendre une grande inspiration en regardant le soleil.
C'était ça qu'elle avait besoin.
Et elle le faisait à tous les jours.

Regarder le soleil se coucher sur un lac
qu'elle n'avait jamais vu,

le temps d'un instant,
en savourant le moment.

Tout fait du sens pour elle.

Son château a tremblé,
mais il est toujours là et
ce n'est plus un "BUNKER"

Son cœur est libre
d'aimer à sa façon.
Son sentiment intérieur d'être à la maison
était maintenant prioritaire à ses yeux.

En commotion
État de commotion
Absence dans la présence
Arrêt obligé
La vie l'a arrêtée
Elle qui n'avait jamais cessé.

S'arrêter c'est humain.

L'humain
est fait de façon
à éviter d'arrêter ou
à repousser l'arrêt,
la pause
quelle qu'elle soit.

Le travail n'étant pas la seule façon
de s'accomplir,

elle l'avait maintenant compris.

Et si cet arrêt forcé portait un autre message ?

Un arrêt pour réfléchir,
pour panser ses blessures,
un arrêt
pour réapprendre à vivre.

Malgré la peur extrême
qu'elle avait eu cette journée là,
dans cette courbe-là,
dans cette noirceur-là,
elle était capable aujourd'hui
de comprendre sincèrement toute la chance
qu'elle a eu.

Cet accident
lui a redonné la vie,
lui a redonné la vue et
tous les autres sens.

S'arrêter pour apprécier.
S'arrêter pour être.

Elle préfère voir cette épreuve de vie
comme une quête vers la paix.

Une quête
sans prix,
une quête
légère et douce
dans l'instant présent.

Elle progresse à sa vitesse et
tout ce chemin la rend fière d'elle.

Mais sa route est
difficile,
fatigante,
sinueuse.

Elle continue,
un jour à la fois .

*Elle veut encore
voir la bonne personne en l'autre
sans s'oublier elle-même,
sans se manquer de respect,
en suivant ses limites,
en poursuivant sa route,
sur sa voie.*

C'était dorénavant son objectif premier.

Cette maison,
ce château,
ce lieu de vie lui appartenait dorénavant à 100%.

Comme ça avait été décidé dès le départ
mais qu'avec les années,
le contrôle,
la manipulation et
l'abus
cela a été transformé en piège suffocant.

Piège de cristal brisé coupant
Château hanté noir et sinistre.

Elle l'a transformé avec ses mains,
son talent d'aménagement et
toute la volonté de son cœur,
comme dans une réelle thérapie.

Et cette démarche rapporte l'émotion qui noie
l'aujourd'hui
qui est tangible là là
et qui arrive sans avertir,
qui déstabilise,
qui pète la bulle de bonheur et ce,
même si elle sait très bien
que le danger est disparu.

Ce contrôle de soi
Cet amour de soi
Cette bienveillance pour soi
Cette constance de garder son regard devant,
C'est ça qui propulse au-dessus,
Mais ça n'efface rien.
Rien du tout. "Home"
Se sentir à la maison en soi.

Elle a trouvé la paix en elle. Paix juste et douce
qui lui ressemble. Paix qui fut secouée mais
retrouvée de nouveau. Paix remise en doute par
son propre sentiment de sécurité. Elle l'a retrouvé
en appliquant choix après choix. Un à la fois.

Choix qui la font se sentir bien.

Se sentir en sécurité dans son propre corps.

Sentir qu'elle peut se faire confiance.

Se rendre compte que certains choix du passé
ont mis sa sécurité en danger

Vivre et comprendre tous les impacts.

Ceux qui se voient et
ceux qui ne se voient pas.

Réparer les pots cassés

Un à la fois
avec tout l'amour qu'elle a pour elle
C'est retrouver sa propre
sécurité physique,
sécurité affective,
sécurité psychologique,
sécurité sexuelle et
sécurité financière.

*Se sentir à la maison,
dans ses idées,
dans ses ressentis,
c'est revenir vers soi.*

Elle parle peu
Elle a énormément écrit.

Dans sa maison,
dans ses idées,
dans son corps qui revient tout doucement,
elle se sent de plus en plus apaisée.

Elle écrit tout.

Tout
ce
qui
lui
passe
par
la
tête.

TOUT

Cette vérité qui choque.
Cette réalité crue.
Ces émotions viscérales.

**Ce bien,
ce mal qui s'entrechoquent.**

Ce qui navigue dans son esprit comme une danse
entre deux personnes qui se complètent.

Pourquoi taire ce qui blesse?

Pour la suite de sa propre vie,
elle souhaite s'engager et
s'inspirer du beau qui lui arrive.

Elle souhaite renverser cette vapeur

en

ne

mettant

son

attention

que sur ce qui est positif.

Mais pour passer par cet endroit,
il faut aller au fond des choses,
là où ça fait mal.

Là où l'amour a manqué.

Là où la bienveillance et
l'acceptation
doivent prendre toute la place,
en équipe avec la compréhension.

*La seule personne
qui peut faire ce voyage,
ce retour à la maison,
c'est elle.*

Elle remarque et souligne les étapes
par lesquelles elle a passé.

Elle souhaite s'écrire à elle-même,
une lettre au "Je".

Une lettre dans laquelle elle se redonnera la force
nécessaire de continuer.

Une lettre pour elle-même,
écrite au Je,
pour se rapprocher son nom complet.

Pour se personnaliser de nouveau.

Ce joli prénom
si bien choisi par ses deux parents,
pour elle,
dès sa naissance.

Tout doucement,
elle l'entend de nouveau de façon positive.

Ça écorche moins.

Parce que c'est à la maison
qu'elle veut se sentir en l'entendant.

Elle est à la recherche de chacune
des parties d'elle-même plus jeune qu'elle adore.

Le « je-m'en-foutisme »
de ses 4 ans de danser en riant
sur toutes les chansons qu'elle aime
sans se soucier de rien d'autre.

Le boost de confiance
après avoir décroché son premier emploi.
Dire son opinion sans retenue,
dans le respect de tous les interlocuteurs

Rire à cœur joie
Cesser de réfléchir, agir spontanément.
Manger tout en ayant des étoiles dans les yeux.
Sourire aux étrangers qui passent sur sa route.
Utiliser tous ses trésors intérieurs pour avancer et ce,
peu importe la vitesse de croisière.

Et légitimement,
la posture redeviendra droite,
la tête et
le regard
seront hauts et
viseront loin.
Et pour atteindre ces buts notables,

elle choisit de prendre soin de sa batterie pour avoir
l'énergie nécessaire comme
remplir sa propre tasse.
Très et trop longtemps interdit, proscrit, découragé.

*Elle
rempli
maintenant
sa
propre
tasse.*

Au sens propre en pensant
à sa tasse de café le matin.

Au sens figuré en pensant
à tout ce qui lui fait du bien et
qui la remplit d'énergie positive quotidiennement.

*Elle se met responsable
de son propre bonheur,
de ses propres choix.*

Elle recommence à bouger.
Regarder cette piste cyclable qui s'étire ce matin-là
Les jambes en feu.
Les pieds qui ont peine à avancer.

Elle continue,
mais à son rythme.
Elle sait qu'elle doit se réhabituer
Elle veut pousser sa "machine",
mais pas trop.

Son « un pas à la fois » est difficile
Elle le fait
Elle les fait tous.

Dans l'objectif qu'elle s'est fixé
cette journée-là
Elle avance.
Il pleut
C'est pas grave
Elle avance

Toutes les conditions sont là
pour qu'elle abandonne,
pour qu'elle remette le projet à plus tard,
pour qu'elle procrastine.
Elle choisit d'avancer encore
mais à une vitesse
qu'elle n'est pas du tout habituée d'aller,
cette vitesse qui passe du lièvre vers la tortue.
La puissance
d'un
pas
après
l'autre.

Ce qui a changé et
qui est maintenant rendu une habitude pour elle,
c'est que sa limite physique,
elle l'écoute plus que tout.

De plus en plus,
elle comprend que son niveau d'attente face à sa
performance et ses efforts sont trop lourds sur sa
culpabilité.

Elle ne veut plus culpabiliser
pour un objectif atteint en partie.

Elle veut aller marcher dehors.

Elle part marcher.

Même si son corps a mal,

elle le fait,
dans sa limite de cette journée-là.

Elle ne culpabilise pas car son “ tour de piste cyclable”
était un trop gros défi pour elle cette journée-là.

Se sentir à la maison,
c'est aussi accepter de baisser la garde,
accepter de revoir ses objectifs en cours de route,
c'est accepter de changer de trajectoire
si la route ne convient plus.

En apprivoisant les murs de sa maison
qui changent de couleur,
qui deviennent clairs,
elle a toute une thérapie visuelle
qui l'aide à avancer.

Elle passe par une gamme
d'émotions contradictoires.

Se sentir trahie et fière
Se sentir démolie et rebâtie
Se sentir minuscule et puissante
Se sentir aveugle et intelligente
Se sentir peu et d'être tellement assez

Des contrastes qu'elle surmonte au fil des jours.

Elle n'a jamais douté
de ses capacités,
de sa capacité
à surmonter des épreuves.

Mais ressentir ces contrastes
lui ouvre les yeux sur des aspects
d'elle-même aujourd'hui
qu'elle ne connaissait pas encore.

Tellement être sûre d'elle et
parallèlement ne pas l'être du tout.

Les insécurités qui arrivent et
repartent aussi vite,
c'est directement relié aux multiples traumatismes vécus,

à la tension ressentie à mainte reprise,
à l'impression de ne jamais faire les choses correctement.
Se regarder dans le miroir et
voir ou non sa douleur,
ses traumatismes,
son mal dans ses tripes.

Il y a aussi se regarder en évitant de les voir.
Il y a également se regarder et trop les voir.
Et finalement, ne pas se regarder du tout.

*Ces cicatrices,
ces traces,
les voir en OR,
c'est un défi constant,
en les laissant briller,
en les laissant redistribuer la lumière.*

Quand la culpabilité cogne à la porte,
elle n'avertit pas avant d'entrer.
C'est la même chose pour le doute d'être assez,
d'en faire assez.

C'est être vulnérable face à soi-même.
C'est être nue.
Toute nue,
un genou au sol en
portant clairement un drapeau blanc.

*Revenir à la maison,
c'est entrer en symbiose
avec toutes les anciennes versions de
soi-même
qui se regardent en même temps,
dans le même miroir,
la même journée.*

C'est se sentir enveloppée par la présence de
proches bienveillants.

Par des couvertures réconfortantes
C'est respirer à nouveau.

C'est se relever encore une fois,
mais couverte par son propre bouclier et
celui que l'entourage installe en étant présent.

C'est marcher nue
avec,
à ses côtés,
des oreilles qui écoutent.
C'est se couvrir naturellement
en prenant confiance
en ses propres capacités.

C'est s'habiller des conseils,
des idées,
des ressources apportées.

*La femme s'habille,
la maman s'apaise.*

*L'enfant se réchauffe et se
réconforte dans ses propres couvertures.*

Le pouvoir du temps qui passe
et qui offre un cadeau

Être nue,
c'est être vulnérable à tout.
Vulnérable aux attaques,
aux regards,
aux coups,
aux intempéries.
C'est aussi l'être pour
l'amour des autres et
les relations.

C'est beau la vulnérabilité.
Elle est vulnérable,
et ce,
dans toute son authenticité.
Se sentir de plus en plus
à la maison,
"HOME"

Dans son cœur,
là où elle a toujours habité.

Dans sa tête,
avec les valeurs qui comptent
le plus pour elle.

Dans son espace de vie,
qui trop longtemps lui a été
présenté comme une prison.

Dans les rues et les attraits de sa ville natale,
là où
elle n'avait jamais noté à quel point
elle s'y sent bien.

Plus particulièrement dans la forêt
qu'elle traversait quotidiennement
pour aller à l'école.

Cette forêt pleine
de racines profondes pour elle.

Lieu de bien-être

Aujourd'hui,
elle s'y promène
et vit.

Elle respire un grand coup
qui entre profondément au fond d'elle
Une inspiration qui vient apaiser

Pas de larmes
Rien d'autre qu'un sentiment
profond de bien être
Tout ce qu'elle a toujours voulu
pour les autres autour d'elle,
elle venait maintenant
de le ressentir pour elle-même.

Liberté

Vivre à la maison en liberté
Se remettre sur pied
lui demande un travail
monumental et constant.
Celui de se ramener immédiatement dans l'instant
présent lorsque son corps
l'apporte dans le passé.

*Admettre,
comprendre,
que ces choix passés,
que ces événements
n'étaient pas des choix délibérés,
ne font pas d'elle une ordure,
une tout croche,
font d'elle ce qu'elle est devenue
aujourd'hui,*

*lui permettent de verbaliser un vécu
difficile avec tant d'émotions,
de précision,
lui permettent aujourd'hui d'aider
d'autres personnes au quotidien
et
QUE CELA NE LA DÉFINIT PAS.*

Elle a grandi et grandit encore
Elle a compris.
Elle a évolué et continue.
Elle s'est exprimée et
le fera dorénavant à tous les jours.
Elle choisit de travailler sur elle pour évoluer encore.

Se sentir "HOME" pour elle c'est:

*Ne vouloir que
ce qui est beau et simple
ce qui est coloré et doux
ce qui est agréable et vivable.*

Elle a des idées,
elle les met en pratique,
elle les essaie,
elle les ose.

Elle a des conseils de professionnels,
elle les applique.

Elle a du temps,
elle le prend.
Elle a un grand cœur,
elle l'ouvre et
l'enveloppe de douceur.
Ces choix qui l'ont amené
là où elle est aujourd'hui,
ces choix sont passés,
cette confiance accordée
à cet ami de la famille
venait de :
son grand cœur,
de sa capacité d'adaptation,
de sa gentillesse,
de sa bienveillance et
de l'amour qu'elle a pour l'Humain,
de l'amour qu'elle a pour les autres.

**Ça aura été utilisé,
il en aura bénéficié,
il en aura abusé.
Il l'aura abusé.**

Utilisée et jetée au sol
comme un bas sale roulé.

Utilisée comme
un vieux mouchoir sale
tout près du lit.

Elle se dissocie de ces objets à
100000%

Ce sont des exemples imagés
précis de comment elle s'est sentie.

Elle reconnaît
son émotion,
son sentiment
mais ne se traite pas d'objet.

Ce sont deux choses
complètement différentes.

Elle gère les répercussions une par une
quand elles arrivent
car une fois que la tempête est passée,
les dommages restent.

Elle nettoie sagement,
assidûment,
avec l'énergie qu'elle a
dans l'amour pour elle.

Elle apprivoise de nouveau son cœur,
sa maison intérieure.

Elle modifie physiquement
l'intérieur de sa vraie maison en même temps,
pour s'y sentir mieux.

Adapter un environnement
dans lequel elle a vécu l'horreur
pour n'en vivre que de l'amour,
c'est possible,
elle l'a essayé.

*Ça prend énormément
de courage,
de résilience
pour se ramener constamment
aux raisons pour lesquelles
elle le fait maintenant.*

Apprendre à aimer son endroit de vie,
lui redonner une beauté,
l'arranger avec ce qu'elle a,
avec les moyens physiques et
financiers qu'elle a.

Se réveiller mille et une fois dans la nuit
Angoissée
Stressée de ce qui pourrait arriver
Entendre un bruit,
penser que c'est l'autre
qui marche dans la maison.
Se ramener à aujourd'hui,
cette nuit,
en respirant profondément,
en utilisant des huiles essentielles,
en pratiquant des poses de yoga relaxantes.

*Elle constate son pouvoir qui
revient,
qui grandit en elle.*

SA PROPRE RÉSILIENCE

Le pouvoir de sécurité
qui a grandement été atteint lors de l'accident.

*Cette capacité de se dire
inconsciemment :*

*« tu es maintenant en sécurité,
ne t'inquiète pas »*

Phrase que des parents sains disent à leur enfant.

C'est ce qu'elle se dit à elle-même à 40 ans
pour se guérir,
se sécuriser,
pour se mater et
ça fonctionne.

*Se mettre en priorité aujourd'hui,
c'est s'assurer que demain sera meilleur
car rien ne pourra être regretté
de la veille.*

Quand elle se rend compte
qu'elle réussit à gérer une situation
beaucoup mieux qu'une ancienne version d'elle,
elle en est fière.

Elle sait qu'elle évolue et
qu'elle se comprend mieux maintenant.

*Se sentir "Home",
c'est le plus bel apprentissage de vie
qu'un humain peut se donner en cadeau.*

Faire une thérapie,
être accompagnée
par un professionnel,
c'est faire le choix volontaire de retourner à la maison.
Améliorer la compréhension de son vécu
ça délie les nœuds incompréhensibles
entre la tête et le cœur

Entre le vécu physique et
le vécu psychologique

Se relever aussi,
c'est être capable,
sans jugement,
de mettre les mots précis au bon endroit.

Les mots appropriés.

Est-ce être constamment dans son passé?

Non

C'est comprendre son passé
pour mieux avancer.

C'est panser,
soigner.

C'est réparer.

C'est prendre soin.

C'est vouloir évoluer.

C'est accepter.

C'est accorder du temps à ce qui en a manqué.

Rebâtir son jugement

Se rebâtir.

Se rebâtir,

en accompagnant ses propres enfants.

Les voir évoluer,

sortir de leur coquille,

faire des choix,

les voir se tromper,

les voir réussir,

les voir aussi se comprendre,

les voir conseiller leurs amies,

les voir également apporter leurs amies lui demander
conseil à elle.

Tout ça,

c'est de l'amour envers elle-même

qui revient et

aussi envers ses proches qu'elle aime tant.

*Elle
est
pleine
de
gratitude.*

Ses enfants s'outillent tout doucement,
poursuivent leur propre chemin.

Le baume sur le cœur que ça lui procure
lui donne l'énergie de continuer dans sa voie.

Aimer,
c'est nettoyer,
c'est désencombrer,
c'est aussi réparer,
et également décorer
autant l'habitation
que les pensées,
que le corps.
Aimer, ce n'est pas tant
désencombrer,
trier,
mais c'est aussi
réparer,
prendre soin,
aménager,
aérer
et
décorer.

Prendre soin de ses avoirs,
de son être,
de ses ressentis.

*Dépoussiérer des
manières de penser
pour laisser la place
à l'huile essentielle d'aujourd'hui
qui sent le bonheur.*

Avaler



Ce
fardeau
de
preuve

Fardeau qu'elle a porté pendant de longues années.

Fardeau qu'elle choisit de déposer et
de laisser au sol.

Fardeau qu'elle laisse là
parce que c'est le choix le plus sain
qu'elle puisse faire pour elle.

Elle ne veut plus de lourdeur.

Elle ne veut plus de mal.

Elle se concentre sur ce qu'elle veut
pour elle et ses enfants.

De la simplicité,
du plaisir,
de la joie,
Aujourd'hui.

Il y a de ces combats
qu'on a de la difficulté à laisser aller,
des combats qui prennent toute notre énergie,
des combats lourds de sens,
des combats qui drainent.

Choisir de regarder ailleurs est un choix.

Un choix sain.

C'est mettre son attention là où
on a le goût que ça compte positivement.

Déposer ce fardeau,
ce choix.

*Un choix courageux qui passe
croche dans la gorge.*

Un choix qui érafle au passage.

Un choix pour elle
Un choix aussi pour elles.

Maintenant.
Elle s'est choisie.
Elle a fait l'unique choix
d'elle-même.

Ce qui passe croche dans la gorge,
c'est
avalé.

Action de faire entrer la nourriture dans son corps,
s'alimenter commence par mastiquer pour ensuite avaler.

Mais pour elle,
que ce soit avaler
une pilule lourde de sens,
une décision qu'elle doit prendre aujourd'hui,
mais directement reliée au passé
la ramène à ce geste ingrat.

**Forcée d'avalier.
Avaler des paroles
Ravaler des situations,
de l'abus financier.**

C'est beaucoup plus que de l'argent.
C'est bien plus que des montants additionnés.
Ce ne sont pas que des factures,
des dettes.

**C'est le contrôle absolu d'une personne
qui n'est pas soi-même.**

En y mettant fin,
elle met fin également
à la torture incessante du premier du mois,
ce jour dans le mois où l'hypothèque était payée,
mais aussi,
CE JOUR entier,
à chaque mois,

qu'elle stressait car qu'il pouvait sortir l'argent du
compte sans l'avertir.

C'était déjà arrivé plus d'une fois.

Le tsunami laisse des traces après son passage
et il pèse lourd pour elle.

C'est la confiance qu'elle a de se relever.

Confiance éraflée
Confiance noyée
Confiance étouffée
Par des doutes
Des peurs
Des chiffres
Des blessures reliées
à son estime,
à son intégrité,
à son discernement,
à son orgueil,
à la honte des choix passés.

Avaler une pilule de cette envergure,
c'est inconcevable,
inadmissible,
inhumain.

L'argent,
moteur d'économie,
identité fiscale,
papier,
monnaie,
cryptomonnaie,
en ligne ou non,
investie ou dépensée,
dans une enveloppe
au fond d'un tiroir.

Assez difficile de l'économiser.
Travailler ardemment pour la gagner.
Assez rapide à dépenser.
En être malade et trop la jouer.
En être avare et trop la protéger.
En être indiscipliné et trop la dépenser.
En être limité et tout calculer.

***Mais pour elle,
ça aura été
en être abusée et
se la faire dérober.***

L'argent
Assez pour rendre malade quelqu'un.
Assez pour contrôler une autre.
Elle souhaite en faire d'elle sa meilleure amie.
Pour le moment,
son rapport avec elle est envahi.

Émotivement.

Physiquement.

Elle a tous les mots

et aussi peu de mots pour l'exprimer.

Avaler,

comme s'étouffer de reproches constants
déguisés en conseils à suivre.

« Tu devrais prendre des cours de cuisine »

*JE SUIS ADULTE,
JE CUISINE À MA FAÇON,
J'AI DU TALENT ET
J'AI CONFIANCE EN MOI ENCUISINE.*

« Té rien qu'une astie-de-pas-de-cash! »

*JE SUIS ADULTE. L'ARGENT QUI SE DÉPOSE DANS
MON COMPTE DE BANQUE M'APPARTIENT. LA
SEULE PERSONNE QUI A DU POUVOIR OU UN
OPINION À CE SUJET, C'EST MOI.*

« T'as pas de volonté, t'engraisse à vue d'œil »

*JE SUIS ADULTE,
MON CORPS M'APPARTIENT.
SI J'AI PRIS DU POIDS,
ÇA NE CONCERNE QUE MOI.*

**Écraser,
petit à petit toute la
grandeur d'être
d'une personne,
avec des mots.**

**« J'pourrais tellement crisser mon camp là là et
te laisser avec toute cette marde-là,
mais je ne le fais pas,
faque quand je te demande de quoi,
fais-le »**

*JE SUIS ADULTE,
J'AI LA CAPACITÉ D'AUTO-SUFFIRE
À MA FAMILLE.
JE NE DÉPENDS PAS DE TOI.
JE SUIS ADULTE ET AUTONOME.*

**« J'étais pas obligé de te bâtir ton local,
je l'ai faite,
mais maintenant ce n'est pas juste le tien,
c'est le mien aussi,
faut que tu le dises »**

*MON TRAVAIL, C'EST LE MIEN.
J'AI ÉTUDIÉ 3 ANS
POUR AVOIR LE PRIVILÈGE DE LE PRATIQUER.
SI J'AI DU SUCCÈS,
C'EST EN GRANDE PARTIE GRÂCE À MOI.*

Lorsque l'autre se déplaçait
pour venir vérifier aux toilettes ce qu'elle faisait,
si elle était sur ses réseaux sociaux,
elle ressentait toute la pression d'y être depuis un
moment.

Comme si ce n'était pas humain
d'y être pour évacuer.

Aujourd'hui,
évacuer
est un problème pour elle.

Un besoin physiologique
qu'elle a développé
à cause de toute la pression qu'elle a subie.

Pas de bruit
Pas d'odeur
Moment soit trop long ou trop court

Il y avait toujours un commentaire,
un reproche,
une action à faire,
une explication à donner
pour qu'elle se justifie d'y être
pour ensuite faire rire d'elle.

Alors les maux de ventre apparaissaient,
des maux de ventre
de stress
d'anxiété
de perte de contrôle de soi.

La seule façon qu'elle avait le contrôle à ce sujet c'était
lorsque l'autre était absent physiquement.

Aujourd'hui,
elle revit encore ceci à petite échelle.

Revenir à elle
sur tous les plans
c'est extrêmement difficile,
ça prend de la patience et
beaucoup d'amour envers soi.

Revenir à elle au niveau sexuel et intime également,
avec énormément de bienveillance et
d'écoute pour elle-même.

**« Tu devrais t'instruire sur internet,
t'es bien trop pognée »**

JE SUIS ADULTE,
JE N'AI PAS BESOIN DE RECEVOIR
DE CONSEILS DE CE GENRE.
UNE RELATION SEXUELLE Saine,
ÇA SE PASSE ENTRE 2 PERSONNES
SAINES D'ESPRIT QUI SE RESPECTENT
ET QUI SON CONSENTANTES.

Elle écoutait son corps
du mieux qu'elle pouvait
pour revenir à elle,
aujourd'hui.

Les besoins primaires d'un humain,
ils sont égaux pour tous,
comme le besoin de manger,
d'avoir les nutriments
nécessaires pour être en santé.

Manger

Faire l'épicerie
Ranger l'épicerie

Flashbacks encore

Préparer les repas
S'asseoir à la table
Pour ensuite manger

AVALER

Oui,
le
mot
est
plus
que
juste.

Toutes ces actions reliées à la nourriture avaient,
pour elle,
des significations distinctes directement reliées.

Réentendre les phrases déjà dites et
redites concernant les oublis à l'épicerie,
concernant le frigo mal rangé ou
la cuisine en désordre.

Avaler encore l'ambiance intense une fois à la table,

et ce, même si la table et les chaises
ne sont plus les mêmes.

Une partie du dégât est encore là.

Avaler la nourriture.

Avaler la pilule d'une décision qui
passe croche dans la gorge.

Avaler ses émotions.

Avaler les mots qui doivent rester silencieux.

Avaler l'air précieuse pour rester en vie.

Avaler,

**parce qu'elle en était obligée à chacune des fois,
il ne fallait pas en laisser une seule goutte.**

AVALER

Une personne qui contrôle une autre
jusqu'à créer un contrôle extrême de ce genre,
c'est digne d'un film d'horreur pas de sang,
pas de couteaux,
pas de fusils,
juste des regards,
des gestes,
de l'intensité et
des souffles presque toujours coupés.

Se coucher,
jours après jours,
aux côtés d'une personne de ce genre,
d'une façon très précise

sans bouger
afin que "Monsieur" dorme bien,
afin qu'il ait également obtenu
le déversement de ses envies.

S'endormir dans ces conditions
à la longue,
c'est de la torture.

Elle ne pouvait pas dormir paisiblement.

Jamais

Son corps était privé
du sommeil réparateur sain,
son mode survie était enclenché 24h/24.

Pas de contrôle de ses entrailles
Pas de contrôle sur son sommeil
Pas de contrôle sur sa santé mentale
Pas de contrôle sur l'alimentation

Elle n'avait le contrôle sur rien

**IL AVAIT LE CONTRÔLE DE CE QUI ENTRAIT
EN ELLE ET DE CE QUI ÉTAIT EN MESURE
D'EN SORTIR MALGRÉ L'OPPRESSION DE LA
SORTIE.**

Il avait le contrôle sur tout,
SAUF
sur sa façon à elle de voir
l'épreuve.

Elle qui se concentrait toujours
sur les aspects positifs qui
traversaient son chemin.

Une perte de contrôle presque
"Allin".

Avec le pas de recul d'aujourd'hui,
elle en a parfois le goût de vomir,
surtout de constater tout ce qu'elle a subi,
tout ce qu'elle a enduré.

Toutes ces remarques.
Tous ces commentaires.
Tous ces regards.
Toutes ces heures qui lui ont été enlevées
d'entre ses mains.

L'autre remettait la faute sur son utilisation hors du
commun de son cellulaire.

Elle en était rendue à se demander quand,
dans la journée,
elle pourrait l'avoir en main,
sans se faire espionner,
juste pour avoir la chance de communiquer
avec les siens.

L'autre était toujours là.

Il pouvait entrer dans la maison ou se pointer dans la
fenêtre à tout moment pour regarder ce qu'elle faisait.
Elle n'avait pourtant rien à se reprocher.

L'autre agissait dans un état infantin
comme si elle l'avait trompé et
qu'il en avait la preuve.

C'était sa jalousie qui prenait la place.
C'était son mal-être envers lui qui le guidait.
Elle utilisait donc son cellulaire dès qu'il partait,
elle le cachait,
se cachait.

Aujourd'hui,
ces flashbacks arrivent encore.
Lever les yeux et regarder par la fenêtre
et penser le voir,
avec ce regard de feu.

« Criss que té compliqué »

*JE SUIS HUMAINE,
JE SUIS SYMPATHIQUE,
JE SUIS VRAIE,
JE SUIS ALIGNÉE À MES VALEURS PERSONNELLES
PROFONDES,
JE SUIS RESPECTUEUSE,
JE SUIS UNE BELLE PERSONNE QUI A LE GOÛT DE
VIVRE PLEINEMENT SA PROPRE VIE.
C'EST CE QUE JE SUIS ET
JE TROUVE CECI TRÈS SIMPLE, AU CONTRAIRE.*

**« C'est pas compliqué, pose pas de questions,
t'auras pas de menteries. »**

*JE SUIS HUMAINE.
JE DEMANDE QU'ON SOIT TRANSPARENT ET
HONNÊTE À MON ÉGARD CAR
JE LE SUIS POUR LES AUTRES.
JE CARBURE À LA VÉRITÉ, CAR DANS CELLE-CI,
JE RETROUVE L'ESSENCE-MÊME
DE LA VALEUR DE LA RELATION
QUE J'ENTRETIEN AVEC LES AUTRES.*

**« Messemble que c'est facile de s'occuper des chiens,
t'es toujours à la maison »**

*JE SUIS HUMAINE,
MA CAPACITÉ À PRENDRE TOUTEN CHARGE
ET TOUJOURS PLUS,
C'EST SURHUMAIN.
AIMER UNE PERSONNE,
C'EST ALLÉGER,
À SA FACON,
SON QUOTIDIEN ET NON LE SURCHARGER.*

**« Sors pas du lit tout de suite,
garde du temps pour moi ici »
(Il mettait l'horaire du matin
encore plus stressante et restreinte)**

*J'AI UN HORAIRE BIEN REMPLI,
CHAQUE MINUTE COMPTE DANS MA ROUTINE.
QUAND MON RÉVEIL-MATIN SONNE,
JE DOIS ME LEVER. M'EXIGER DE RESTER AU LIT,
C'EST VOLONTAIREMENT M'ENLEVER MON
PRÉCIEUX TEMPS POUR MOI.*

**« Imagine un peu
pour qui ça me ferait passer si t'en parle »**
*JE SUIS HUMAINE, VRAIE ET HONNÊTE,
CAR MA PAROLE S'ALIGNE AVEC MES ACTIONS.
ET TOI?
PARLER DE MON VÉCU, C'EST HUMAIN,
ÇA REMET TOUT EN PERSPECTIVE.*

**« T'as jamais appris à nettoyer,
ta mère ne t'a rien montré,
c'est toujours crotté icitte,
limite insalubre »**

*JE NETTOIE À TOUS LES JOURS,
UN PEU D'AIDE SERAIT APPRÉCIÉE.
J'AI APPRIS À NETTOYER ET PRENDRE SOIN
D'UNE MAISON CAR
MA MÈRE LE FAISAIT TRÈS BIEN.*

***C'était aussi avaler la pilule à retardement,
celle des souvenirs de ses enfants.***

Elles ont grandi dans un contexte abusif.

Des règles,
il y en avait partout,
toujours.
TROP.

Son cœur s'est brisé
quand sa plus jeune lui rappelait ses souvenirs.

Ne jamais déranger maman.

Les samedis et dimanches,
sortir de la chambre à 8h, pas avant.

Laisser maman prendre son café
tranquille sans la déranger.

Les écrans contrôlés de 8h à 12h.

Le temps de TV contrôlé.

Les télécommandes cachées.

Les cadenas pour contrôler tout ça.

Juste une personne dans la cuisine à la fois.

“T'en souviens-tu maman?”

OH OUI,
MA CHÉRIE, JE M'EN SOUVIENS.

Pas de douches pour les enfants,
juste un bain à tous les soirs afin de contrôler la
consommation d'eau.
Les enfants dans leur chambre en tout temps.
Demander la permission de descendre au sous-sol.

Et elle,
elle ne pouvait rien dire
En fait,
elle avait compris que si elle parlait
ce serait pire pour elles.

Pour les trois.
Quand une méthode éducative contrôlante omniprésente
revient hanter le présent,
elle utilise encore plus sa force intérieure
pour répondre du mieux qu'elle peut aujourd'hui.

Son silence d'hier n'existe plus

Sa peur de parler n'est plus autant présente.
Parfois son cœur se remplit de chagrin de nouveau.
Elle sait qu'aujourd'hui elle fait de son mieux et
qu'elle s'en est sortie.

Les vagues de réactions de ses enfants diminuent.
Les émotions et ressentis se tassent.
Mais les plaies sont là,
encore.

Apprendre à se relever
Quand les blessures font mal,
c'est dégonfler le ballon de douleur du passé
tout en savourant le bonheur et
la chance d'aujourd'hui.

*Réapprendre à s'aimer
pour donner l'exemple à ses enfants.*

Réapprendre à vivre dans une maison
où il y a tant eu de vécu.
Réapprendre tout,
dans l'amour.

Ça
exige
énormément.
et ça rapporte également beaucoup plus.
Comme avec les œillères
qu'on installe à un cheval,
elle avance.

Elle ne se que concentre sur le positif qui
se pointe devant elle.
Sans rien nier.

En avançant toujours.

La paix, elle l'a en elle.

Elle la transmet à ses enfants qui eux,
l'appriivoisent à leur rythme.
Chacune à sa place,
avec sa vitesse et
ses réapprentissage respectifs.

Se relever,
guérir,
c'est un processus payant à long terme.

Améliorer sa vie,
après un événement ou
une suite d'événements,
c'est possible.

C'est une démarche qui prend du temps,
mais qui apporte tellement d'éléments gratifiants
En améliorant une pièce à la fois dans cette maison,
elle fait le choix conscient,
aujourd'hui,
de s'y sentir mieux.

*La partie où elle s'en veut le plus,
c'est d'avoir cru être aimée
par une personne qui a
empoisonné,
tordu et
manipulé son esprit.*

Croire de tout son cœur,
car elle est bonne.

Elle a un bon fond.

Mais croire une personne de ce type,
croire en ses actions qui n'arrivent jamais,
croire aux multiples menaces,
croire aux exigences de conformité,
croire aux actions inactives,
croire aux paroles vides,
l'abuseur apprend à la longue qu'à force
de flatter et charmer les bonnes personnes,
il obtient nécessairement un chemin direct
vers l'abus qu'il souhaite obtenir
puisque personne ne croira la victime
qui semble bien aller de l'extérieur.

Ce qu'elle souhaitait
par-dessus tout
c'est que le bien effectue son travail.
Que le bien
prenne le dessus,
le ramène à la raison.

Mais ce n'est jamais arrivé.

*Elle a enduré l'inendurable,
avec patience
avec dévouement
avec gentillesse.*

Elle a compris,
en prenant un pas de recul,
que ce qui l'a rendue aveugle,
c'était la peur,
la peur viscérale
d'enlever les lunettes de soleil
qui lui ont été imposées
pour masquer sa propre réalité.

La peur de dire que ça ne faisait pas.
La peur d'exprimer une idée contraire.

La peur d'être.

La peur de comprendre qu'elle était en danger.

*La peur en plein visage
qu'elle avait laissé entrer
un MONSTRE
dans sa propre famille.*

Un MONSTRE déguisé en “calinours”.

La peur d'être elle-même.

Ce qui a nourrit cette peur?

Toutes ses observations,
ses ressentis
et sa non-possibilité
de s'exprimer librement.

Elle s'est sentie tomber,
noyée dans toutes ces exigences.
Cette descente fut longue et chaotique.

Éreintante et étouffante.
Une chute libre.

Elle respirait mieux quand l'autre était absent.

Elle respirait mal,
en suffocant,
mais elle respirait mieux.

Elle tremble de comprendre en retard.

Elle tremble également
en mettant en lumière toutes ces injustices,
sur le vécu qu'elle a subi,
que ses enfants ont subi.

*Elle avait établi ses limites initiales,
elle les a mises,
les a exprimées.*

Les exigences rigides de l'autre,
ont fait en sorte qu'elle les a déplacées
jusqu'à ne plus en avoir du tout.

*Ne plus avoir SES PROPRES limites
pour se respecter.*

*Ne plus les voir du tout.
Ne plus les reconnaître.
Devenues fantômes,
absentes,
invisibles.*

Les déplacer une par une,
un millimètre par un millimètre...

**Tranquillement,
mais sûrement.**

L'autre le disait si souvent, échelonné sur plusieurs
années.

Elle a fini par se rendre compte qu'il n'y avait plus rien
qui la protégeait,
plus aucunes limites et
que c'était désormais trop tard.

**Ses limites initiales
sont disparues
avec les efforts constants de l'autre.**

**Disparaître dans la peur d'être,
dans les restrictions,
dans les interdits,
dans les insultes,
dans les silences troublants,
dans les exigences inendurables,**

**dans les tâches qui ne finissaient plus,
dans l'objet qu'était son corps,
dans la peur de dire non,
dans la crainte de ne pas avoir le goût.
Dans les mains fermes sur son corps
émotif et physique endurci dans son
malaise évident.**

Quand ça fait vraiment mal,
le silence prend toute la place.

Son silence.

LE silence.

Muette.

en douleur physique,
en douleur psychologique.

Silencieuse.

Vivre cet abandon,
cette torture au quotidien
devient normal à ses yeux,
car elle s'habitue à ce contexte.

**C'était banaliser,
normaliser,
l'abus quotidien.**

Ruiner des vacances,
des événements spéciaux
de façon à avoir toute l'attention
directement sur lui-même.

Ruiner la St-Valentin
en voyage dans le sud.

Ruiner la plupart des anniversaires des enfants.

Ruiner les fêtes de famille.

Ruiner l'ambiance à la maison pour ne pas recevoir.

C'était comme une araignée qui tisse sa toile

Patiente
Minutieuse
Douce
Attentionnée

Elle calcule tous ses pas
Chacun des dépôts de toile est pensé

Une fois la toile terminée,
elle attend qu'une mouche vienne s'y prendre
Peu importe l'état d'esprit de la mouche,
le piège reste le même,
la conclusion,
est la même.

Elle va rester prise.

Les chances que la mouche se déprenne
seule de cette toile sont minces.
Ce que la mouche a besoin,
c'est d'aide.

De l'aide
Un appel à l'aide.
Un cercle autour d'elle.
Une personne qui défait la toile
Une personne qui chasse l'araignée

Des solutions possibles,
il y en a.

Quand la mouche
est prise dans la toile.

Elle a assurément peur.
Elle sait ce qui l'attend.

Et plus elle bouge,
plus elle s'agite,
plus la toile se colle sur elle.

Elle a eu le courage de demander de l'aide.

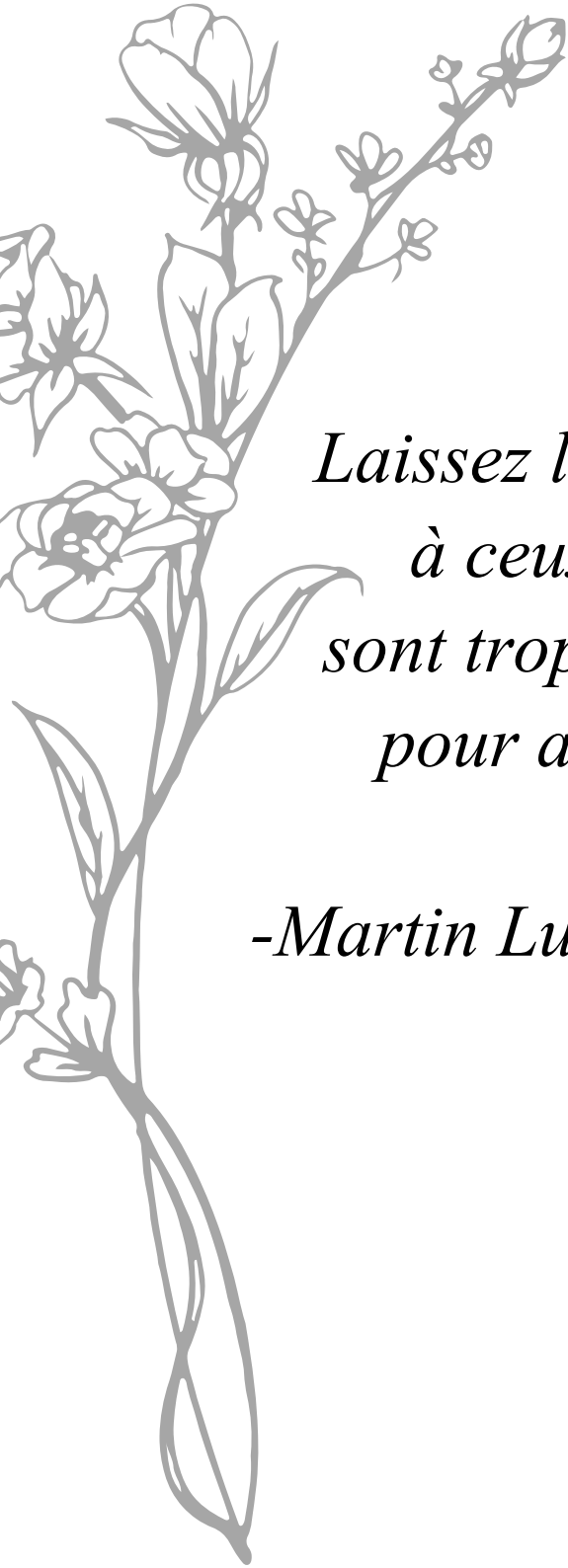
L'aide est arrivée.
La toile est tombée
L'araignée, chassée.

« Pichenottée » bien loin

Le sentiment de rester prise de nouveau
est toujours omniprésent.

Ce sentiment de s'enrouler et
ne plus être capable de respirer.
C'est tellement étouffant.

Elle sait qu'elle doit faire confiance de nouveau,
qu'elle peut se référer à sa petite voix,
à son intuition,
à son cercle bienveillant autour d'elle,
mais la possibilité de retomber à nouveau dans ce genre
de piège sans fin visible,
cette impression,
cette peur de recommencer un schéma toxique,
c'est l'enfer sur Terre et
c'est extrêmement terrifiant.



*Laissez la haine
à ceux qui
sont trop faibles
pour aimer.*

-Martin Luther King

Marquée



**“Donne à manger à un cochon,
il viendra chier sur ton perron.”**

Une des phrases qu’il disait si souvent,
en jugeant les autres qui le maltraitait.

Elle voit cette phrase aujourd’hui,
tel un reflet dans le miroir qu’il tient devant son visage.

Ce qui reste,
ce qui affecte encore,
ce sont les traces indélébiles du passé trouble.

Des traces d’excuses par réflexes
qui arrivent à tout moment,
des traces de malaise
en parlant au téléphone tout près d’une personne,
des traces qui sont véhiculées par l’angoisse
qui arrive à tout moment et ce,
sans avertir.

Des traces de pièges
qui jadis ont été placées-là,
mais des pièges qui,
aujourd’hui,
ne sont plus là.

*Des traces d’une tempête,
d’une grande vague destructrice et*

d'un IRONMAN infini.

L'apaisement est de mise en éliminant le plus de "il faut".

Dans les traces,

il y a les marques.

L'émotion est palpable.

Les émotions le sont TOUTES.

La douleur est là,

mais elle est invisible.

L'humain est doué

pour masquer ses douleurs passées.

Il s'est trouvé plusieurs façons d'enterrer ce qui fait mal
parce que ça fait justement trop mal de ressentir.

Avec la voix abusive tenace

qu'elle entend encore parfois dans sa tête,
elle s'est traitée de noms dégradants.

Elle le fait encore à l'occasion,
mais beaucoup moins qu'avant.

Les noms qu'elle a déjà entendus

à maintes reprises à son sujet,
c'est ça qui hante.

C'est au fond d'elle.

Pas enfoui

Mais au fond,

là où on ne gratte pas normalement.

L'abus fait du dégât.

Son état d'esprit d'aujourd'hui est tellement puissant,

il lui donne la force de continuer.

Un état d'esprit positif,

un modèle de pensées

reliées aux actions à faire maintenant.

Un état d'esprit fort,

vif et

allumé.

Elle fait le choix

d'imaginer cette voix dans un endroit inatteignable,

de baisser son volume,

d'y prêter aucune attention,

tout ça,

dans l'inconscient

parce que c'est dans l'inconscient

qu'elle doit tout retravailler.

C'est là que c'est clairement ancré,

que c'est miné comme à la guerre,

mais c'est aussi là qu'elle y dépose les plus belles
intentions chaleureuses pour tout adoucir.

*C'est une force incroyable qui
pétille et qui scintille et
qui paraît de plus en plus
dans son regard confiant.*

Elle bâillonne le laid,
le négatif et
l'abus
exactement
comme elle s'est fait bâillonner.

Sa petite voix en OR est magnifique maintenant,
elle prend toute la place.

SON

diamant brille de mille feux.

Il est fini le temps de s'écraser par une pensée limitante,
par un souvenir du passé,
par une pensée envahissante désagréable.

Exiger de soi le meilleur.
Le meilleur des pensées positives,
mais aussi dans les actions pour mieux fonctionner.

*Exiger le meilleur pour soi,
c'est s'ajuster au besoin
avec AMOUR.*

Elle s'est rendu compte,
avec le temps,
qu'elle serrait les poings,
qu'elle arrêta sa respiration,
qu'elle avait des maux de ventre,
qu'elle avait du mal à rester debout sans bouger.

Tout ça,

sans s'en rendre compte,
en réaction physique
à quelque chose de stressant.

Ces actions, ainsi que plusieurs autres,
étaient rendues communes
et quotidiennes.

*Elle veut prendre en charge sa guérison
car c'est à elle de se retrouver.*

Qu'elle ait des excuses,
ça ne changerait rien à la progression qu'elle fait,
qu'elle a fait,
qu'elles ont fait.

Elle veut ressentir.
Ressentir de nouveau ce qui lui a été dérobé.

Ressentir qu'elle a faim,
ressentir la fatigue,
ressentir l'énergie,
ressentir la fierté,
ressentir la joie,
et enfin
respirer un bon coup
jusqu'au fond de ses poumons.

Mettre des mots sur son vécu et,
ne surtout pas le nier.

Ces mots font qu'elle se considère à présent.

C'est apprendre à gérer
l'oppression de la respiration.
Car quand ça bloque,
quand ça passe mal,
quand ça arrive comme ça sans avertir,
cette oppression lourde et envahissante,
le
corps
s'en
souvient,
même si la tête en a fait la paix.

Le gaslighting,
c'est le contrôle de l'autre
à partir de l'intérieur de la victime.

**C'est une violence invisible
qui blesse
par les mots,
par les menaces,
par les règles strictes,
par les impositions,
par les interdictions,
par les mots bannis,
par la surveillance constante,
par les virements monétaires imposés,
par le sentiment d'infériorité exigé,
par l'émotion étouffée.**

C'est ressentir l'humiliation,
se sentir moins que rien,
se sentir diminuée constamment.

C'est avoir de la misère à se regarder dans le miroir.

C'est se regarder avec tristesse,
compassion et
colère en même temps.

C'est éviter son propre regard,
c'est se voir invisible.

C'est se river le nez à du concret
tout en le trouvant injuste et
aberrant.

C'est tout SAUF s'avouer vaincue.

Dénoncer

Parler

Dire

Évoquer

Dialoguer

Raconter

Exposer

Expliquer,

Nommer

C'est libérateur
en même tempsqu'être

déchirant,

blessant,

touchant,

insultant

à retardement.

Le pas de recul
permet de constater
l'ampleur réelle de la situation
sans voile sur les yeux.

Ça frappe de plein fouet
l'orgueil,
l'estime,
l'intégrité et
l'amour propre.

Le contrôle coercitif,
c'est une reconfiguration de l'esprit de la victime
par des paroles,
des actions,
des commentaires,
des regards,
des ressentis qui,
tous ensemble,
se contredisent.

Masquer la vérité
Changer une version de l'histoire
Rendre coupable la personne d'un oubli
qui n'est pas inscrit sur une liste.

C'est : **“voyons donc, je te l'ai dit l'autre jour”
“es-tu rendue folle?”**

**C'est semer
des graines de doute et
d'amertume
dans la tête de la personne
en la rendant anéantie
à son propre égard.**

C'est lui enlever tous ses repères
un par un,
patiemment.

C'est lui enlever son propre pouvoir,
afin que l'abuseur le récupère entièrement.

Pour passer à autre chose,
elle passe enfin le balai et
la "Shopvac" aussi.

Tout balayer
ce qui a été tassé sous son tapis.
Balayé en attendant
de s'en occuper pour de vrai.

Cette montagne,
sous son tapis,
rend ce dernier inaccessible,
inutilisable.

Comme les pensées,
les opinions profondes d'une victime pendant l'abus.

Le porte-poussière
rend la tâche efficace.
Un coup de balai à la fois
parce que chaque transport,
vers le bon endroit ;

LA POUBELLE

est réalisé
en toutes connaissance de cause.

Elle reconnaît l'ampleur
ainsi que tous ses ressentis légitimes.

Elle est marquée d'une voix diable
qui lui parle en mal d'elle.

Une voix forte, intense, directe et tenace.

Une voix qui la traite de noms,
parfois cette voix parle fort,
parfois elle crie,
d'autres fois elle est en mesure de la faire taire.

L'abus fait du dégât,
même des années après la fin physique.

*SON ÉTAT D'ESPRIT D'AUJOURD'HUI
EST PUISSANT ET
LA GUIDE À
MERVEILLE*

**« Quel genre de mère que t'es?
Pour avoir des enfants comme ça? »**

*JE SUIS EXTRAORDINAIRE COMME MÈRE.
JE DONNE L'EXEMPLE ET
J'EN SUIS EXTRÊMEMENT FIÈRE.
MES FILLES ME SONT INESTIMABLES.*

**« De toute façon,
peu importe ce que tu dis,
elles t'écoutent pas,
elles m'écoutent juste moi »**

*NON, ELLES ONT PEUR DE TOI,
ELLES TE CRAIGNENT,
SE TERRASSENT ET
RESTENT MUETTES.
C'EST DE L'OBÉISSANCE PAR LA PEUR.*

**« Va acheter ce qui manque,
j't'attend dans le camion,
fais ça vite »**

*JE FAIS DE MON MIEUX,
JE PRENDRAI LE TEMPS NÉCESSAIRE DONT J'AI
BESOIN DANS L'ÉPICERIE.
EST-CE VRAIMENT APPROPRIÉ DE RETOURNER À
L'ÉPICERIE QUOTIDIENNEMENT
POUR ASSOUVIR TES ENVIES?
S'IL MANQUE ENCORE QUELQUE CHOSE, TU
PEUX FACILEMENT ALLER L'ACHETER TOI-MÊME.*

**« Câlisse,
t'as encore oublié quelque chose,
c'est pas normal d'oublier des choses comme ça »**

*L'ATTITUDE
QUE TU AS ENVERS MOI ME STRESSE,
ME TERRIFIE ET M'INVALIDE,
CECI CAUSE MES OUBLIS INVOLONTAIRES.
JE SUIS HUMAINE.*

« Tu manges encore? »

*JE SUIS HUMAINE, OUI, JE MANGE
QUAND MON CORPS
ME FAIT RESSENTIR QUE J'AI FAIM.*

**« Tu vas encore engraisser,
t'es même pas capable de rester petite pour moi,
tu m'aimes pas »**

*QUE MON CORPS ENGRAISSE OU MAIGRISSE,
C'EST QU'IL VEUT SE PROTÉGER ET
IL FAIT TRÈS BIEN SON TRAVAIL.*

**« Tu fais bien trop de bruit quand tu manges,
ça gosse »**

*JE SUIS ADULTE,
JE MANGE À MA FAÇON,
SI ÇA NE TE PLAÎT PAS, CHANGE D'ENDROIT.
TON INTOLÉRANCE FACE À MOI M'EMPÊCHE
D'ÊTRE EN PAIX QUAND JE MANGE.*

« Ne met pas ce chandail-là, on voit toute »

JE SUIS ADULTE.

JE PORTE LES VÊTEMENTS DANS LESQUELS

JE ME SENS BELLE ET BIEN.

JE PORTE ÉGALEMENT LES VÊTEMENTS

APPROPRIÉS AUX DIFFÉRENTES OCCASIONS.

JE SAIS M'HABILLER,

JE N'AI PAS BESOIN DE TON OPINION À CE SUJET.

« Tu t'habilles toujours tout croche,

t'as l'air BS »

JE SUIS ADULTE.

JE PORTE LES VÊTEMENTS DANS LESQUELS

JE ME SENS CONFORTABLE, BELLE ET BIEN.

« Mets pas de photo de moi sur tes réseaux,

c'est ma vie privée »

MES RÉSEAUX SOCIAUX M'APPARTIENNENT.

J'ENTENDS TA DEMANDE.

« Facebook, c'est un grand réseau de rencontres,

lâche ça, t'as pas besoin de ça »

JE SUIS ADULTE.

JE CONNAIS MES BESOINS PLUS QUE TOUT.

JE SOCIABILISE À MA FAÇON.

« J'ai besoin que tu t'occupes de moi »

*TON BESOIN T'APPARTIENT.
JE NE SUIS PAS TA MÈRE,
JE NE MATERNE PAS UN ADULTE.*

**« Viens me porter une poutine,
ton lunch est pas mangeable comme d'habitude »**

*JE N'IRAI PAS TE PORTER UNE POUTINE,
TON LUNCH EST COMPLET ET FAIT AVEC AMOUR.
SI TU N'ES PAS D'ACCORD
AVEC CE QU'IL Y A DEDANS,
DÉSORMAIS,
CEST TOI QUI EN AURA
TOTALEMENT LA CHARGE.*

**« J'fais toute pour toi, juste pour toi,
pis toi,
qu'est-ce que tu fais pour moi? »**

*JE SUIS ENCORE LÀ ET CE,
MÊME SI TU ABUSES DE MOI
SUR TOUS LES PLANS.
JE SUIS ENCORE LÀ PARCE QUE JE CRAINS LES
MENACES QUE TU AS DÉJÀ MENTIONNÉ
PLUSIEURS FOIS.
JE SUIS ENCORE LÀ CAR
JE NE SAIS PAS COMMENT QUITTER
CE NAVIRE INNONDÉ.
TA PRÉSENCE EFFRAYANTE
ME BLOQUE LA VUE.*

**“S’il y a quelqu’un qui vient à la maison,
j’va finir par le savoir,
j’t surveille à distance,
j’ai des contacts”**

*JE SUIS ADULTE. J’HABITE ICI.
JE PEUX INVITER QUI JE SOUHAITE.
JE NE CRAINS PAS LES ÉTRANGERS COMME TU
ESPÈRES. JE SUIS EN MESURE DE ME RÉFÉRER À
MOI-MÊME EN CE QUI CONCERNE LES
INVITATIONS À FAIRE OU NON.*

**“Ton frère, ta sœur, ton père,
j’veux pu en entendre parler, c’tu clair?”**

*IL S’AGIT DE MA FAMILLE.
ILS FONT PARTIE DES PERSONNES IMPORTANTES
POUR MOI.
J’EN PARLE ET JE LES FRÉQUENTE SI JE LE
SOUHAITE.
JE LES AIME D’AMOUR ET
TU N’AS AUCUNE OPINION À ME DONNER À CE
SUJET.*

**“Touche pas à mon lavage, tu vas toute briser,
t’as jamais appris à le faire comme du monde”**

*J’HABITE ICI, JE FAIS DES TÂCHES DE MAISON
QUI SONT À FAIRE ET JE LES FAIS BIEN.
J’ENTENDS TA DEMANDE.*

**“Faut encore que j’te montre comment faire,
c’est pas compliqué pourtant, viens ici,
c’est la dernière fois que je te le montre”**

*JE SUIS ADULTE, SI MA FAÇON DE FAIRE NE TE
CONVIENT PAS, FAIS LA TÂCHE TOI-MÊME.
ME MONTRER AINSI UNE TÂCHE,
C’EST VOLONTAIREMENT ME DIMINUER.
JE SUIS HUMAINE ET ÉGALE À TOI.*

**“T’as encore fait ça à ta manière,
t’as un osti de tête de cochon,
c’est comme ça qu’on fait et pas autrement.”**

*JE SUIS ADULTE,
JE SUIS UNIQUE ET
MA FAÇON DE FAIRE LES CHOSES M’APPARTIENT
ET ME DÉFINIT.
OUI, JE VAIS CONTINUER DE FAIRE LES CHOSES À
MA FAÇON.
CE QUE JE SUIS,
M’EST PRÉCIEUX ET JE LE PROTÈGE.
JE RESTE OUVERTE AUX SUGGESTIONS
RESPECTUEUSES DE MA PERSONNE.*

**“Tes cheveux blancs qui poussent,
j’veux pas les voir. Si tu coupes tes cheveux,
j’veux le savoir avant que tu le fasses.
Faut pas que ça soit court.
J’veux pas avoir l’impression de sortir avec une
vieille.”**

*JE SUIS TRÈS BELLE. LA COULEUR AINSI QUE LA
LONGUEUR DE MES CHEVEUX NE CONCERNE QUE
MOI. ME DIMINUER OU ÉMETTRE DE
L'INSÉCURITÉ AFFECTIVE SUR CE SUJET NE
DÉMONTRE QUE LA VRAIE VERSION DE TOI.
JE M'ACCEPTE TELLE QUE JE SUIS, ET TOI?*

Personne ne peut imposer
la perfection de quoi que ce soit
car ELLE N'EXISTE PAS.

**Personne ne peut, non plus,
imposer à une autre personne
par quel moyen que ce soit,
cette soi-disant perfection.**

Atteindre un certain niveau,
qu'il soit dicté ou non,
ne fera pas de nous un être supérieur à vénérer ou
une meilleure personne.

*Chaque humain est égal
à un autre
pour tout ce qui concerne
les besoins primaires,
les droits fondamentaux.*

Manipuler une personne pour se remonter,
c'est la plus pure des malices qui puisse exister.

C'est rendre à néant l'existence de la victime
pour que l'abuseur soit en mesure
de se prouver à lui-même
qu'il a la possibilité d'être quelqu'un de bien.
Il utilise les forces et qualités de sa victime.

**Le manipulateur
ne se voit pas dans le miroir.
Il est aveuglé par son ego.**

Humiliée
Punie
Réprimandée
**Elle devait assouvir les exigences de l'autre
sans
en
oublier
une
seule.**

Pour enfin s'asseoir et
se faire reprocher
de ne pas encore en faire assez car
il pointait ce qui avait été oublié selon lui,
oublié ou
mal fait.

**Le manipulateur,
c'est un illettré du langage du cœur
et un expert en manigances
sournoises.**

Comme un voleur
qui vole une sacoche,
au lieu de partir avec,
ni vu ni connu,
il la vole et
aide la victime à la chercher.

« Tu l'a mis où la dernière fois? »

Sachant lui-même très bien où elle est.

Elle,
de son côté,
devient confuse
car c'est maintenant perdu.

De l'extérieur,
on aperçoit une façade
gentille et agréable,
mais en réalité,
il en a toute une autre.

Dure
Étouffante
Omniprésente
Monstrueuse
Ce qu'elle avait réussi à bâtir en elle
avant sa rencontre,
sa confiance,
sa sécurité,
sa force,
ses goûts,
ses opinions.

**Tout a été anéanti par
des mots,
des regards,
des tensions,
des exigences,
du mépris,
des menaces,
des reproches,
des commentaires,
de lourds silences,
de la part d'une personne qui a été blessée jadis.**

Elle a dû prendre la place de la mère,
de sa mère à lui,
d'être comparée à elle,
d'une douceur et d'une gentillesse
elle aussi
mais selon lui,
aussi incapable de s'occuper

de ses propres enfants comme elle.

Pourquoi avait-il tant de haine
envers sa propre mère?

Elle le sentait plus haut que tous les autres.
Il se plaçait lui-même sur ce piédestal.

Il avait réussi à créer cette tranchée,
mais ce piédestal,
il était pourri,
nauséabond et
fragile

grâce à toutes ces intentions malsaines qu'il avait
envers les autres, surtout envers la femme en
général.

Elle en a eu la preuve quand elle a crié « Non ».

Sa vraie nature
Sa vraie personnalité est ressortie.

Ce piédestal était nourri par l'idée
qu'elle se faisait de lui.

L'idée qu'il avait créée lui-même
dans sa tête à elle.

C'était comme un film,
autrement dit,
il avait installé
des lunettes sur ses yeux à elle et
ces lunettes,
elle les a déposées après 8 années.

8 ans
à vivre avec des
lunettes fumées sales
pour camoufler
la vision réelle de la situation.

De l'incompréhension vers la vision claire.
Du noir vers le blanc. De la saleté vers la
propreté.

Ce chemin de guérison est lourd,
mais léger.

Léger, car devant c'est beau.
Lourd, car derrière ça fait peur.

Les émotions comprises du chemin passé
sont dures à digérer.

Et les émotions vécues aujourd'hui
sont intenses et belles

Ça s'entrecroise comme une danse.

Il y a tellement de situations aujourd'hui

qu'elle savoure pleinement
que ça met un baume sur le passé
qui est passé et

qui
ne
reviendra
jamais.

Elle est de plus en plus capable
de nourrir ses pensées positives.

Et également capable de chasser
celles qui la ramène en arrière.

Cacher des clés.

Briser une porte.

Séquestrer sa voiture.

Épier.

Vérifier ce qu'elle fait.

Commenter constamment ses gestes.

Rire d'elle quand elle bégaye.

Insister un oui quand elle ose dire non.

Critiquer son non sur la base qu'elle devrait dire oui car
elle est supposée l'aimer.

Imposer des achats.

Imposer des conditions sur ses sorties sociales.

Imposer du respect quand lui-même est irrespectueux.

Imposer le silence dans la maison, dans l'auto.

Hurler quand un objet tombe sur le plancher par accident.

Rire quand lui-même fait tomber un objet sur le même
plancher et que la réaction provoquée

par le bruit lui fait peur à elle.

Crier afin d'obtenir l'écoute ou obtenir le respect.

Imposer des interdictions avec des cadenas dans la
maison.

Frapper sur le comptoir,

d'un seul coup,

pendant qu'elle

a le dos tourné à laver de la vaisselle cassante.

Frapper sur la table avec ses ustensiles afin de créer un
climat de tension et de peur en mangeant.

Donner des coups de fourchette.

Critiquer la quantité de nourriture dans les assiettes.

**Vivre ceci,
c'est l'horreur.
C'est l'horreur sans le savoir
puisque les lunettes
ne montrent pas la réalité**

Les lunettes montrent
que la tempête est temporaire.

Que ça va se terminer bientôt.

Que demain ça ira mieux.

Qu'il va être content si elle dit oui.

Que si elle se tait, elle aura la paix.

Qu'elle aura enfin la quiétude si elle obtempère.

Qu'elle aura enfin une belle journée en famille.

Qu'elle se sentira bien enfin.

Mais les lunettes,
quand on les a sur les yeux
elles sont lourdes et invisibles.

Elles sont lourdes,
mais tout ce poids elle ne le ressentait pas.
C'est le comportement de la victime
de ces gestes qui change.

Elle devient muette.
Elle ne parvient plus à exprimer ses émotions,
ni même ses idées.
Et plus la victime modifie son état,
plus l'autre parvient à ce qu'il souhaite :

Manipuler pour obtenir

C'est insidieux.
C'est malicieux.
C'est malsain.
C'est dégueulasse.

C'est Marqué.
Elle est MARQUÉE.

Dans son for intérieur,
elle le ressent encore.
Tout ce stress,
tout ces tremblements,
tout ce contrôle d'elle-même
qu'elle aura eu besoin pendant toutes ces années.

Elle le ressent encore puisque les flashbacks qu'elle vit
la ramène directement là
où elle a réagi intérieurement plusieurs fois.

Quand on regarde une personne,

on ne voit pas ses blessures,
on ne voit que l'enveloppe extérieure.

Être marquée.
Avoir des séquelles.
Ce n'était pas ce qu'elle souhaitait

L'accident
lui aura apporté une marque physique
qu'elle a portée et vue à tous les jours
pendant plus d'un an.
Une marque au visage
L'arrêt imposé
Marqué
Le temps de 4 saisons.
Elle a vu cette trace négativement très longtemps.
Elle l'a pleurée à chaudes larmes.
Elle l'a aussi évitée dans le miroir.
Elle l'a également haït.

*Elle qui déteste
qu'on lui touche le visage.*

*Un autre trauma,
encore.*

Elle a travaillé fort pour changer
son état d'esprit.

Cette marque aurait pu être pire,
bien sûr que oui.
Elle ne veut plus minimiser ce qu'elle ressent car toute
émotion est digne d'être nommée,
vécue et
ressentie.

Aujourd'hui,
elle voit cette marque comme le résultat d'un tout.
C'est à peine perceptible,
mais elle est là et
elle le sait.
C'était la marque du coussin gonflable qui l'a sauvé.
Le coup qui l'a sonné solidement,
qui l'a mis K.O.

Aujourd'hui, elle voit cette marque brunie comme le
résultat d'un beau cadeau.
Celui que la vie lui a enveloppé;
celui d'être encore là.

Aujourd'hui,
son visage,
marqué physiquement
par une peau maintenant rendue sensible
au soleil
qui brunit plus que tout,
elle en prend soin.

À tous les jours,
en se regardant dans les yeux,
elle applique cette crème au visage pour
l'honorer tel qu'il est.

Elle se voit tellement plus belle qu'à 20-30 ans.

Elle a tellement de valeur à ses propres yeux et
souhaite continuer de se voir ainsi.

Une courbe manquée,
une parmi des milliards
qu'elle prendra au cours de sa vie.

Une seule manquée
qui l'arrêta brusquement.

Une amie lui a dit un jour:
Le temps, ça ne se compte pas.

Ça se calcule
en secondes,
en minutes,
en heures,
en jours,
mais

ça ne se compte pas.

Et ceci dépend des perceptions de chacun.
Une personne peut vivre le même moment qu'un autre,
en même temps
et percevoir ce moment d'une lenteur et/ou
d'une rapidité
et vice versa.

Savoir que le temps compte
qu'il a de la valeur
qu'il passe.

Ça fait en sorte qu'aujourd'hui,
en regardant d'un coup d'œil son passé,
elle choisit de regarder droit devant,
de prendre son temps,
d'avoir le temps,
d'ÊTRE
dans le temps,
la meilleure personne qu'elle puisse être pour elle,
aujourd'hui.

Elle prend soin de sa lumière,
de sa voie,
de sa peau,
de son corps,
de tout ce qu'elle est et
c'est ce qu'elle trouve magnifique en elle,
pour elle.

Elle pourrait s'auto-flageller en se questionnant,
en se culpabilisant,
pour la courbe manquée,
pour ses propres limites personnelles
qu'elle a effacées pour l'autre.

Mais non,
c'est une reprise de contrôle sur ses propres choix,
sur ses propres goûts,
sur ses propres capacités et
sur sa valeur qui lui est maintenant sacrée.
Revenir à soi-même
après un événement,
ou une série d'événements,

c'est comme renaître,
mais en vivant mieux.

*Et en prenant soin
de son corps extérieur,
inévitablement,
elle soigne son intérieur.*

Elle se parle bien.
Elle parle en bien d'elle.
Elle s'offre de la douceur d'âme
et de la caresse interne.
S'accorder du temps,
quand l'habitude de performer
est là depuis des lunes,
c'est exigeant au début,
mais beaucoup plus facile avec le temps.

*Apprendre à s'accorder de l'amour,
sans artifices,
sans substances quelconques
pour oublier ou justement masquer
l'émotion derrière,
c'est ça de l'amour de soi.*

Elle aurait souhaité
l'avoir appris sainement
plus tôt dans sa vie.

En le faisant pour elle aujourd'hui,
elle l'enseigne à ses propres enfants maintenant et
c'est sa plus grande Victoire.

Elle pourrait en vouloir à ses parents,
de ne pas lui avoir enseigné,
mais elle ne peut pas et
ne veut pas aller dans cette voie.

La maturité affective et
l'intelligence émotionnelle,
ça s'apprend,
ça se pratique,
ça se développe avec des trucs professionnels,
avec des méthodes précises de respirations,
d'hypnothérapie,
de régulation du système nerveux
et plus encore.

Surtout
avec
un
état
d'esprit
positif et
réceptif.

Elle connaît ses forces et ses faiblesses aujourd'hui et
souhaite être la meilleure version d'elle-même
à chacune des journées que la vie lui offrira.

Sombrer
dans l'alcool,
dans les substances autres,
dans le jeu,
dans le magasinage compulsif,
dans le travail acharné,
dans les réseaux sociaux sans fin,
dans le dating intense pour donner
son corps à n'importe qui.

Elle l'a déjà fait
dans une période de sa vie dont elle parle peu.

Elle sait aujourd'hui,
que ces actions étaient présentes
pour masquer ses ressentis d'abandon.

Aujourd'hui,
en vivant le plus sainement possible,
sans rigidité, car oui,
elle prend un verre de temps en temps,
elle voit sa valeur humaine
qui est sans prix.

Elle a des critères de respect d'elle-même qui sont
dorénavant ancrés dans le béton.

*Du béton bien armé,
bien solide.*

Et tout ceci,
grâce à sa volonté et
à sa capacité de vouloir grandir

tout en regardant droit devant.

Ce jour-là,
elle a été protégée.
Encore.

Elles ont été protégées.

L'accident
lui a remis l'ancienne relation
en pleine face
comme un tas de déchets nauséabonds.

**Un
gros
tas
de
marde.**

Le ménage dans ses pensées
qu'elle pensait avoir réalisé était défait.

La chose qu'elle ne savait pas
c'est que les moyens appris pour bien nettoyer,
elle les connaissaient encore.

Les tonneaux les avaient simplement
bien cachés au fond d'elle.

Les flashbacks de l'accident

s'entremêlent
la nuit,
le jour,
le soir avec ceux
des peurs que l'autre à causés.

S'élever au-dessus du ressenti des flashbacks,
avec recul et calme,
ça prend de la compréhension de soi et
beaucoup de temps.

Quand elle revit tous ces souvenirs,
elle se sent prise dans un tourbillon incompréhensible.

La façon qu'elle a trouvé pour revenir à elle
c'est de digérer un souvenir à la fois,
quel qu'il soit.

L'odeur
de la poudre des coussins gonflables.
La vision noire de fumée.
L'impression d'être dans un manège
sans l'avoir décidé et sans la possibilité d'en sortir.
La pression et le bruit
d'un seul coup fracassant dans le visage.
Le bruit
de la tôle qui frappe le sol.
L'impression d'entendre la voix de l'autre
qui rit de ce malheur.
Les noms dégradants
qu'elle se faisait donner par l'autre.

Le calme gardé
pour ne pas apeurer davantage les enfants à bord.
La lumière intense
dans les yeux pendant de longues minutes en attendant
les secours.
Le noir
de la nuit qui commence.
La voix de son frère
dans le haut-parleur de l'auto,
lui qui a tout entendu le "avant-pendant-après",
sachant que son enfant était avec elle.
Sa voix calme,
mais saisie par ce qu'il venait d'entendre.
La jambe
qui ne cesse de trembler d'un enfant derrière.
La capacité
de l'autre enfant de rester calme et
de rapatrier tous les effets tombés pendant les tonneaux.
Le regard
de chacune des personnes chères
qui se sont déplacées à l'hôpital.
Le cœur qui serre
maintenant à la vue d'un animal sur la route.
La boule au fond du cœur
parce que la peur envahit tout son corps.
La crainte
des menaces déjà dites.

Elle qui ne ferait pas de mal à une mouche,
jamais.

Elle avait eu un accident non désiré
avec des enfants à bord.

Un événement d'arrêt,
nécessaire à un nouveau départ.

*Un départ qui part de son cœur
vers son corps,
vers sa tête.*

La plus belle leçon qu'elle aura reçue dans sa vie

Leçon de résilience
de se relever

Un
petit
pas
à
la
fois

*Voir le positif
malgré tous ces événements
reste le point d'ancrage dans sa vie.*

Les enfants vont bien.

Elle va mieux et elle se donne le droit

d'être elle-même à chacune des journées qui passent.

Elle se lève tous les matins pour voir ses enfants.

Elle marche.

Elle voit encore le soleil,
son soleil comme elle le dit si bien.

Elle dit encore "Je t'aime" aux gens qu'elle affectionne.

C'est un cadeau avec valeur ajoutée.

Elle se donne le droit de trouver
certains jours difficiles,
d'autres très
difficiles
parce que c'est sain.

Elle s'apaise avec ce qu'elle a trouvé
qui fonctionne pour elle.

Marcher dehors

Respirer l'air frais

Voir le fleuve

Voir et être dans la forêt

Voir ses enfants aimer leur sport

Avoir le goût de cuisiner à nouveau

La plus belle de ses payes
c'est quand le retour du balancier arrive :

Recevoir un mot gentil dans une carte.

Apprécier les victoires telles qu'elles sont.

Conseiller sa fille qui lui demande son avis.

Voir l'exemple positif qu'elle donne
dans le comportement de ses enfants.

Elle s'est mise en action pour aller mieux.

Elle a demandé de l'aide et
ses deux enfants font pareil.

*Demander de l'aide
c'est normal et sain.*

C'est ce qu'il faut faire.

Se référer dans le cas de doute
c'est aussi normal,
ce n'est pas une faiblesse.

Faire confiance
à soi-même,
au cercle d'amour autour de soi,
c'est aussi normal.
C'est la ligne d'action qu'elle choisit de prendre.
Cette ligne-là et
celle de faire confiance à la vie.

L'abus laisse des traces qui suivent longtemps comme :

S'excuser d'être
S'excuser de ses erreurs
S'excuser de dire son opinion contraire à l'autre
S'excuser, par réflexe.
Prendre tout le blâme,
Se remettre en question constamment,
Baisser la tête au son d'un bruit fort,
Se sentir intimidée en foule
et bien d'autres.

Des réponses traumatiques,
elle en a.

Elle a parfois honte de réagir physiquement,
mais ça se fait tout seul.

Ces sursauts
qui “pognent” si fort dans le ventre.

Ces traces remettent immédiatement la personne dans la
situation d’abus d’un seul coup,
sans prévenir et
font ressentir tous les maux physiques aujourd’hui.

Ce sont des flashbacks récurrents.

Elle a choisi de les déconstruire
un par un en les apprivoisant.
Son pouvoir d’aujourd’hui est
d’en faire un apprentissage positif.

*Elle pourrait choisir
de laisser son âme là,
elle ne le fait pas.*

*Elle choisit de s’élever,
d’apprendre et
de grandir.*

Ce passé intrusif dans le présent.
C'est une bataille qu'elle gagnera
Un coup à la fois

*La seule personne
qui mérite le meilleur de soi,
c'est soi-même.*

Cette phrase,
elle se la répète à tous les jours.

Un corps qui a été utilisé,
un esprit qui a été manipulé,
des barrières qui ont été installées
pour se protéger.

Des tremblements inexpliqués,
des mots dans la tête,
des maux de tête,
des mots
que la bouche est incapable
de prononcer librement.

Des peurs qui arrivent sans avertir,
des respirations difficiles
comme la fin d'un sanglot.

La volonté de se laisser aller,
mais craindre le lendemain.

Tellement habituée
d'être en mode solution
aux mille et une situation qui ont
fait partie de son chemin
que le mode plaisir a du mal à prendre la place.

C'est ressentir ne pas être à la hauteur
en sachant très bien qu'elle l'est.

C'est contradictoire comme message que son corps
envoie à son esprit.

*C'est constamment se ramener à
« Aujourd'hui,
je suis moi et
c'est parfait ainsi ».*

C'est se sentir mal de manger
à cause de tous les commentaires
entendus à la table
ainsi que tous les gestes violents arrivés.

Se sentir mal de manger ou
ne pas manger une certaine quantité

Se sentir mal de choisir un menu
qui ne plaît pas à tous.

C'est se limiter constamment.

Se limiter dans ses actions,
dans ses paroles,
pour ne pas déranger,

pour ne pas « être » plus,
pour ne pas “être” trop,

elle qui s’est tellement effacé avec le temps.

Manger à sa faim qu’elle soit petite ou grande
qu’elle ait le goût ou non d’un aliment.

Son objectif présentement,
et ce, sans pression.

Manger sans faire aucun son,
aucun son d’ustensiles,
aucun son de dents,
de mâchoires,
parce que sinon,
elle **LE** dérangeait.

Le problème de l’autre,
de vouloir tout contrôler autour de lui,
est devenu le sien.

Peur de déranger,
par sa présence,
ses agissements,
ses opinions,
sa lumière,
ses idées,
ses actions.

Cette peur créait de l'anxiété
qui la figeait
par la pression
qu'il lui mettait.

**Le garçon
qui surveille sa femme
qui mange,
qui parle,
qui s'habille,
qui a une conversation,
qui sociabilise,
qui s'épanouit,
qui danse,
qui s'amuse,
qui rayonne,
qui a du succès,
est également
celui qui surveille
ce qu'elle a l'air comme trophée
immobile et muet
à déposer sur sa tablette personnelle.**

**Ce garçon,
a probablement manqué énormément d'amour
inconditionnel dans son enfance.
Il contrôle donc de façon malsaine
ce manque d'amour.
Il a sûrement eu de la difficulté à comprendre
comment faire pour respecter
l'autre humain à ses côtés.**

**Un jouet préféré,
ça ne se “garoche” pas
au fond d’un tiroir
quand un autre qui semble intéressant
sort sur le marché.**

*UN HOMME SAIT COMMENT
PRENDRE SOIN DE LA PERSONNE
QU’IL AIME,
TOUT COMME IL SAIT PRENDRE
SOIN DE LUI SAINEMENT EN
PREMIER.*

*UN HOMME
RECONNAÎT LA VALEUR INESTIMABLE
DE SA PARTENAIRE ET LA PROTÈGE.
UN HOMME PROCURE
SÉCURITÉ,
INTIMITÉ ET
RESPECT
DE FAÇON CONSTANTE ET
SANS L’OMBRE D’UN DOUTE
À SA PARTENAIRE.*

Sécurité affective
Sécurité émotionnelle
Sécurité physique
Sécurité sexuelle

Une femme
qui se sent en sécurité
avec son partenaire a
d’énormes chances de
s’épanouir à son plein potentiel.

Il n'y a aucune zone grise,
car le discours reste toujours le même.

**Et c'est dans la zone grise
que le garçon se tient.**

**Une zone insécure,
instable et qui
peut changer à tout moment.**

De l'oppression, il y en avait.
Il y en a eu beaucoup
Elle se « sentait enfant » à la table

Aujourd'hui,
elle défait tout ceci un fil à la fois.

Exigeant,
fatigant,
essoufflant,
oppressant.

Avoir le temps de digérer un repas,
c'est sain.
Prendre le temps de le faire en réalité,
pour de vrai.

Se gaver,
manger de trop grosses portions
ou de trop grosses bouchées,
c'est très mauvais pour la santé
que ce soit pour le corps ou pour l'esprit.

Prendre le temps de digérer
ce qui nous arrive,
c'est vital.

Trop souvent
elle s'est mise en mode « autopilotage »
de sa propre vie en se disant
que demain serait une meilleure journée.

Endurer
Faire avec
Compenser
Trop en faire
parce que les choix sains pour elle,
elle ne les prenait pas.

Ses bouchées de vie
étaient bien trop grosses
pour la capacité physique et mentale qu'elle avait.

Quand une mère monoparentale
fait tout ce qu'elle peut
pour subvenir aux différents besoins de sa famille,
le temps qui reste,
quand il en reste,
lui revient avec le niveau d'énergie qui lui est associé.

Avoir le temps de s'en accorder,
c'est un extrême privilège que l'accident lui a légué.

Elle a du mal à se pardonner cette erreur de parcours tout
comme le 8 ans d'enfer vécu.

Elle doit être douce avec elle-même.

Elle l'est aujourd'hui plus que tout.

Elle pense à elle.

Laisser venir les émotions quand elles arrivent
C'est un cadeau qu'elle choisit de s'emballer.

Les laisser toutes être.

Toutes.

Trop longtemps
elle les a enfoui au fond d'elle.

Aujourd'hui, elles sortent,
elles se drainent et
elle prend le temps de le faire.

Ses propres conduits de drains ne sont plus bouchés,
l'eau circule librement maintenant,
ça ne refoule plus.

Et si ça refoule,
elle a les outils nécessaires pour agir dès maintenant.

Marquée au fer rouge qui brûlait?

OUI.

Mais également
marquée par la beauté de la vie devant
avec sa vue magnifique.

Absolument!

Survie



*Elle a vécu en mode survie,
elle a survécu à sa propre vie,
le temps de débiter,
terminer et
se guérir de cette relation malsaine.*

Beaucoup trop d'années,
dans un mode qui est essentiel pour le corps
lorsqu'il est en situation dangereuse pour se protéger
immédiatement.

Impossible de vivre sainement
dans ce mode de vie à long terme
sans avoir de séquelles.

*Le corps,
le cœur,
l'âme
se sont tous habitués de voir,
ressentir,
toucher,
goûter et
sentir
l'horreur quotidiennement.*

C'est comme si le cerveau prenait une capture d'écran de
chaque situation troublante et
qu'il se les repasse en boucle constamment.

Avec sa thérapeute,
elle décortique chaque souvenir qui refait surface.

Chaque cauchemar,
chaque souvenir incessant
parce qu'ils reviennent tous.

Décortiquer, ça apaise.

Elle met son énergie là où ça compte.
Comme apaiser son système nerveux
avec douceur et légèreté.

Son corps
son esprit
son coeur
ont tous été tourmentés
jadis
mais plus maintenant.

Tous ses aujourd'hui
sont fait de choix que pour elle.

Elle
se
choisit.

En apprenant à vivre avec
ses défis d'aujourd'hui.

Dans la lumière de ce qu'elle est devenue
Elle sait que faire de son mieux
C'est une ligne directrice qui lui convient
tant qu'elle reste fière d'elle en se couchant le soir.

S'amuser a déjà été facile.
Elle a eu une période fixe dans sa vie qui ne le lui
permettait pas ces grains de folies.

Elle a donc pour objectif
de se retrouver toute entière
dans le plaisir sous toutes ses formes.

L'incroyable tourbillon du mode survie
ce tournolement incessant
de symptômes,
d'angoisses,
de vertiges,
de respirations entrecoupées de pleurs
et encore davantage.

*Ceci s'apaise
avec AMOUR
par AMOUR
pour elle.*

La survie financière,
c'est difficile à prendre,
pour l'orgueil surtout,
mais aussi pour ce que ça implique quasi
quotidiennement,
même des années plus tard.

De tous les types d'abus qu'elle a subi,
c'est celui qui lui donne le plus de rage au ventre,
c'est aussi celui qui,
constamment,
la rapporte dans le passé.

Elle a choisi d'assumer.

Assumer tout, la tête haute.

Sans rien nier
Assumer tout.
Une chose à la fois.
Chacune des factures.
Chacune,
une par une.

Chaque professionnel consulté également
Elle les accueillent.
Même malgré son salaire amaigri
à la suite de l'accident.
Elle assumait tout.

Se relever
la tête haute,
de ce moment de vie,
devait passer par là,
par cette trajectoire qui
lui procure honte,
dégoût et
colère.

Tout ce qu'elle était responsable financièrement,
elle l'assumait de façon à enlever
un papier à la fois dans sa filière.

L'enlever et le classer pour de bon.

Elle a célébré l'achat de la maison en son seul nom en la
décorant de plusieurs ballons à la vue de tous à
l'extérieur.

Elle célébrera également la dernière
facture dans cette filière
avec
autant
de
fierté
et
de sentiment d'accomplissement
que cette journée charnière là.

Cette dernière facture,
elle a été honorée

lorsqu'elle a réussi à vendre cette maison 2 ans après
l'accident d'auto.

*Ce transfert de propriété s'est réalisé
grâce à un ami d'enfance.*

Elle peut maintenant croire que sa maison-thérapie est
entre bonnes mains.

Elle est convaincue qu'il y aura de l'amour entre ses
murs, et ce, pour plusieurs années.

Laisser partir ceci ainsi,
en accueillant les heureux choisis,
en leur offrant un morceau d'art-thérapie
fabriquée de ses propres mains,
c'est la meilleure transition
qu'elle pouvait imaginer.

*C'est une transition
qui lui ressemble à 100%.*

Son action de confiance
envers cette personne malsaine,
cet ami de la famille,
a engendré du dégât partout,
sur tous les plans de sa vie à elle.

Elle a choisi d'acheter sa paix,
de faire un chèque pour que le conflit cesse
immédiatement au Palais de Justice.

Mais ce chèque,
qui passe croche

dans sa gorge
est lourd et léger à signer.

Parfois,
elle imagine l'autre
rire encore
de cet argent donné.
Elle chasse momentanément
cette idée de son esprit.

Elle a quitté
le Palais de Justice cette journée-là
en ayant fait un chèque et en souriant à sa PAIX.

Il est reparti rapidement,
les oreilles rougies,
en faisant crier ses pneus sur le coin de la rue.

*Vivre en paix
vaut tellement plus cher à ses yeux
aujourd'hui.*

Des vagues après tempête,
elle en subit encore.

Derrière elle,
le terrain est clairement miné,
détruit.

Elle marche encore
la tête haute
en regardant droit devant,
avec ses yeux verts,
vers l'avant,
toujours.

Elle sait que bientôt,
tout sera derrière.

Sa vision devant elle est tellement belle,
elle priorise cette direction.

*Seulement savoir
qu'elle s'est sortie de ce trou noir,
seulement ça,
c'est extrêmement
gratifiant
pour
elle.*

Une seule décision la séparait de cette sortie.
Vendre le bien qui lui appartenait.
Cette maison qui lui a permis
d'enclencher sa guérison personnelle.
Vendre.

Avec cette décision,
elle devait trier et

tout classer l'essentiel.

Autant dans ses effets que dans ses pensées.

Et vendre ce bien,
au même moment que
vivre une séparation amoureuse inattendue.

Une épreuve difficile,
crève-cœur,
mais salutaire.

Une séparation d'avec l'Homme
qui aura tellement été là pour elle.
Elle se retrouvait désormais seule,
dans son arrêt,
pour se relever sainement.

Du temps,
elle en avait.
De la peine,
elle
en
a
tellement
eu.

Du chagrin inconsolable au début
jusqu'à la prise en charge
de chacune des émotions.

Elle a trouvé sa force dans ses choix.

*Rester seule
et
seule avec ses enfants.*

C'est ce dont
elle avait tant besoin,
maintenant.

Si elle regarde à court terme,
elle est parfois découragée de régler une chose à la fois.

Si elle regarde à long terme,
elle se dit que le chemin déjà parcouru
est déjà très long
et que ce qui reste est minime,
comme décorer à son goût l'intérieur de son foyer.

Elle reste positive et s'encourage encore
car les décisions qu'elle prend aujourd'hui,
elles sont les meilleures pour elle et ses filles.

Puis
elle
le
sait.

Personne ne l'acclame lorsqu'elle réalise
tout ce qu'elle a fait.

Elle ne le demande pas
Elle ne l'attend pas du tout.

Elle continue droit devant,
bien concentrée
sur son objectif d'évolution personnelle.

Une personnalité narcissique a besoin
d'acclamation pour des tâches humaines normales

**Il accorde
plus d'importance
à l'image qu'il projette
qu'à la somme de tous les dégâts causés.**

Comme dans
L'ÊTRE et le PARAÎTRE.

Elle n'aura pas d'excuses
pour les dégâts qu'elle ramasse encore,
des dégâts salissants,
qui collent,
qui traînent,
qui éreintent.

**Elle n'aura pas d'excuses,
elle n'en veut pas,
elle n'en attend pas.**

Cela ne changerait rien.

Parler de la situation

Exposer

*Dénoncer le comportement pour se libérer l'esprit encombré et
aider d'autres personnes qui ont vécu le même genre de situation .*

C'est ce qu'elle fait.

C'est démontrer ce qui a été enfoui profondément au
fond d'elle par une personne ayant un comportement
autant malsain.

Plus elle plante son pas de recul fermement,
plus elle s'enracine dans sa vérité,
dans qui elle est vraiment,
plus elle est capable de voir autrement
ce qu'elle a subi.

Au dessus,
en survol,
elle voit la situation entièrement.

Elle comprend
ce qu'elle lit au sujet du narcissisme.
Elle n'est aucunement en mesure
de lui diagnostiquer quoi que ce soit.

Elle comprend
car elle a eu les deux pieds,
le cœur et
l'âme
qui ont traînés dedans.

*Comprendre
les subtilités de cette roue qui tourne,
de la fenêtre positive attirante
qui rétrécit au fil des mois,
des années.*

**Comprendre que de s'accrocher à cette fenêtre
c'était l'objectif de l'abuseur
car cette fenêtre de gentillesse ne durait pas**

Elle était constamment
changeante,
instable,
FAUSSE.

Elle comprend que cette gentillesse,
ces attentions du début,
c'était la façon qu'il avait utilisé pour la garder serrée
contre lui,
bâillonnée,
emprisonnée.

**Une relation de la sorte,
c'est du poison pur.**

Et pour ne pas en mourir
pour ne pas s'effondrer,
pour ne pas s'étouffer,
pour ne pas s'empoisonner,
il fallait qu'elle reste ferme une dernière fois.

Cette tempête-là,
elle est terminée depuis quelques années,
mais les dégâts causent encore
de l'anxiété,
de l'angoisse,
du tort.

Ça semble insurmontable.

C'est :

**Sortir la rapace
Évacuer la vermine
Drainer la malice
Exterminer le parasite
Chasser le vaurien**

Tout ça,
en ne nommant personne
mais en agissant.

Ici maintenant

*Pour elle
Pour ses elles*

En nourrissant les victoires
Toutes les victoires
Toutes,
parce qu'elles comptent toutes.

En les soulignant,
en les partageant avec les gens qu'elle aime.

Nourrir le jardin
de grains qu'elle souhaite cultiver.
Ne plus satisfaire aux exigences rigides,
ni même celles qu'elle s'impose elle-même.

Elle satisfait désormais
sa volonté,
son intuition,
sa petite voix,

sa propre voie,
son opinion,
ses ressentis,
son instinct,
sa spontanéité.

Ne plus lui virer de l'argent à tout moment.
Ne plus virer de l'argent pour payer ce qui reste
Ne plus être dans l'attente de
ce qui n'arrivera pas.

NE PLUS VIVRE LE CALVAIRE.

*Être Ici
Maintenant
dans le paradis
qu'elle se crée quotidiennement.*

Elle a compris que son corps
bien reprogrammé avec l'aide de professionnels,
peut surmonter n'importe quelle épreuve.

Il n'y a rien de facile là-dedans.

*Mais quand elle sourit,
parce que ce souffle revient,
elle comprend que son corps ressent le
"Aujourd'hui"
qui lui a tant manqué.*

Ce souffle qui bloque,
qui ne passe pas,
ce souffle qui est compressé,
qui dérange,
qui étouffe.

Ce souffle qu'elle a appris à détendre et à faire passer.

Ce souffle qui est long à faire revenir,
ce souffle qui te fait te demander si t'es malade.

Ce souffle qui,
une fois revenu,
passe et qui apaise le corps entièrement.

Ce souffle pris entre pleurs et cris,
ce souffle entrecoupé de sanglots intenses,
ce souffle dans le chakra de la gorge.

Là
où
on
s'exprime
librement.

Gérer ses inspirations et ses expirations,
gérer ses ressentis,
gérer ses 5 sens,
c'était ça
SA solution
pour drainer le passé trouble.

Le mode survie
peut s'enclencher pour plusieurs raisons
que ce soit un événement unique traumatisant ou
une série d'événements
placés bout à bout
comme:
une relation abusive sur tous les plans,
un accident de travail,
un accident de la route,
un déploiement dans l'armée en situation de guerre,
un ambulancier qui intervient sur une situation
éprouvante,
des dégâts d'eau à répétition dans une maison
ou
toute autre situation qui fait appel au "mode survie"
d'une personne.

Il permet de réagir vite sur l'adrénaline.
Mais ce mode de survie,
il cause des dommages sur son passage
quand il est
surutilisé.

Quand
il
est
utilisé
depuis
trop
longtemps.

Elle réussit

à se sortir de ce mode de fonctionnement en

rendant muette la voix diable
qui lui parle comme quand

on lui parlait jadis,

en éliminant son sentiment de culpabilité qui lui dit

qu'elle n'est pas assez,
qu'elle n'en fait pas assez,

en déculpabilisant le fait d'avoir eu des enfants à bord,
dans son auto,
cette soirée-là,

en rendant muet son sentiment d'imposteur qui lui dicte
qu'elle n'a pas sa place,

en apprivoisant sa peur des gens dans les grandes foules
ainsi que dans les grandes villes,

en apprivoisant également sa peur d'être sur la route,

de voir des "imprévisibles" et

de les éviter,

en anéantissant

son doute envers elle-même

de faire telle recette,

telle activité,

d'organiser telle sortie.

Et pour se sortir du mode survie
il faut qu'à chacune des fois
qu'une pensée,
qu'un geste,
qu'un son,
qu'un odeur,
qu'une parole entendue,
qu'un flashback
arrive ou la percute de nouveau
qu'elle se ramène à aujourd'hui,
en mettant immédiatement son attention
sur ce qu'elle voit
ce qu'elle entend
ce quelle goûte
ce qu'elle ressent et
sur l'odeur qui se dégage à ce moment précis.

À toutes les fois,
sans pression,
elle se donne le temps,
autant mentalement que physiquement,
de revenir à soi dans le présent.

*Parce qu'un corps
qui se souvient,
c'est un corps
qui n'a pas pu S'EXPRIMER
au moment où
il aurait été humain de le faire.*

Paciente



Être patiente

Être patiente pour elle
pour sa reconstruction
mais aussi
pour tellement de choses
qui lui ont été imposées.

Être patiente
envers elle,
c'est le défi qu'elle a reçu direct au visage.

Patienter
parce que la remise en forme
ne va pas assez vite selon elle.

Patienter parce que l'arrêt l'a forcée.

Être forcée,
obligée,
se faire imposer
des choses
elle en est désormais dégoutée.

Elle a finalement compris
que sa très grande capacité de patience envers les autres,
DEVAIT se retourner envers elle.

Virage 180 degrés

S'accorder le temps nécessaire sans culpabiliser
Se donner la chance de se relever
à une vitesse vraiment ralentie,

Se donner la chance d'être
de toutes ses qualités humaines,
mais pour elle.

Elle qui se mettait la barre haute,
très haute.

Une barre de performance surhumaine.

Toujours produire pour plaire.
Plaire pour se faire aimer.

Mais plus maintenant.

Elle est patiente
Abuser de la patience d'une bonne personne
c'est aller gratter là où
le temps ne peut plus compter.

Être patiente
pour des réparations.
Il commençait et ne le finissait pas.

Puis en commençait un autre,
puis un autre.

**Elle s’y résignait,
c’était sa façon de faire et
elle lui faisait confiance.**

Être patiente pour les repas,
l’autre n’était jamais prêt quand elle l’était,
elle devait attendre.

Attendre qu’il arrive,
qu’il soit prêt,
qu’il ait le goût.
Attendre.

**Elle s’y résignait encore,
il lui fabriquait son milieu de travail,
fallait “qu’elle le traite comme il faut”.**

De la patience, elle est la Reine.

Être patiente et expliquer calmement à un enfant,
écouter avec patience,
agir et réfléchir avec patience,
conseiller patiemment,
prendre son temps pour décortiquer et comprendre
c’était elle à 10000%.

Il en a abusé.
Jouer malicieusement
avec les qualités d’une personne
pour son propre bénéfice.

Aujourd'hui,
sa patience lui appartient.
Car oui, elle l'est encore,
ça fait partit d'elle,

“d’une patience légendaire”
comme diraient certains.

Ce qu'elle choisit,
par dessus tout,
c'est d'être patiente avec elle-même et
ensuite avec les gens encore présents autour d'elle.

*Le meilleur d'elle-même,
elle se le donne à elle en premier,
comme dans une flûte de champagne,
elle s'en coule un verre juste pour elle.*

Elle se traite en Reine d'abord.

Et ce qui déborde ensuite,
elle le partage.

Oui pour la patience,
mais pour tout ce qu'elle est
de beau et de magnifique.
Tout donner le meilleur à l'autre, non.
Se donner le meilleur à soi,
plus que tout au monde,
absolument.

Homme



Tout faire
afin que l'autre soit satisfait.

Enjeu omniprésent
dans son ancienne relation
qui était néfaste pour elle et ses elles.

**Tout faire,
trop en faire,
même s'oublier,
à son propre détriment.**

Elle a répété ce même schéma avec son amoureux qui est
arrivé ensuite.

Elle s'est oubliée également,
non pas parce qu'il le lui imposait,
mais par habitude,
par réflexe qu'elle n'a pas choisi et
qu'elle déconstruit à présent.

Pendant ces 2 ans,
elle a appris à se distinguer davantage de l'Homme.

De son père,
de ses frères,
de son amoureux.

Prendre une place d'adulte
dans un monde
où l'homme l'a complètement anéantie.

Elle sait très bien que les hommes
ne sont pas tous pareils,
qu'ils ne sont pas tous méchants et
remplis de mauvaises intentions.

Mais il reste qu'un homme qui grogne
quand il n'est pas content de ce qu'il entend,
ça réveille la petite fille en elle qui ne veut pas déplaire.

Elle a bien fait de dire oui,
de SE dire oui.

Aussi,
dire oui à une soirée au cinéma
avec lui, son amoureux,
au moment où elle ne cherchait pas du tout.

Elle ne retient aucun regret
de cette relation
qui est maintenant terminée.

Absolument aucun.

Juste de merveilleux souvenirs
qui naviguent dans sa tête.

Depuis cette séparation,
qui a été ressentie comme une tonne de briques,
elle a tant travaillé sur elle-même
justement pour ne pas tomber
dans le piège de :

“Qu’est-ce que j’ai fait de mal?”
“Qu’est-ce que j’aurais pu faire de plus?”
“Qu’est-ce que je n’ai pas fait?”

L’amour amoureux
n’était plus au rendez-vous
et c’est exactement ce qu’elle
avait mis au clair dès le départ.

*Elle préfère,
et de loin,
la franchise,
la transparence,
l’honnêteté*

dans toutes
ces relations interpersonnelles.

C’est ce qu’il a fait.

*Il aura été l’Homme
qui lui a démontré
ce qu’est le respect de l’autre
en couple.*

Des chemins qui se séparent,
peuvent se séparer dans la paix,
la bienveillance.

Douloureux passage obligé
car quand elle aime,
elle aime de tout son cœur.

Elle a choisi d'investir tout cet amour en elle.

*C'est un exercice puissant
d'amour propre qui fonctionne.*

Savoir vraiment qui ont est,
en ayant vécu des épreuves de vie,
c'est une connaissance
qui se renouvelle et
se rafraîchit au quotidien.

**Car hier,
est passé
et miser sur sa propre évolution,
c'est vouloir
être,
vivre,
parler et
penser mieux qu'hier.**

Elle est donc partie à sa recherche.

Ses goûts
ses choix,
ses décisions,
sa musique dans ses oreilles,
les livres audio qu'elle écoutait,

TOUT

était relié à son cœur
qu'elle couvrait maintenant d'OR.

Elle ne cherchait pas à remplacer rapidement
cette place à ses côtés devenue disponible.

Elle souhaitait remplir sa
propre tasse d'amour pour elle.

Investir en soi
c'est se redonner les paillettes dans les yeux,
c'est rallumer sa flamme,
c'est faire confiance
qu'aujourd'hui est magnifique et
que demain
ce le sera encore aussi.

***Les Hommes,
ils sont bons.
Les vrais.***

Ceux qui protègent,
ceux qui écoutent et
comprennent,
ceux qui prennent soin,
ceux qui appellent et
prennent des nouvelles.

Les Hommes ne naviguent pas
dans le même bateau que les garçons
et ça,
c'est très clair pour elle.

Faire confiance,
ça reste un défi pour elle
surtout quand ça concerne un homme.

Elle considère à présent l'Homme égal à elle.
Elle est en mesure de partager
autant son amour
quand elle ressent que son Homme
le fait pour elle aussi.

Elle distingue facilement
la différence entre un Homme et un garçon.

**Le garçon,
pas le mineur,
mais le mineur qui est majeur.**

Le garçon,
c'est celui avec la maturité affective
qui est restée mineure en âge et
qui n'a pas atteint l'âge physique de son propre corps.

Le garçon,
c'est celui qui ne sait pas se gérer.
Celui qui veut s'amuser sans prendre ses responsabilités

au sérieux.
Celui qui "pète des coches".
Celui qui frappe sur les objets.

Le garçon,
il est instable.
Et l'instabilité,
c'est un manque de contrôle de soi.

L'instabilité
cause du stress et de l'anxiété
partout dans l'entourage du garçon.
L'instabilité fait prendre de mauvaises décisions
d'hygiène de vie.

L'instabilité recherche
la stabilité pour s'annuler.
Le garçon tente de rechercher en l'autre
ce qu'il n'a pas appris pour lui.

Ce qu'elle répondrait aujourd'hui
à ce garçon-adulte qui a abusé d'elle:

*"Ton instabilité,
les attentes que TU avais,
celles que TU voulais
que je remplisse,
ton désir de vouloir me contrôler,
rien de tout ça ne m'a jamais appartenu.
Ces désirs-là te définissent toi,
pas moi."*

Ça replace,
à la bonne place,
la responsabilité de ses actions.

Elle continue d'être disponible pour elle en premier,
elle continue de remplir sa propre tasse
en premier et ensuite,
elle utilisera ce qu'elle a pour redonner
à ses enfants,
à ses amis et
éventuellement
à sa prochaine relation.

*C'est rester consciente
que ses propres
besoins primaires
sont prioritaires.*

Élevée par un père autoritaire,
souvent absent,
exigeant,
présent pour s'amuser et divertir,
mais tenace dans ses propres idées,
avec une voix qui résonne fort.

Elle a appris rapidement à s'effacer,
à faire les choses demandées sans répliquer,
à ne pas donner son opinion.

Elle est convaincue que
ce n'est pas la voie qu'il souhaitait
pour sa propre fille aînée,
mais le fait qu'il en ait fait

une bonne fille qui écoute,
l'a handicapée dans ses relations avec les Hommes.
Elle n'a pas appris à se respecter
et se faire respecter.

Elle n'osait pas parler de ses erreurs,
de ses peurs,
de ses défis
en pensant qu'il souhaitait qu'elle soit toujours
excellente.

C'était la compréhension d'une fille
qui écoute,
qui fait ce qu'on lui dit,
qui excelle,
qui produit
parce qu'elle est aussi comme ça.
C'est son tempérament.

Et sans que ce soit son père qui exige tout ceci,
elle a appris qu'elle devait faire le moins de vagues
possible pour ne pas déplaire.

Un enfant qui ne se confie pas, ou peu,
c'est un enfant qui a besoin d'énormément d'attention et
ce, même s'il ne le demande pas.

Un enfant qui s'efface de lui-même,
c'est un enfant qui n'ose pas déranger.

Cet enfant, c'était elle.

En tant que parent,
accorder de l'attention,
demander l'opinion,
donner l'espace sécuritaire de confidences,
discuter,
rire,
s'amuser
ce sont toutes des actions à faire
pour investir dans le potentiel de son enfant.

Croire que tout est beau,
que tout va bien,
que "s'il y a quelque chose, elle me le dira",
c'est faussement croire au bien-être de l'enfant.
Ne pas oser et/ou craindre de se confier à son parent,
c'est la preuve d'un espace
insécurisant de confidences.

Avec du recul,
elle comprend ce qu'une fille
a réellement besoin
dans la relation père-fille,
elle résume ceci dans cette liste
pour tous les papas qui élèvent des filles.

Un cadre bienveillant
où la fille peut s'exprimer librement,
un environnement sécurisant
où la fille sent qu'elle peut,
à tout moment,
revenir sans se faire reprocher ses erreurs,

ses mauvais choix.

Un père qui appelle régulièrement
pour prendre des nouvelles,

un père qui se présente,

qui démontre sa présence.

Un père qui montre qui est là.

Un cadre sécurisant où elle se sent libre
de parler de ce qui lui fait peur,
de ses idées de projet,
de ses plans.

Un cadre installé très tôt,
dès l'enfance.

Un père qui conseille,
mais qui n'exige pas.

Un père qui écoute sans juger.

Un père qui invite sans obliger.

Un père sensible qui parle de ses émotions sainement.

Un père qui reconnaît ses erreurs et
qui fournit des efforts pour les réparer.

Un père qui se respecte et
respecte sa propre famille.

Un père qui prend la défense,
un père qui agit,

un père qui protège.

Un père qui dit régulièrement :

“Je suis fier de la femme que tu deviens”

“Je t’encourage dans tes choix”

“J’aime que tu te confies à moi”

“Je suis là si t’as besoin”

“ Je t’aime même

si tu as fait des choix qui t’ont fait mal”

Un père qui est là,
coûte que coûte.

Un père qui prend le volant,
sans aucune hésitation,
pour voir sa fille dans la civière de l’ambulance,
sur les lieux de l’accident,
le soir où la courbe l’a surprise.

Un père qui écoute et
qui traite sa fille comme une adulte.

Un père qui démontre de l’intérêt.

Un père masculin qui n’hésite pas une seule seconde.

Masculin dans son esprit
pour encadrer sa fille
dans ce qu’un vrai Homme représente pour lui.

*“J’ai lu ça et j’ai pensé à toi”
“J’ai fait ta lasagne préférée,
je t’en ai gardé un morceau”
“Comment s’est passé ton rendez-vous?
Veux-tu m’en parler?”*

Une fille qui devient femme,
reste fille quand elle a été brisée.

Elle reste fille tant qu’elle ne prend pas soin
de prendre la maturité nécessaire et
de prendre en charge
ses propres blessures en tant
qu’adulte par elle-même.

Et cette transition,
quand on est adulte,
c’est à la femme de le faire,
de le faire,
pour elle.

Et ce n’est pas en reprochant
tout à son père.

Elle est une femme
qui a été abusée et
qui consulte aujourd’hui pour
prendre soin de toutes ses versions

d'elle-même
qui ont déjà eu mal.

Toutes.

*Même de sa version enfant qui a
appris à se taire.
Surtout celle-là.*

Aujourd'hui, la relation avec son père, se
développe tout doucement et de façon positive.

Il y a davantage d'écoute,
elle ose de plus en plus parler
car ses propres racines personnelles
sont maintenant bien profondément ancrées.

Elle est stable et
tient à expliquer ses idées et ce,
même si elles sont contraires
à l'opinion qu'il pourrait avoir.

Et plus elle est en mesure
d'expliquer sa pensée de femme,
plus elle se sent entendue,
reconnue et
considérée
aujourd'hui en tant que femme.

Un Homme,
ce n'est pas menaçant,
ça ne fait pas peur,
un Homme,

ça protège son château,
comme un Roi.
Un garçon adulte
exige qu'on le serve,
s'attend à être placé sur un piédestal,
crie au manque de respect
quand lui-même manque de respect,
impose,
stresse.

**Un garçon-adulte agit en clown
dans son cirque qu'il se crée lui-même.**

Un garçon-adulte s'attend et exige de se faire mater.

Un garçon-adulte ne prend pas ses responsabilités,
il les impose à l'autre.

Un garçon-adulte s'en fout,
ne pense qu'à son nombril fraîchement séché.

Elle peut encore se sentir petite fille
quand la colère est omniprésente dans une pièce,
ou quand une personne
ne respecte pas sa limite personnelle.

Lorsqu'elle voit une personne déçue et
agir de façon immature

l'amène à s'effacer par protection.

Tout un travail personnel
a été fait et
reste à faire
à ce niveau,
un travail colossal.

Établir de façon claire ses limites personnelles,
en réalité,
s'arrêter et
y penser pour de vrai.

Qu'est-ce que je veux?
Qu'est-ce que je ne veux pas?

Qui j'accepte
dans mon cercle
bienveillant et pourquoi?

Qui a le privilège
d'être mon confident/ma confidente?

Ma vulnérabilité,
j'en prends soin avec qui?

Elle établit ses limites réellement avec amour pour
elle.

Aujourd'hui,
elle se perd parfois
dans les limites exprimées par les autres ou
imposées de façon très claire.
Il reste que le ton de voix
qu'une personne peut utiliser aujourd'hui ou
les mots qu'il choisit
peuvent raviver
ses anciennes blessures d'un seul coup.
Elles lui reviennent donc
parfois tout droit au visage immédiatement.

À ce moment,
ce sont ses propres incompréhensions
de sa maturité affective d'avant
qui reviennent et
elle se sent alors
comme une enfant
même si ce n'était pas l'intention de l'autre personne.

Quand ça arrive,
ça peut la remettre dans une bulle muette
le temps qu'elle revienne au moment présent
en ayant bien classé son ressenti
qui vient tout juste de remonter.

C'est la possibilité d'être saisie

par ses propres ressentis de son passé.

C'est ça qui revient la hanter.

**Son réel défi
c'est de rester dans le "ici,maintenant",
Aujourd'hui.**

Se faire respecter commence
par se respecter soi-même.

Accepter ou non un ton de voix saisissant.

Accepter ou non un geste envers elle.

Ce qui procure le ressenti d'avant,
c'est un signe que le système nerveux avertit.

Sans être sur ses gardes à 100%,
ce qu'elle souhaite
c'est garder son fil conducteur de guérison,
qu'elle communique avec une fille,
une Femme,
un garçon ou
un Homme.

Son fil conducteur de guérison personnelle est
directement relié à qui elle est,

*l'unique et
l'inébranlable femme
aujourd'hui.*

Elle prend de petits pas.
Elle marche vers l'essence-même de qui elle est
dans sa maturité affective d'aujourd'hui,
en prenant naturellement sa place.

Rien d'imposé,
du égal à l'autre
comme d'un Humain
envers un Humain,
avec sa valeur réelle unique.

*Communiquer,
être en relation,
en égalité,
avec l'autre.*

Toujours.

Elle est entrée dans un monde d'adulte
avec la maturité affective
d'une toute petite fille
qui s'est rassurée
avec les moyens qu'elle a trouvés.

Elle a donc confondu l'amitié et l'amour,
elle n'a pas appris les signaux
pour se défendre adéquatement,
elle n'a pas su faire de choix pour elle,
mais elle avançait et continuait.

Elle était la fille qui écoutait
qui ne faisait pas de bruit,
la fille à qui on ne demandait pas son opinion,
qui n'osait pas non plus la donner.

Elle a appris à s'effacer.
Elle était la fille qui ne voulait pas déplaire.

Surtout
à
son
père

Pour se confier à son père,
pour ne pas se sentir
de nouveau âgée de 15 ans,
mais bien la femme
qu'elle est aujourd'hui
et qui peut prendre un verre de vin comme lui,
elle se pratique une discussion à la fois,
en se concentrant sur ses mots à elle,
qui veulent sortir,
à ces différents moments,
calmement.

Saule pleureur



Assise là
Instant présent Endroit significatif relié à son
enfance.

Là où elle a habité dans sa petite enfance,
tout en haut,
dans la maison rose.
Assise là à contempler l'eau.

Le courant.
Ce jour de juillet où l'eau a monté rapidement.
Elle se recueille et réfléchit
à tout son chemin parcouru
qui lui donne tant le vertige.

Elle a une pensée pour son grand-père,
elle lui parle toujours à cet endroit.

Elle travaille fort pour se défaire
de toutes les chaînes qui restent.

Elles sont surtout financières.
Elles font mal et étouffent.

Même après la fin,
le point final,
elle en arrache pour se remonter.

Elle qualifie cette épreuve de vie

d'injuste,
d'aberrante,
d'humiliante,
choquante,
d'éprouvante,
d'inhumaine,
d'insensible.

Elle a un entourage ultra compréhensif
autour d'elle,
mais sa voix intérieure pleure.

Elle s'accroche à l'eau qui coule fortement devant elle.

Elle est fatiguée de tenir bon.

Tout en parlant à son grand père là-haut,
elle s'apaise.

Elle a toujours trouvé des solutions et
c'est sûrement un peu grâce à lui.

La paix qu'elle a obtenu cette journée-là,
cette paix-là,
qui est satisfaisante multipliée par 10 000.

Elle souhaite qu'elle puisse
l'aider à tourner la page.

L'orgueil qui parle,
celle qu'elle ressent,

mais encore plus son intégrité éraflée au sang
veulent écrire un nouveau chapitre beaucoup plus léger.

Réussir à racheter la maison seule
était son premier objectif.
Il est atteint.

Second objectif
Rattraper ce que l'autre lui a laissé comme dette.
Cet objectif, elle le trouve lourd.
Elle y arrivera.
On lui dit de faire confiance en la vie.

Près du saule pleureur de son enfance,
elle pleure la dépersonnalisation
de son nom dans tous les sens.

**Comment une personne peut-elle avoir autant de
malice pour faire vivre ça à une autre personne?**

Réussir à réorganiser
encore et encore son budget
pour faire face à ce leg
exige une force incroyable
de faire face à l'adversité.

Un petit pas à la fois
encore,
puis un autre.

*Dans ce beau et grand cœur là,
il y a toute*

*la volonté du monde,
la passion,
la force et
le courage.*

Il lui reste à synchroniser
son esprit et
son cœur
pour qu'ils ne fassent qu'un.

L'eau du barrage devant elle est puissante,
forte et belle.

Comme son esprit,
comme son cœur.

Parfois elle en doute,
mais elle ne devrait pas.

Revenir aux sources,
là où elle a grandi,
en haut de cette montagne
lui donne une énergie hors du commun.

Elle n'était pas retournée à cet
endroit depuis quelques années.

Pour ne pas raviver des souvenirs
reliés aux animaux qu'elle a dû se départir.
Ce choix fût tellement déchirant.

Assise là,
elle les revoit sauter dans l'eau et jouer.
Elle a encore l'impression de clore une boucle.

Changer le souvenir caché au fond d'elle pour en déposer
un plus récent et beaucoup plus positif.

Elle se réapproprie sa ville natale et tous les espaces
desquels elle s'était volontairement retirée.

Un par un,
elle les revisite
dans l'amour,
dans le plaisir.
Et ça fonctionne.

Gratifiant
Sécurisant
Puissant
Énergisant
Valorisant
Payant
Bénéfique
Salutaire
Utile
Apaisant
Calmant
Rassurant
Tranquillisant

Elle avait besoin de tout ceci

pour rester dans le moment présent

Le passé étant passé,
sa mission
n'était que d'avancer à présent.

La vue devant elle
est
tellement
spectaculaire.

Elle
y
croit
plus
que
tout.

Croire au plaisir,
aux petits bonheurs gratuits,
dans tout le chamboulement du passé
et de ses répercussions.

Croire encore que tout est possible.

Se mettre des objectifs naturels remplis d'amour,
c'est un chemin qui lui parle beaucoup.

Surtout seule,
pour se retrouver,
pour se découvrir,
tout y passe.

Les goûts musicaux,
alimentaires,
vestimentaires,
les choix d'activités.

Elle se mettait en action dès maintenant
pour son seul bénéfice.

Elle s'occupait d'elle,
c'était sa mission.

Avec l'arrêt,
une lumière rouge.
signalisation
de
la
vie.

Ouverture absolue sur elle.

Elle a compris qu'un apprentissage
se répète tant que cen'est pas acquis.

Elle aura eu le grain de sable,
le gravier,
la roche,
la pierre,
le bloc,
le mur,
l'édifice,
la ville,
la province,
le pays,
la planète,
puis l'**Univers** aura choisi
d'agir
pour

l'arrêter.

Tant qu'une personne ne prend pas soin du chemin
dessiné devant elle,
sa vie lui fera recommencer autant de fois
jusqu'à ce que ce soit acquis.

Certaines personnes ne comprendront jamais.

D'autres oui.

Avec résilience

Amour

Bienveillance

Dans le but d'avancer et
de progresser pour le bien.

Toujours devant ce courant hors norme de juillet,
les papillons passent autour d'elle,
la musique dans les oreilles.

Son cœur va bien.

Instant présent de pur bonheur,
d'apaisement
car maintenant,
elle est en sécurité,
elle se le rappelle quotidiennement,
avec amour.

« Aujourd'hui, tu es en sécurité »

*« Aujourd'hui, tu regardes droit devant,
la tête haute »*

La boule dans la gorge
à son arrivée sur ce site,
cette boule
est maintenant disparue.

Cette boule,
ce nœud,
ce bloc d'émotions est passé.

L'air passe librement maintenant.

Émotion passée.
Sourire aux lèvres

Le lieu de son enfance lui est revenu.
Lieu où elle a déjà marché sur le barrage
à 4 ans avec son père,
son frère,
sa sœur et
ses cousins.

Lieu également de pêche.

Lieu
rempli
de souvenirs
impérissables.

Elle n'y allait plus par peur

de revivre des émotions.
Elle a choisi de donner raison à sa petite voix
qui avait le goût,
cette journée-là,
d'y aller.

Sa petite voix avait encore eu raison,

elle est un guide extraordinaire.

*Les émotions doivent
être vécues pour sortir,
pour être libérées.*

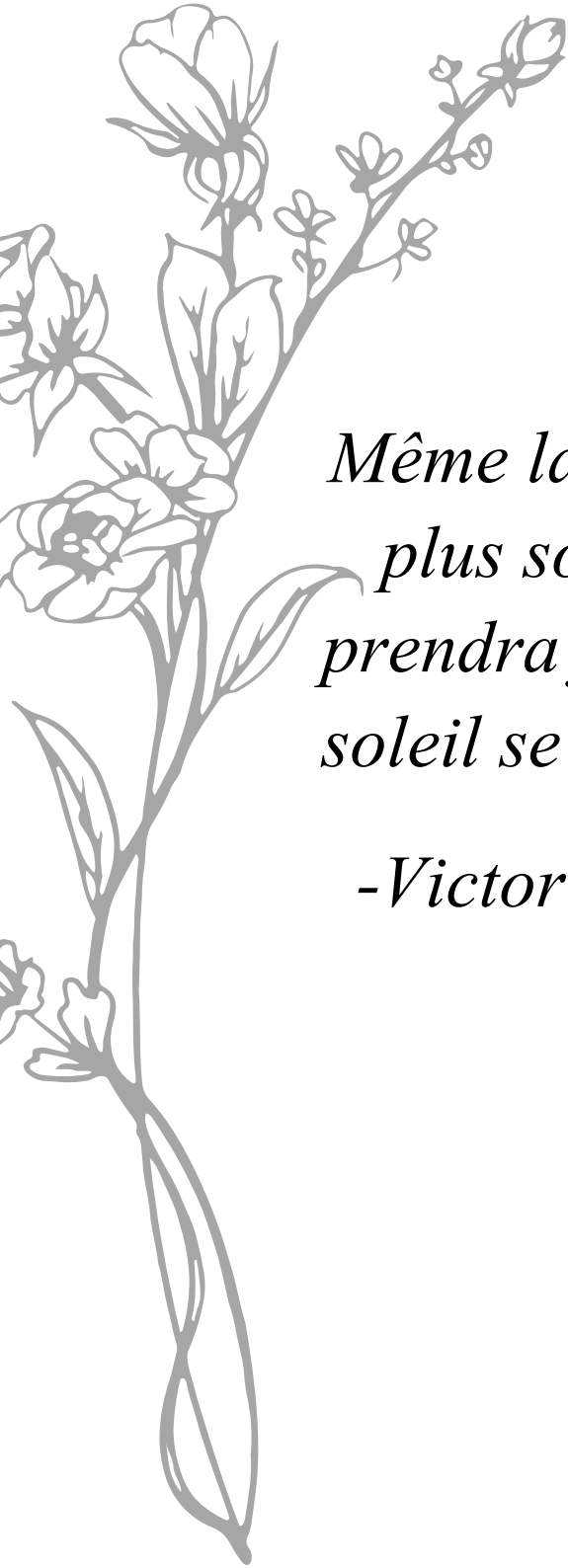
En sortant,
elles font de la place
« au beau »,
au simple,
au vrai.

L'authenticité.

Authentique comme elle est.

Authentique,
c'est ce qu'elle est et
c'est ce qu'elle souhaite
transmettre à ses enfants.

L'authenticité
d'être,
de penser et
de vivre.



*Même la nuit la
plus sombre
prendra fin et le
soleil se lèvera.*

-Victor Hugo

Retour



Se soigner,
c'est être à l'écoute de sa petite voix
en même temps
qu'être à l'écoute de son corps.

Un corps qui réagit,
c'est une émotion enfouie qui n'a pas été comprise.

Se soigner,
c'est mettre des mots là où jadis,
il y a eu des blessures.

Mettre des mots pour en parler
pour nommer
mais également pour
considérer
la blessure.

*En la considérant,
on s'accorde l'action légitime
de s'aimer.*

Ce n'est pas s'apitoyer sur son sort et
laisser le courant passer
en pensant que ça ne reviendra pas.

*C'est laisser
ÊTRE, VIVRE, VIBRER
l'émotion,
le ressenti
qui a été négligé.*

C'est le laisser exister

*afin qu'il parte pour de bon ou
qu'il s'apaise graduellement.*

Grâce à la psychothérapie,
elle replace soigneusement ses pensées,
à l'ergothérapie en santé mentale,
elle comprend les réactions de son corps,
à la massothérapie,
elle enseigne l'apaisement à son corps,
à l'ostéopathie,
elle apprend à en prendre soins physiquement,
à l'acuponcture,
elle apprend à s'immobiliser en silence,
à l'hypnose,
elle apprend à déposer de douces intentions dans
l'inconscient pour s'apaiser.
C'est sa façon à elle d'apprendre à réguler son corps,
son système nerveux.

Son corps apprend à relâcher les muscles entièrement.

Parfois,
ses jambes tremblent,
la boule monte à la gorge,
elle pleure,
sanglote,
l'air passe mal,
la respiration cesse ou bloque,
les muscles se raidissent,
les pensées figent,
le regard s'alourdit.

D'autres fois,
le sentiment de plénitude
arrive plus rapidement.

Puis,
la relaxation,
la respiration profonde,
la méditation,
les étirements
sont devenus des exercices
que son corps demandait.

*S'auto-réguler,
c'est un apprentissage
qu'elle connaît maintenant et
qui lui sert,
qui lui est bénéfique.*

Elle réussit à se réguler
en écoutant de la musique selon l'humeur,
en inspirant profondément,
en expirant de façon puissante,
en prenant le temps,
tout son temps,
dans une douche apaisante,
ENFIN.

Une personne qui se reconstruit
à l'impression qu'elle est
parfois brisée,
parfois réchauffée par le soleil
tout en grandissant de nouveau.

Son choix
sera de se concentrer
sur toutes les parcelles de sa propre forêt
en profitant de la pluie et du soleil
que la vie lui mettra sur son chemin.

Le moyen d'expression
qu'elle a trouvé
qui lui convient le plus est l'écriture.

Dans ses écrits,
elle se retrouve rapidement,
elle s'enveloppe d'amour,
elle se parle,
elle se console,
elle vit.

*Comme dans une bulle
indestructible
de paix et
d'harmonie.*

Les mots destinés à sortir
le sont davantage
avec un crayon ou un clavier
qu'en paroles dites à voix haute.

Chaque personne possède sa façon de communiquer
qui correspond à ses besoins.

Pour elle, c'est ça.
Ça l'a toujours été
et même avec l'accident
qui l'a ralenti considérablement,
ça le sera toujours.

*Se relever,
c'est assumer.
Assumer et
regarder droit devant.*

Être là,
dans l'énergie du moment
avec la profonde volonté d'avancer,
de laisser derrière

le lourd
et
l'inutile.

Avoir la pensée magique
de vouloir tourner la page rapidement,
de changer de contexte,
de faire semblant que ce n'est pas arrivé,
ça lui arrive
mais cette pensée irréaliste
n'aide pas du tout à la guérison,
elle aveugle la connaissance de soi.
Elle veut se retrouver,
même si le processus de guérison
est long et difficile.

Elle veut regarder droit devant.
Elle veut décoder sa petite voix
même si elle chuchote parfois.

Une voix longtemps baillonnée
qui parle peu,
mais qui parle quand même.

Dans son esprit c'est clair,
elle fait tout ce qu'elle peut pour guérir.
Ce n'est pas un virus
qui nécessite quelques comprimés
pour le soigner.

Guérir pour soigner ce qui a tant saigné,
ce qui saigne encore,
juste à la vue ou la lecture de mots
qui la frappe encore.

Drainer des émotions, c'est physique.
C'est difficile,
c'est exigeant.

*Ça exténue l'aujourd'hui,
pour énergiser le lendemain.*

Drainer, c'est long
mais
c'est
essentiel.

Garder un esprit positif
pendant ce passage
c'est tout aussi énergivore.

La paye, au bout du compte,
elle est remplie de gratitude.

Drainer pour s'énergiser à long terme,
c'est exactement ça l'objectif premier.

Elle travaille très fort
pour changer son discours intérieur.

Ce discours surtout
rabaissant,
infantilisant

lorsqu'elle se trompe,
lorsqu'elle se rend compte de l'ampleur de tout,
lorsqu'elle ressent la honte et
le découragement,
lorsqu'elle éprouve le vertige du passé.
Ce discours interne change positivement peu à peu.
Même si elle s'est fait dire qu'elle était terrible

comme personne,
comme mère,
comme amoureuse.
Aujourd'hui,
elle croit que toutes ces situations
l'ont fait énormément grandir.

Elle reçoit ces paroles
comme une réflexion dans un miroir
directement redirigées
vers la personne qui les a verbalisé initialement.
Ce qui la rend la plus fière d'elle,
c'est l'exemple
qu'elle donne à ses deux enfants

Qu'une série de mauvais choix
ne fait pas d'elle une mauvaise personne.
Qu'il est possible de s'en sortir,
en demandant l'aide appropriée,
en se mettant en action
et
en se concentrant sur ce qui fonctionne.

Une courbe manquée un soir

sur une route non éclairée,
ce n'est pas toutes les courbes manquées
de toute une vie.

C'est UNE courbe.

Il y a de ces erreurs
avec lesquelles on apprend
et
il y a aussi de ces erreurs
avec lesquelles on comprend.

Comprendreet Apprendre

Connaître sincèrement la différence
change toute la perception
qu'on a de nous-même,
de la vie et
de ce que la personne
à nos côtés peut vivre.

Elle s'accorde le droit
de tous ces verbes envers elle-même.

Être
Savoir
Assumer
Rebondir
Comprendre
Continuer
Se reposer
S'envoler
S'apaiser
S'amuser
Se plaire

Pour obtenir un sain retour
vers elle-même.

Exister
avant
de
donner aux autres,
c'est rester en vie pour soi.

Elle souhaite ainsi continuer
d'enseigner,
d'éduquer,
d'aimer,
de valoriser,
mais en le faisant d'abord pour elle-même.

Chapitre complet de tous les retours qu'elle envisage,
qu'elle réussit quotidiennement.

Les retours
de chacune des versions d'elle-même,
en paix avec leur vie.

Le retour de la voix dans sa voie,
le retour de la personnalité unique qu'elle a,
le retour de sa grande force qui n'est plus enfouie,
le retour de son pouvoir de décision pour elle,
et aussi
le retour de sa féminité
qui a été gêné dans son expansion,

mais qui ressort graduellement et
pour son propre plaisir personnel.

Retrouver le goût du plaisir.

Difficile à comprendre,
à vivre
lorsque pendant des années
cet aspect a été
ignoré,
bâillonné,
utilisé,
SURUTILISÉ.

Se laisser aller sans retenue mais avec retenue

Juste assez, pas trop.

Dans un contexte qu'elle n'a jamais été assez,

qu'elle ne s'est jamais considérée assez.

C'est constamment se ramener au présent.

À ce qu'elle aime maintenant

À se respecter
aujourd'hui

Elle n'était plus au service de...

Elle ne servait plus a...

Elle vit pour elle,
dans son propre plaisir
qui est devenu sa priorité.

Accompagnée par un Homme
qui en a aussi fait sa priorité.

**Ce n'était plus baiser
Laisser l'autre se vider pour qu'il
lui crisse la paix.**

C'était être,
maintenant,
en unicité commune,
avec un humain qu'elle aime
et qui la respecte.

C'est être bien
dans le toucher.
C'est se découvrir
à plusieurs niveaux.
C'est faire l'amour,
dans l'amour.

Deux personnes en accord,
dans une relation simple
et remplie d'amour.

Être en relation avec une personne à l'écoute,
une personne présente,
un être aimé.

C'est ce qu'elle avait toujours souhaité et
c'est ce que la vie lui avait apporté sur un plateau
d'argent.

Même si aujourd'hui cette relation est terminée,
se reconstruire sexuellement
reste un objectif sain
qu'elle garde en haut de sa liste de priorité.

*Dans
le top
3.*

Elle n'en parlera pas
plus que ça dans cette suite.

Elle souhaite boucle la boucle du retour à la sexualité
saine dans un tome dédié seulement à ce retour.

Un tome,
le dernier de la série,
pour romancer,
ce retour de la féminité.

Objectif sain d'une femme
en quête d'accomplissement
sur tous les plans de sa vie.

Elle croit que c'est possible
de sortir d'un engrenage
qui tiraille
qui fait mal
qui fait peur

Ça prend du temps,
beaucoup de temps.
Ça prend de l'amour pour soi
Ça prend du laisser-aller et
de la confiance en soi.

Et au fond d'elle,
elle trouve le tout.
Parfois caché de gêne,
parfois non.

*Le cœur qui voudrait
donner une chance à l'autre.
La tête qui veut se protéger.
La tête qui a déjà donné
plusieurs chances.
Le cœur qui a déjà fait confiance.*

Un joyeux mélange
entre laisser-aller,
se laisser toucher,
s'abandonner et
faire confiance.

Faire quelque chose à reculons
en se disant que ce sera terminé bientôt

Le faire quand même
sur le « Cruise control »,
le pilote automatique,
c'est éviter de le faire consciemment,
c'est le faire,
mais avec la tête dans le sable,
comme une autruche.

Sans le savoir,
sans en prendre conscience.

Sa peur en auto,
c'est exactement la même chose.

Elle conduit car elle en est obligée
pas parce qu'elle aime ça.

Du jour au lendemain,
elle s'est retrouvée nue.

Fragilisée

Apeurée

Perdue

Le travail qu'elle aimait tant faire
lui a été dérobé et
s'en est suivi de tous les deuils reliés.

*Pour réapprendre à se connaître,
à s'aimer
toute nue,
juste elle,
blessée,
blessée mais vivante.*

Apeurée,

effrayée

mais bien entourée.

*Elle avait franchi
une limite de sécurité
personnelle
qu'elle n'avait jamais
dépassée.*

Elle a eu une peur incontrôlable de mourir,
elle se l'est procuré elle-même.

Celle de mourir
avec des enfants à bord.

En aucun temps,
elle avait planifié ceci
dans son parcours de vie.

D'un seul coup,
il n'y avait plus un seul enfant
qui allait jouer quotidiennement dans sa maison.

Toute nue
Juste elle devant le miroir
Le miroir de la salle de bain,
mais également le miroir de sa vie.

Toute nue
Afin qu'elle se r'habille,
mais juste avant,
pour ressentir de nouveau
ÊTRE dans son corps,
ÊTRE dans son esprit,
ÊTRE sexuellement,
ÊTRE financièrement,

ÊTRE
malgré
malgré TOUT.

Elle se regarde
sous toutes ces facettes et
ressent les marques laissées par la vie

Sur son corps,

à la vue,
il n'y a rien

Dans tout son être,
c'est là.
C'est là,
parce que ça a déjà existé.

C'est là aussi
parce qu'elle s'en est sorti.

Se regarder,
nue ou non
C'est réellement un défi.

Clore des boucles
c'est tourner des pages

une après l'autre pour le mieux.

C'est transformer des souvenirs négatifs,
des endroits visités,
et d'avoir l'impression
qu'à chacun de ces lieux,
une chose s'est guérie naturellement.

Elle déconstruit plusieurs souvenirs,
plusieurs lieux,
pour les rebâtir ici maintenant,
à sa façon,
positivement.

*En incarnant le rôle maternel
dont elle avait besoin pour se
reconstruire,
elle se donne toutes les chances d'avoir
une guérison optimale.*

De la douceur,
des bras grands ouverts,
de la compréhension,
de l'écoute,
de la bienveillance et
de l'attention
juste pour elle.

Et en accomplissant ce travail personnel
elle laisse ainsi tomber les barrières
qu'elle a intentionnellement installées pour se protéger.

Une
par
une.

En commençant par la culpabilité
celle qui lui dictait
comment elle devrait agir
au lieu de ce qui pourrait être bon pour elle.
Apprendre à se limiter sainement pour ne pas s'épuiser.
Apprendre à dire oui si son cœur veut.
Apprendre à refuser si son cœur ne veut pas.
C'est trouver de l'apaisement dans les choses simples du
moment présent qui l'entoure.

*S'aimer,
c'est se connaître.
Se connaître,
c'est prendre le temps de découvrir.
Découvrir, c'est oser.
Oser,
c'est sortir de sa zone de confort.
Sortir de sa zone de confort,
c'est explorer.*

Explorer, c'est la vie!
Et c'est ça qui est magnifique!

Investir en elle pas en argent,
mais en temps.

Du temps primordial pour elle,
de l'AMOUR
que juste elle sait comment se donner.

Elle s'écoute.
Sa petite voix est puissante.
Son intuition vibre haut.

Elle sait ce dont elle a besoin.
Elle écoute des chansons d'amour importantes pour elle.
Elle change les paroles en les chantant
pour se retourner tout l'amour envers elle.

Tout en souriant,
tout en dansant,
ou parfois en ayant les yeux remplis de larmes,
mais le sourire aux lèvres.

Elle est authentique
Elle reste elle-même
Facile comme :
"Qu'as-tu le goût de faire aujourd'hui?"
puis elle s'écoute.

C'est de la simplicité pure,
de la vérité et

du ressenti en un seul bloc,
juste pour elle.

Se séparer
d'une personne
d'une situation
d'un problème
d'un équipe sportive ou de travail

Tempête émotive
qui commence par le respect de ses propres limites.

Vivre ses émotions
sans faire sentir l'autre coupable.
Se respecter soi et aussi la limite
qui est maintenant établie
Sans prêter des intentions quelconques à l'autre
sans ruminer du mal
car il n'y en a pas eu.

Se séparer en acceptant
que ce ne sera plus.

Que le beau
derrière
sera toujours là
et
qu'il y en aura encore en avant
mais différemment.

Aimer une personne
et la laisser partir,
sans attaches,
sans rien,
ça brise
le corps
le cœur
et les entrailles,
mais ça fait grandir et avancer
parce que malgré la séparation,
il reste tout l'amour,
l'amour retourné à elle-même.

Aimer,
c'est un très grand mot.
Aimer, c'est un mot inclusif.

Profondément aimante
pour l'autre
en tout temps
et vraiment pas assez pour elle.

Aimer,
ne pas vouloir faire de mal à qui que ce soit,
souhaiter juste le beau,
voir le magnifique dans les rayons du soleil.

*Se séparer de l'homme qu'elle a aimé,
mais jamais d'elle-même.*

Elle sera toujours
sa propre plus grande fan.

Se séparer dans l'harmonie
qu'il y ait des enfants ou non.

Se séparer
et vivre
dans le respect de ses limites.

Enseigner à ses enfants
qu'une relation amoureuse
peut se terminer dans la paix.

Pas la paix instantanée,
car les émotions existent
et doivent se vivre.

Mais se séparer
et respecter l'autre.
Respecter la limite qu'il émet
Ne pas le rendre coupable
de son chagrin personnel,
de sa déception.

Rester à l'écoute d'elle
simplement et
considérer
chacune de ses émotions dans l'accueil,
pour elle.

Avancer,
c'est aussi laisser aller des parties de soi,
des humains,

des situations,
des ressentis assimilés.

*Parce qu'avancer
lourdement c'est épuisant,
mais avancer librement,
c'est prendre son envol.*

Elle n'est pas ses cicatrices qui jadis ont
existées,
ont saignées.
Aujourd'hui,
elle est
ELLE,
grandie,
stable,
lumineuse et
confiante.

Équilibre



C'est retomber amoureuse
d'une version d'elle-même
qui a changé
et qui est merveilleuse malgré,
malgré tout.
Et c'est ça
qui est absolument magnifique.

*Habiter seule dans son corps,
dans son environnement,
c'est se réapproprier,
c'est retrouver l'équilibre.*

Le pas de recul remet tout en perspective.
Le pas de recul replace la vision.
Elle redevient 20/20
Une vision claire sans filtre.

Le pas de recul est parfois long à faire
mais il est nécessaire,
il est primordial,
car une vision brouillée,
empêche la réalité
d'être exposée franchement.
C'est ok de se tromper
et se tromper une fois

ne fait pas en sorte
qu'on se trompe à toutes les fois.

La seule chose que ça garanti
c'est que la possibilité d'apprendre est là.

Le progrès,
la progression,
ne se calcule pas en cadence,
en tempo
jusqu'à se fatiguer.

Ça se calcule en constance,
en effort tout en ayant les yeux rivés sur son objectif.
Tous les moyens pour y parvenir,
ainsi que la route à prendre,
c'est de l'inconnu,
ça exige de l'ajustement.

S'ajuster,
c'est sain.

Habiter sainement
avec une personne
en couple,
en famille,
c'est mettre de l'eau dans son vin,
de façon égale.

C'est écouter l'autre,
être entendu en retour.

C'est ne rien prendre personnel
concernant les actions de l'autre.
C'est observer pour mieux comprendre.
C'est rassurer dans la présence.
C'est être, dans l'absence.
C'est respecter l'être entier avec lequel on habite.
C'est rire ensemble.
C'est encourager l'autre dans ses défis.
C'est être,
de façon sécurisante,
une oreille, une épaule pour l'autre.
C'est accepter les qualités
autant que les défis de l'autre.

C'est voir plus loin ensemble,
c'est planifier des activités en pensant à soi et à l'autre.

C'est écouter la limite de l'autre.

C'est faire l'amour
à tous les jours avec
des mots,
des gestes,
des attentions,
pas seulement l'acte sexuel.

C'est vivre avec des papillons
dans le ventre et/ou
une paix intérieure
en étant près de l'autre.
C'est être en désaccord et

l'exprimer sainement.
C'est rester soi-même avec l'autre.

C'est continuer de vivre son chemin de vie personnel,
mais de façon accompagnée.

C'est sourire malgré les oublis involontaires de la
personne aimée.

C'est accepter de se laisser aimer peu importe ses
imperfections.

C'est accepter que les moments prévus puissent être
vécus différemment et
les moments non-prévus
soient source d'apprentissage.

C'est se dépasser personnellement
dans une zone de confort mutuelle
remplie de respect et de bienveillance.

Ce n'est pas s'expliquer pour tout.
Ce n'est pas prouver en photo où l'on est.

Ce n'est pas faire pleurer l'autre de façon délibérée pour
ensuite la traiter de noms.

Ce n'est pas utiliser l'autre
pour quelque raison que ce soit.
Ce n'est pas rire de l'autre pour blesser.

Ce n'est pas contraindre l'autre.

Ce n'est pas vouloir changer l'autre

pour qu'il atteigne nos standards.

Ce n'est pas crier,
hurler afin de se faire entendre.
Ce n'est pas exiger le silence.

Ce n'est pas imposer une tension.
Ce n'est pas frapper sur quoi que ce soit pour s'exprimer.

Ce n'est pas lancer des objets pour faire peur.

Ce n'est pas boudier pour obtenir ce qu'on souhaite.

À la naissance,
notre livre ouvre.
À la mort,
notre livre se referme.
Entre ces deux étapes de vie
ce sont les chapitres,
des petits,
des longs,
des pages très faciles à tourner,
d'autres très lourdes.
Certaines inévitables,
d'autres crève-cœur.

Il y a de ces chapitres qui font voyager
qui charment,
qui enlacent,
qui font rêver,
qui percutent,
qui font des nœuds dans les tripes,
qui changent notre façon de penser,
positivement ou négativement,

qui nous ouvrent des horizons,
qui nous sortent de notre zone de confort.

*Elle souhaite être le sculpteur
de sa propre sculpture
avec minutie
avec attention
avec amour
pour elle.*

Faire des choix
ça toujours été un défi pour elle
dès sa plus tendre enfance.

Elle a fait la paix
avec ses petites filles intérieures,
celle qui devait écouter sans répliquer,
celle qui est devenue insécure,
à l'adolescence,
dans les traumas
de déménagements à répétition,
sa jeune adulte
qui ne savait pas comment s'aimer
ou ce qu'était de l'amour,

sa jeune maman
dévouée en très jeune âge,

sa monoparentale
qui a appris à tout faire seule,

sa femme abusée
qui n'a pas su se protéger,

sa femme blessée
qui s'est fait donner une chance incroyable
de faire confiance de nouveau.

Sur un chemin merveilleux
qui s'est terminé d'un seul coup,
mais dans le respect et l'écoute.

Aujourd'hui ,
cette femme n'est plus la fille,
l'ado,
la jeune,
la femme abusée.

Elle
est
ELLE.

Dans une volonté incroyable
de s'envoler vers la paix.

Une paix qui apaise tout.

Même avec le cœur brisé
qu'elle a entouré d'OR.

Elle a en tête une phrase
qui lui a été dite par une personne
en qui elle a eu entièrement confiance :

« *Prend-là ta place!* »

En relation,
n'importe laquelle,
on apprend sur soi,
toujours.

Une place
ça se prend
et ça se trouve
en essayant.

Écrire ces lignes en marchant dans la forêt,
un peu en sanglots par peur de l'inconnu,
avec une liste de lecture positive et
amusante dans les oreilles.

Se choisir,
au-delà des responsabilités qui lui sont attribuées.

*De quoi
son cœur,
son corps,
son âme
auraient besoin
aujourd'hui?*

et le reste se dessine tout seul.

Apaiser un cœur qui pleure
ça prend du temps,
de l'amour de soi
et de l'amour.

Elle en a
à profusion.
Elle se le donne à elle.

On ne rencontre personne par hasard,
la vie est ainsi bien faite.
Certains nous donnent des leçons,
d'autres nous aident à s'élever.

Ce qu'elle avait à apprendre,
s'est fait de la plus belle des façons.
Juste de beaux souvenirs
du plaisir,
de la paix.

La suite,
elle ne la connaît pas
ça viendra au bon moment.

Aujourd'hui
respirer librement
c'est son objectif premier.

Alors en marchant,
elle tente des respirations profondes
jusqu'à ce qu'elles passent pour de bon.

Enfouir des émotions
dans des habitudes néfastes,
elle ne veut pas.

La maison a été vendue
pour un nouveau départ dans
du nouveau.

Elle organisera son intérieur
à son image
et ça mettra un baume sur tout.

*De
la
belle
beauté
Juste pour elle*

La beauté,
dans le lâcher prise,
quand on réussit à laisser aller
ce qui ne nous est plus destiné,
donne l'énergie,
les nutriments,
l'engrais
aux prochaines graines
qu'on va semer.

Chaque lâcher prise
c'est une terre nouvelle
pour les désirs et objectifs de demain.

Lâcher prise
c'est comme l'automne,
laisser aller les feuilles colorées
se décomposer au sol
pour qu'au printemps,
les nutriments nécessaires soient
déjà là pour le renouveau.

*Ce
n'est
pas
abandonner*

C'est donner de l'énergie
là où ça compte.

Là où,
l'amour fera pousser
les prochaines graines au bon moment.

La valeur d'une personne
ne se calcule pas

Selon les cheveux blancs qui apparaissent.
Les poils oubliés au rasage.
Les poils au visage.
Les rides au visage.

La couleur des cheveux.
Le bourrelet qui dépasse du jeans
ou de ce même jeans,
le cul qui en sort.
La taille et la grosseur du soutien-gorge.
À sa façon de manger,
mastiquer,
tenir sa fourchette.
Selon les choix qu'elle fait ou qu'elle a fait.
Selon les événements passés dans sa vie.
Selon son statut d'emploi.
Selon son compte en banque.
Selon la marque de sa voiture.
Selon la grosseur de sa maison.
Selon ses meubles,
qu'ils soient tous neufs ou dépareillés.
Selon le nombre de verres qu'elle boit ou non et à quelle
fréquence.

La
valeur
d'une
personne

C'est sa parole digne d'action.
C'est aussi sa qualité d'écoute respectueuse.
C'est son ouverture d'esprit.
C'est sa capacité de compassion.
C'est sa force

d'établir ses propres limites,
de les maintenir et
de les faire respecter.

C'est sa capacité de rester authentique,
malgré ses émotions.

C'est l'humilité
qui la rend transparente et
vraie.

C'est l'intelligence émotionnelle
pour elle et les personnes importantes tout autour.

C'est aussi sa capacité de s'amuser,
de se regarder dans le miroir et
se trouver absolument magnifique.

La valeur d'une personne,
ça commence dès maintenant,
à l'intérieur de soi,
pour soi.

Ma valeur m'est inestimable et
la tienne, l'est-elle?

Hypnotiser



Hypnotiser le passé
inconsciemment.

Placer
volontairement
autre chose de magnifique,
de plus beau et
d'agréable.

Hypnotiser
pour contrôler
volontairement
sa pensée.

Celle qui a trop longtemps fait mal et
qui maintenant doit rester là,
à sa place,
bien classée et
comprise.

Hypnotiser
pour apaiser
le présent,
pour l'adoucir,
pour faire de la place aux rires.

Faire de la place
à l'essentiel

qui a trop longtemps manqué.

Hypnotiser
c'est donner l'espace
à la pensée dirigée.

Lui donner l'espace
et
tous les moyens
pour reprendre son propre pouvoir.
L'inconscient peut tout mettre en oeuvre
pour aider l'aujourd'hui
qui essaie de faire sa place.

Elle
s'est
fait
hypnotiser
plus
d'une
fois.

Revenir à elle,
pleurer,
trembler,
mais être profondément apaisée.
Réfléchir
avec sa psychologue,
à un moyen de paix immédiate

d'un flux de pensées
dirigées
sur la voix,
le corps,
les ressemblances et
l'autre tout entier.

**Cette représentation
de cette personne
qui hante son esprit quotidiennement.**

Arriver avec une solution
hors du commun,
que,
aujourd'hui,
elle n'aurait jamais osé
utiliser jusqu'au bout.

Une solution drastique
pour mettre fin au calvaire

des pensées
qui se bousculent.

Elle a dit oui.
Oui à la solution
Oui à l'apaisement

Oui à l'essai pour aller mieux Oui à
l'espace que ça laissera pour le beau

Oui

pourquoi pas?

Mais une solution de la sorte

autant drastique

que définitive

c'est épouvantable.

*Car c'est tout le contraire
de ce qu'elle est profondément.*

Faire du mal

Dans cette solution d'hypnose

dirigée par sa psychologue

elle se laisse emporter

tout en confiance.

Dans cet hypnose

elle fait mal.

Elle fait mal aux pensées qui la hantent.

Elle emprisonne,

cadenasse,

lance des roches,

noie, juste assez pour manquer d'air.

Elle fait pleurer,
fait supplier,
tire à l'arc,
pas juste une fois,
mais 10,

directement dans le cœur,

dans le cœur des pensées troublantes,

elle brûle,
brûle vivant avec de l'essence.

Elle ouvre la cage,
la même cage que l'autre a fabriquée lui-même
dans laquelle

ELLE
L'A
EMPRISONNÉ.

Elle jette les cendres,
non pas dans l'eau calme autour,
ni dans la forêt magnifique,
dans cet environnement de calme qu'elle s'est imaginé,
mais dans un camion à ordures,
AVEC LES ORDURES.

Telle que l'image
qu'elle souhaite avoir
lorsqu'elle voit un camion à ordures
passer aujourd'hui.

*Parce que
c'est la fin qu'elle choisit
inconsciemment
de placer dans son esprit
pour cette pensée
imprégnée qu'elle a de l'autre.*

Elle,
qui reste calme pendant tout le processus,
en contrôle de la distance
qu'elle accepte d'avoir entre la cage et elle,
elle fait tous ces choix,
pour elle.

En hypnose,
elle est 100% elle,
ce sont les actions
qu'elle choisit de poser
qui sont tout le contraire d'elle.

Rester calme.
Faire des choix fermes,
sans équivoque,
des choix sûrs,

sans retour en arrière,
des choix difficiles,
intenses,
mais réels et
justes,
pour elle.

Rester calme dans l'action de ses pensées
Rester calme dans ce qu'elle est,
même inconsciemment.

Agir et rester calme
pour son bien-être
intrinsèque.

Pour SA paix intérieure.

Elle assassine
des pensées gravées
afin de revivre en mieux.

Revivre
car elle se redonne le droit.

Le droit d'être elle-même
surtout dans ses pensées.

Ce pouvoir,
elle le récupère,
se le redonne.

Ce pouvoir,
elle le célèbre,
un sourire à la fois.

Choisir toutes ses pensées,
par choix,
non par obligation de conformité.

Toutes les choisir
parce que se faire imposer
un mode de pensées
c'est inhumain,
ça rend malade,
ça déstabilise,
ça rend l'esprit brouillé,
ça efface la personnalité,
ça te rend invisible à toi-même.

Le corps qui réagit
à une pensée intégrée de force
il y a très longtemps,
c'est un corps traumatisé
de cette pensée gravée

parmi tant d'autres.

Les pieds dans le sable,
accompagnée du soleil,
elle écrit ce chapitre
en ayant l'objectif
de le terminer sur une bonne note.

Une note positive et vraie.

Une note qui indique
que le chemin de guérison
est propre à chacun.

Que le dominateur-commun
est le même pour tous,
peu importe l'épreuve vécue.

Que ce dominateur-commun
n'est pas un dominateur
un dominant,
un contrôlant,
un abuseur,
un manipulateur.

*Ce dominateur-commun
c'est LA seule personne
qu'on est destiné à être,
c'est LA seule personne
adulte responsable*

de sa guérison qui est nécessaire.

*LA personne inestimable
qui devrait compter en premier
dans un processus de guérison.*

LA première personne responsable
des actions,
des pensées,
des choix qui la concerne.

Le dominateur-commun
d'une formule mathématique
de niveau de paix,
de niveau d'humanité,
de niveau d'humilité,
de niveau de bienveillance,
de niveau de plaisir
pour soi-même.

Cette personne-là
elle l'a retrouvée
au volant de sa voiture blanche,
virée sur le côté,
dans ce champ gelé,

de ce rang de campagne non-éclairé,
dans ces courbes de la mort comme ils disent.

Au volant des tonneaux
d'une vie chamboulée,
mais qui retrouve
son essence-même
au fond de ses tripes.

Au volant,
tenu fermement entre ses mains,
dans une peur bleue de perdre la vie,
elle se l'est redonnée
mille fois mieux.

Avec Amour pour elle.

Amour



L'amour

Cet amour
qu'on a tous besoin
quand on arrive dans ce monde,
quand on est encore vulnérable à tout.

L'amour sincère
des parents
envers leur enfant.

Cet amour inconditionnel.

Il y a :
ceux qui en ont eu à profusion,
ceux qui en ont clairement manqué,
ceux qui n'ont pas appris à la transmettre à leur enfant,
ceux qui n'ont pas compris
qu'elle était gratuite et sincère,
ceux qui ont compris qu'elle devait se mériter,
ceux qui n'ont pas compris
qu'elle se multipliait gratuitement,
ceux qui croient qu'elle est sauvage et rude,
ceux qui ont l'impression d'en être vides,
ceux qui croient qu'ils peuvent utiliser
celle qui existe en l'autre,
ceux qui la rendent inaccessible
par leurs blessures vives,

ceux qui la donnent aveuglément sans protection.

*L'amour,
le plus grand bien,
mais aussi le plus grand mal par
manque*

Tel que nommé ainsi par son neveu,
il en a même fait une chanson.

Ce manque,
quand on le pleure et
qui déchire vigoureusement les tripes.

Ce Grand Amour.

Cet amour qui assaisonne positivement le quotidien.

Celui qui le simplifie.
Celui qui le rend magnifique
avec ces possibilités infinies.

Qu'il soit romantisé ou
vu dans son inobjectivité,
l'amour retransmis,
celui qui est léger,
facile

celui qui fait du bien.

Mais aussi,
l'amour de soi

qui confirme le sentiment de sécurité de l'humain,
de lui envers lui,
de sa propre sécurité d'être
dans ce monde d'Humains différents.

Dans
"chaque personne est unique"
existe sa propre façon de se sentir
aimé,
valorisé,
écouté,
important,
considéré,
concerné.

À l'inverse, il y a autant de façons de se sentir
laissé de côté,
anéanti,
blessé,
non-considéré,
meurtri par manque.

Un humain
qui fait humainement le choix
d'apprendre sur lui-même
trouvera ses propres réponses.

Remettre la faute sur ses parents,
sur sa fratrie par jalousie d'inégalité dans l'enfance,
sur ses différents conjoints de vie,

sur ses enfants arrivés en surprise ou non dans un
parcours de vie planifié ou non,
sur ses amis,
sur ses associés,
sur ses collègues,
sur ses employeurs,
c'est se dégager
immaturément et délibérément
de sa propre responsabilité
envers soi-même.

Ceux qui ne savent pas comment s'aimer.
Ceux qui ne savent pas comment se faire aimer.
Ceux qui redoutent.
Ceux qui repoussent
parce qu'ils ne croient pas le mériter.

Ceux qui osent dire "Je t'aime".
Ceux qui n'ont pas appris à le dire avec le coeur
et ceux,
dont ces mots
grugent leur intérieur
avant leur sortie.
Dans l'amour,
il y a tant de façons
de voir,
de véhiculer,
de faire bouger,
d'apprendre
autant sur soi que sur ses proches.

*L'amour de soi,
le plus beau cadeau de
toute une vie.*

Celui qui redonne la liberté d'être.
Celui qui rallume l'âme.
Celui qui irradie naturellement.
Celui qui attire.

Celui qui redonne de la joie ou
donne envie positivement.
Celui qui regarde de loin
cette lumière attirante par peur
d'y toucher et de se brûler.

Celui qui s'est tant fait brûler.

Mais cette lumière,
cette bougie,
elle grandit de façon exponentielle
tout autour de soi.

*S'y joindre c'est
se réchauffer,
s'éclairer.*

S'y joindre,
c'est s'accorder à nouveau
le droit à
une lumière bienveillante,
réconfortante et douce
comme le câlin d'une maman.

S'y joindre,
c'est faire partie d'une douce bulle.
Et c'est une bulle
qui se partage à l'infini.

*Et par amour ça doit se
protéger.*

Comme un diamant dans un coffre à bijoux.
Comme une magnifique lettre d'amour écrite à la main.

Comme le premier baiser entre amoureux.
Comme la prunelle des yeux d'un enfant inoffensif.
Comme le son du rire à cœur joie.
Comme l'odeur en entrant dans une chocolaterie.
Comme la beauté de la lumière au coucher du soleil.
Tout comme l'intégrité de chaque personne.

Les aiguilles qui crèvent ces bulles
peuvent être tenues par des personnes
qu'on croit si proches,
des aiguilles empoisonnées,
invisibles et
dont on se méfie peu,
parfois utilisées dans le dos à très petites doses,
ou par des personnes qui restent blessées et
qui vivent un malaise profond avec la lumière de l'autre
et qui ne savent pas comment faire
pour garder allumée leur propre lumière.

Protéger?
Par amour pour quoi?

Pour soi-même.

Non par amour pour l'autre,
Non par amour pour se faire aimer,
Non par amour pour prouver qu'on aime,
Non par amour, mais imposé en faux respect.
Non par amour envers des parents qui
imposent une supériorité à leur enfant.
Non par amour d'exigences élevées imposées.
Non par amour car "si tu m'aimes, tu vas le faire".

L'amour simple
L'amour rafraîchissant
L'amour libre, comme libre d'aimer la vie.
L'amour inspirant.
L'amour qui illumine.
L'amour qui guide.
L'amour qui sent le bonheur.
L'amour ressenti en sensations avec les 5 sens.
L'amour qu'on sait qu'il existe parce qu'il se ressent.
L'amour qui apporte apprentissage de soi.
L'amour qui enseigne au travers la présence de l'autre.
L'amour qui t'éclaire sur une partie
de toi qui s'était assombrie.
L'amour sain qui est présent
dans de légers détails qui font sourire.
L'amour qu'on nomme également
présence,
conversation,
écoute,
considération,
constance,
fierté,

confiance,
croire.

L'amour qui guide chacun des pas.

*Un
pas
à
la
fois*

AVEC AMOUR.

L'amour qu'elle s'est fait tatouer.

L'amour qui fait partie de chacun de ses gestes.

L'amour qu'elle utilise comme couverture réconfortante
autour d'elle, pour elle.

L'amour qu'elle transmet à ses enfants.

L'amour qui lui revient au centuple
de mille et une façon.

L'amour qui voyage avec ses paroles au quotidien.

L'amour
qu'elle envoie quand même
aux gens qui peuvent blesser par manque flagrant.

L'amour qu'elle partageait sans conditions,
mais qu'aujourd'hui,
elle partage avec un cœur en sécurité pour lui.

Elle cite également
L'amour fraternel,
L'amour amical,
L'amour universel
et même ceux qui en font une obsession,
l'amour obsessionnel.

Qu'on ait eu suffisamment d'amour ou
qu'on en ait manqué,
en être conscient
pour mieux avancer aujourd'hui
restera la solution.

L'amour contrôlé,
l'amour obsédé,
l'amour dirigé,
c'est tout le contraire
de ce que l'Humain
est destiné à être sur cette Terre.

Choisir l'Amour sain,
dans un but HUMAIN,
choisir l'amour,

la simplicité
et la beauté des bonnes actions,
c'est le choix qu'elle fait
comme ses deux grand-mamans
qu'elle chérit tant.

2 belles personnes
qui ont donné leur vie
par amour.

De génération
en génération.

Elle a donc la chance
d'avoir une très grande famille élargie
qui ont le même bagage ancestral qu'elle.

Et dans toutes les différences humaines
qui puissent exister,
c'est l'amour
qui triomphe toujours.

Parler et agir avec Amour
reviendra nécessairement
vers l'auteur
des mots et/ou des gestes,
tel un boomerang.

Et ce retour ne sera réalisé et vu que si la
personne en est consciente.

Le retour
en beauté de vie,
en relation simple et vraie,
en douceur de vie.
Même dans un chemin de vie chaotique,
ces retours sont plus que possibles.

*Et ils arrivent au parfait moment,
de la meilleure façon.*

Croire que tout est possible.
Croire que tout s'arrange.
Croire que le positif gagne.
Croire en la beauté du vrai.
Croire à l'ancrage de sa vie.

C'est s'accompagner
de façon sécurisée
dans une route
adaptée à ses propres besoins.

C'est renverser la vapeur.
C'est ralentir le train qui a passé jadis et
qui ne repassera pas.
C'est instaurer une toute autre direction.

C'est récolter les premiers plants,
les premières pivoines,
les premières fleurs des premières tentatives

de se relever depuis le cri.

CE cri.

*C'est récolter et continuer de semer
parce que le champ
est désormais disponible à perte de vue.*

Un champ magnifique à tous
les moments de la journée.

En cas de danger imminent, tu peux

Fuir.

Figer ou

Combattre.

Qu'il soit immédiat ou non,

à répétition sur une longue période ou non.

N'importe quelle réaction est légitime

pour assurer sa survie.

Les trois exigent du repos

pour se relever.

Accorde toi ce temps avec AMOUR

parce que le chemin de la guérison

dans ce champ fleuri,

il est spectaculaire.

Alors,

avec AMOUR,

je te souhaite d'adoucir ton chemin

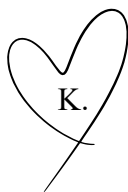
avec la plus belle preuve d'amour

que tu puisses te donner.

Celle d'enfin te considérer.

Et moi, je retourne

danser et
chanter
dans ma cuisine
au son du mélangeur à gâteau.
Avec AMOUR



Section informative



Phrase à retrouver dans une relation saine

Je suis là pour toi,
prends le temps qu'il te faut pour parler.
Je t'écoute sans te juger,
ce que tu ressens est important.
Tu peux toujours compter sur moi,
même dans les moments difficiles.
Je respecte ton point de vue,
même s'il est différent du mien.
Je te soutiens dans tes choix
parce que je crois en toi.
Si tu veux simplement que je t'écoute sans
prodiguer de conseils, je peux le faire.
Je te remercie de me faire confiance
en partageant ce que tu vis.
Je fais attention à ce que tu dis
car chaque mot compte pour moi.
Ta présence m'est précieuse et je veux
que tu te sentes bien avec moi.
Je suis attentif à tes besoins
même si tu ne les exprimes pas clairement.

Voici une liste de ressource qui pourrait être utile.

SOS Violence conjugale

1-800-363-9010

Ligne d'écoute, aide aux victimes

1-888-933-9007

811 option 2

Fédération des Maisons d'Hébergement pour Femmes au

Québec

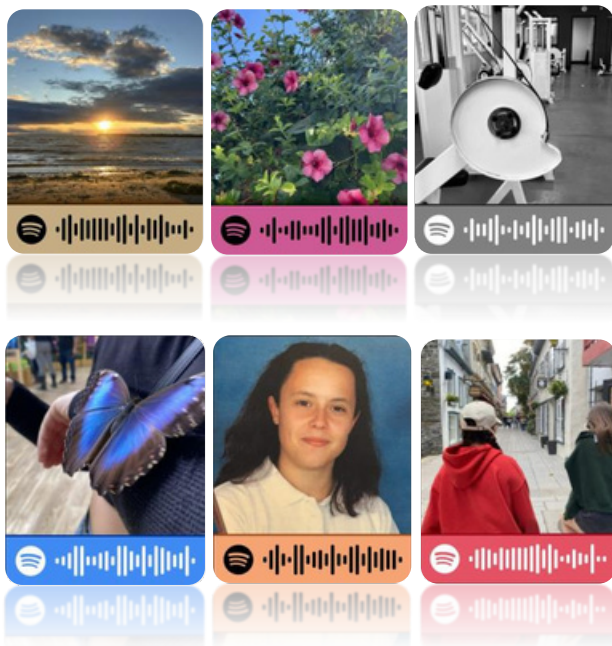
Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale Avec 42 maisons membres implantées à la grandeurs du Québec, le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale constitue un vaste réseau résolument engagé, depuis 1979, pour le droit à l'intégrité physique et psychologique des femmes.

~~SOS violence conjugale~~

Accueil - ~~Ministère de la Justice~~ du Canada

~~Ministère de la Justice~~ | Gouvernement du Québec
Éducaloi - La loi expliquée en un seul endroit

Voici les différentes pistes sonores
qui accompagnent
le processus de guérison de ce récit:





Katherine Auger
Auteure



"parce que
le froid,
la nuit,
l'obscurité
connaissent chacun
leur contraire.

Et dans le contraire de l'épreuve,
se trouve l'immensité
de l'apprentissage de soi"

Soigner un état émotionnel
relié au stress constant
n'est pas une mince affaire.

Ce que l'auteure met par écrit
dans cette suite de son premier récit
c'est toute la démarche de guérison
accompagnée de professionnels.

Une démarche entamée pour elle-même
par l'écriture du récit Pour ses elles,
publié à compte d'auteur en 2022.

Cette suite, dans ses mots sans filtres et
toujours remplis de bienveillance envers elle-même,
elle souligne chacune des étapes de son retour vers elle.

Un retour,
en regardant solidement droit devant,
avec positivisme et ce,
bien entourée de douceur.

Telle que la photo choisie en couverture.



Le processus d'écriture de Pour ses elles 11h11
s'est entamé en novembre 2022 et
s'est terminé en septembre 2025.
Un accident d'auto a drastiquement ralenti l'auteure
qui a du réévaluer ses capacités
quotidiennement depuis ce moment.