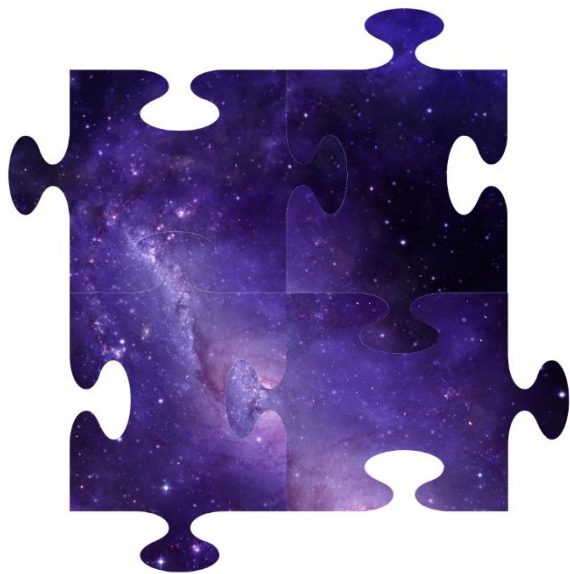


# DE PASSAGE DANS MA TÊTE



Nadia Morin

Réconfortemps



Nadia Morin

DE PASSAGE DANS MA  
TÊTE

Réconfortemps

# DE PASSAGE DANS MA TÊTE

© Nadia Morin – Réconfortemps, 2021

Tous droits réservés

Québec, Canada

ISBN : PDF : 978-2-9820520-0-0

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec, 2021.

Édition : Réconfortemps, Qc, Canada

Contenu et mise en page : Nadia Morin

Révision : Karine Magnus



# QUI? QUOI? POURQUOI?

Je voulais commencer ce livre en me présentant... Mais je ne sais pas trop comment. Je m'appelle Nadia et j'ai plein de choses dans ma tête. J'ai l'impression d'avoir une âme trop grande pour mon corps. Je me sens seule, incomprise et franchement bizarre. Je n'ai jamais eu l'impression d'être "normale"... Dans le fond... C'est quoi dont la normalité? J'aime penser que c'est un concept flou et nébuleux et qu'en fait, si quelque chose existe, c'est normal. Ça m'aide à valider mes

infinis sentiments et mes perpétuels questionnements ainsi qu'à me sentir moins comme une extra-terrestre.

Bon ça y est, un paragraphe plus tard et on a déjà dérapé et perdu le cap dans le labyrinthe confus que sont constamment mes pensées. C'est correct. Je pense même que c'est ça le but de cette écriture, de ce livre. De t'emmener, toi qui lis ça, avec moi dans mon monde. Pour qu'on se sente tous les deux moins seuls, moins incompris. Pour normaliser le fait de se sentir anormal. Pour que tu saches que peu

importe comment tu te sens et comment ta tête est pleine, tu n'es pas seule, tu es valide... et normale.

Je t'emmène avec moi dans les mots que j'ai mis sur papier à travers mes difficultés. On s'en va dans ma tête, avec le trouble d'anxiété généralisée, la dépression, le trouble panique avec agoraphobie, la phobie sociale, l'hyperphagie boulimique, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble dysphorique prémenstruel... Mais surtout, dans ma tête, attachée à un corps et à une âme qui forment un

tout à la fois fragile et solide, qui ne rentre pas dans le moule d'une société brisée. Je t'emmène avec moi dans ces maux qui ne me définissent pas, comme les tiens ne suffiront jamais à définir la belle personne que tu es. On est plus que nos maux et tu dois garder ça en tête pendant notre voyage dans les miens et aussi dans chaque moment de ta vie.



# COMMENT?

Ça fait des années que je rêve d'écrire un livre.

Un de ces livres immense, instructif, drôle et intéressant. Avec un français impeccable et une mise en page parfaite au millimètre près. Avec des illustrations dignes d'un grand artiste.

Finalement, c'est ce livre-là qui est l'heureux élu de mon inspiration et de ma créativité. Un livre un brin chaotique, qui va dans tous les sens,

d'un sujet à l'autre. Un livre avec une mise en page un peu douteuse et un français passable. Un livre authentique, à l'image de la tempête incessante qu'il y a dans mon corps, ma tête, mon cœur et mon âme.

J'y ai écrit les mots que j'ai mis sur papier dans des moments où seule l'écriture me permettait de faire taire le chaos qui m'habite. J'y ai mis les écrits que j'ai noté quand la seule façon de m'exprimer et de faire sortir mon infinité d'émotions, c'était de laisser aller mon stylo dans mon cahier. J'ai

aussi mis toutes les choses douces et bienveillantes que j'aurais voulu entendre dans mes moments de noirceur, de solitude et de désespoir... Des mots qui, je l'espère, sauront te réchauffer le cœur autant que j'aurais aimé qu'ils réchauffent le mien quand il était au milieu de la tempête.





# TEXTES PÊLE-MÊLE

Au départ, je voulais écrire une fascinante introduction de quelques pages pour cette section du livre, mais j'en suis finalement venue à la conclusion que le titre précédent explique bien ce qui s'y trouve.

Bienvenue, officiellement, dans ce petit voyage dans ma tête! C'est un départ. Attache-toi bien, ce n'est pas tranquille là-dedans.



# ÉTIQUETTES

Dépression.

C'est un de mes nombreux diagnostic.

Diagnostic, étiquette, boîte... Peu importe comment tu veux appeler ça. Il y a plein de mots, d'étiquettes et de termes psychiatriques pour expliquer comment je me sens.

Parfois, je me sens triste. D'autres fois, je me sens vide, alors qu'à d'autres moments je me sens trop pleine.

Se sentir perdu.e, confus.e. Voir gris, voir rose, voir noir... En voir de toutes les couleurs.

J'ai tendance à croire qu'il n'y a rien de plus normal que de vivre son humanité de façon vulnérable, vraie... humaine. Avec des hauts et des bas. Avec des passes confuses où tu ne sais pas trop comment tu te sens, ni où tu t'en vas.

Est-ce que c'est vraiment pathologique d'avoir un esprit complexe? Est-ce que d'avoir de la difficulté à gérer le fait

qu'on est des créatures mystérieuses sur une boule flottante dans une infinité de noirceur inconnue est vraiment anormal? Est-ce que d'avoir de la misère à entrer dans un moule de société capitaliste et individualiste est si étrange? Est-ce que c'est si mal d'avoir de la difficulté à être heureux en devant travailler la majorité de notre vie pour simplement pouvoir vivre de façon décente?

Si oser prétendre à une meilleure existence que ça c'est être

psychologiquement troublé, ça explique clairement mes nombreux diagnostics.

Peut-être que ce qui est si bizarre c'est qu'on en soit venu à diaboliser, stigmatiser et catégoriser le fait de vivre des difficultés, des doutes et des malaises... C'est juste humain, non? L'ironie de mettre des gens dans des boîtes juste parce qu'ils ne rentrent pas dans la grosse boîte commune et subjective de notre société...

Je ne comprendrai jamais ce besoin maladif de marginaliser tout ce qui sort

d'une norme inventée de toutes pièces...  
Sérieusement, on en revient encore et toujours au fameux mystère qu'est la définition de la normalité...

Avec mes étiquettes d'anxiété, de dépression et plus encore, j'ai rarement vu des gens qui ne présentent aucune caractéristique s'apparentant aux critères diagnostiques de troubles psychologiques, peu importe lesquels. J'oserais même dire jamais...

Bref... C'est quoi dont la normalité dans notre existence? Est-ce que ça pourrait simplement être humain?

Est-ce qu'on a vraiment besoin de stigmatiser et catégoriser tout ce qu'on peut ressentir et vivre?

# DÉPRESSION

Vide

Pleine

Pleine de vide

Perdue dans le vide

Pleine d'espoir vide de sens

Vide de motivation, vide d'énergie

Pleine de sombre, vide de lumière

Comme si j'étais le soleil et que j'avais brûlé tellement longtemps que je me suis éteinte, qu'il restait juste des braises ardentes

Je ne sais pas comment raviver la  
flamme et rallumer la lumière  
aveuglante

J'essaie de me rattacher au feu des  
braises, de m'en faire un repère pour  
retrouver mon chemin sans m'enfoncer  
dans la noirceur

Je me dis que le chemin a peut-être  
brûlé avec moi

C'est peut-être le temps d'en faire un  
nouveau

Mais je ne sais pas comment

Comment on chemine sans chemin?

Comment on avance sur les braises  
sans se faire mal?

Perdue dans le vide

Pleine de vide

Pleine

Vide

# PANIQUE

J'ai perdu mon souffle

Je perds la tête en essayant de le  
retrouver

Respirer n'est plus inné, je n'arrive plus  
à inspirer

L'air ne fait que sortir de mes poumons  
qui ne remplissent plus correctement  
leurs fonctions

Tout est flou, tout est sombre

Je n'y vois rien, je suis dans l'ombre

Un lourd silence masque les bruits qui  
m'entourent

Je suis perdue dans un monde  
effrayant

Je n'ai plus le contrôle de mon corps

Je ne trouve rien pour m'accrocher à  
la réalité et y retourner

Mon cœur semble vouloir s'échapper de  
ma poitrine

Ses battements sont irréguliers et d'une rapidité inquiétante

Mon cerveau, lui, est perdu dans le brouillard et a perdu contact avec mes membres engourdis

Tout cela ne dure que quelques minutes qui me semble pourtant être une éternité

Les plus longues secondes de mon existence

Je finis par retrouver la surface et mon souffle

Il se cachait une couche ou deux sous  
ma détresse

J'angoisse à l'idée de me trouver  
paralysée à nouveau par ce cauchemar  
qui me guette en permanence

# CASSE - TÊTE

Je me sens comme l'ombre de moi-même.

Comme si mon corps était une enveloppe vide et que mon esprit le suivait partout en flottant dans la noirceur.

Mon âme est un peu perdue, très confuse.

Je ne me sens plus complète. L'ai-je déjà été? C'est un mystère pour moi. Suis-je brisée?

Je ne sais pas comment recoller tous mes morceaux ensemble pour enfin me sentir entière.

Je ne sais même pas si j'ai en ma possession tous mes morceaux ou si certains d'entre eux sont perdus à jamais.

C'est comme si mon existence ainsi que ma personne étaient un casse-tête

confus et impossible à terminer puisqu'il est en constante évolution.

Je pense que je dois apprendre à vivre avec les sombres morceaux incomplets que je réussis à trouver et à assembler du mieux que je peux.

Je dois apprendre à apprivoiser l'imperfection particulière et changeante que je suis. Je dois apprendre à illuminer un peu la noirceur, à y apporter une lueur.

# PARADOXES

Les mots me manquent pour exprimer le tsunami incessant qui m'habite en permanence. C'est un vide d'une lourdeur indescriptible. C'est aussi un trop plein qui déborde sans arrêt. C'est un paradoxe énorme, tout le temps. Des hauts et des bas confus qui s'entrecroisent souvent, qui cohabitent parfois ou qui se divisent en une fraction de seconde.

C'est comme des montagnes russes en mauvais état, fragiles et qui inspirent

une crainte et une insécurité immense...  
Tu n'as pas envie d'y embarquer mais  
trop tard, tu es déjà rendu au troisième  
tour aujourd'hui.

C'est comme un ascenseur sans issu,  
brisé, en chute libre vers un sol inconnu  
et invisible.

C'est aussi tel que du vent, parfois à  
la limite d'une tornade... Soit c'est léger,  
stable, diffus... Soit c'est violent et ça  
emporte tout sur son passage. Parfois,  
ça passe du calme au chaos de façon  
soudaine, sans avertissement.

C'est tel qu'une lumière aveuglante impossible à éteindre... ou comme des dizaines d'ampoules brisées dans une noirceur étouffante.

C'est comparable à un terrain miné inconnu et effrayant où chaque pas te semble étrangement familier.

C'est comme une prison que tu n'as pas envie de quitter parce que c'est aussi ta maison. De toute façon, tu n'as pas les clés et tu as peur de ce que

tu pourrais trouver de l'autre côté de  
la porte.

C'est juste un vide trop plein.

Une lourdeur.

Un paradoxe.

# NOYADE

Je me noie en mer

J'ai perdu l'horizon de vue

Je ne trouve plus mes repères

Je suis dans la noirceur absolue

Je cherche la lumière

Est-elle disparue?

Je la cherche et je l'espère

Elle serait plus que la bienvenue

Une lueur éphémère

Tant attendue

Un bref éclair

Qui ne passerait pas inaperçu

Un aveuglant rayon solaire

Tellement voulu

Un doux halo lunaire

Qui me donnerait l'impression d'être  
secourue

Qui m'aiderait à y voir un peu plus clair

Qui pourrait me faire sentir moins  
fichue

Mais tout ce que je vois est cette  
noirceur amère

Tout y est ambigu

Je suis toute à l'envers

Dans cette infinité qui me semble  
exiguë

Je cherche mon air

Je me sens abattue

Je perds le contrôle de mes fonctions  
pulmonaires

Je refuse d'être vaincue

Par cette mer meurtrière

Qui jette son dévolu

Sur ma chair

Et mes problèmes non résolus

Je refuse de devenir ma propre  
adversaire

C'est un combat ardu

Mais il faut que je persévère

Que j'avance vers l'inconnu

Dans un océan de calvaires

Qui me semble sans issu

Où les chemins sont souvent  
circulaires  
Où mes difficiles vécus  
Sont rarement linéaires  
Où je me sens détenue  
Dans mes misères  
Où je suis confondue  
Par le mystère  
J'aimerais tant me sentir détendue  
Au lieu du contraire  
Je voudrais être entendue  
Dans un endroit sécuritaire  
Plutôt qu'être dépourvue  
Dans cette galère  
C'est comme si j'étais retenue

Dans cette mer familière  
Dans ce déjà-vu  
Sombre et tourbillonnaire  
Comme si je l'avais déjà parcouru  
De façon réfractaire  
Je ne comprends pas pourquoi j'y suis  
revenue  
J'y suis de façon involontaire  
J'aimerais en être exclue  
Qu'on me libère  
Que j'en sois abstenu  
Et je désespère  
À l'idée de rester suspendue  
Dans cette mer inhospitalière  
Où tout est confus

Ainsi que précaire  
D'y être condamnée à être morfondue  
De façon solitaire  
Et constamment tendue  
D'être prisonnière  
Dans cet océan diffus  
Prise entre les barrières  
Farfelues et méconnues  
De mon imaginaire

# INTRUS

Il y a des intrus dans ma tête.

Des mots, des pensées, des émotions  
et des sensations qui ne devraient pas  
y être.

Je ne leur ai pas ouvert la porte, je ne  
voulais pas qu'ils entrent.

Ils y sont tout de même parvenus. Ils  
ont élu domicile dans mon esprit.

Je tente de les faire partir, de les chasser de cet endroit qui est censé être le mien, privé, à moi.

Ils sont persistants, ils sont la source d'obsessions et de compulsions hors de mon contrôle.

Je ne me sens plus en sécurité dans cet endroit bruyant et encombré. Ça ne ressemble plus à mon chez moi, à mon petit jardin secret.

J'en viens à douter de ce qui m'appartient ou non. J'en viens à

fusionner avec ces intrus, à me sentir moi-même comme une inconnue dans ma tête.

Il y a des intrus dans ma tête.

Ça explique peut-être un peu pourquoi je me suis toujours sentie comme une intruse.

# MAUX

Je cherche les mots  
Pour mieux exprimer mes maux  
Ceux qui enflamment mon cerveau  
Qui est devenu mon cachot  
Comme on dit, une image vaut mille  
mots  
Mais je n'arrive pas à trouver celle qui  
illustre mes fléaux  
Qui sont si viscéraux  
Entourée par les barreaux  
Je me fais une infinité de scénarios  
Ils sont infernaux  
Et il y en a trop  
Ça en devient échos

Je me dis que j'ai tout faux  
Que je ne fais que des fiascos  
Qu'ils pourraient être létaux  
Que je suis pleine de défauts  
Et qu'ils sont colossaux  
Que je suis parano  
J'envie les gens normaux  
Je cherche mes idéaux  
Pour mieux vivre sans chaos  
Et sans déboires sentimentaux  
Pour monter de niveau  
Et enfin aller vers le haut  
Quitter la noirceur et avancer vers les  
faisceaux  
Ces rayons qui me sont cruciaux

Et tout sauf banaux

Pour cesser d'être mon propre

bourreau

Cesser de me faire vivre des sursauts

Arrêter de porter ce lourd fardeau

Mettre fin aux dommages collatéraux

Mieux encaisser les soubresauts

Les rendre minimaux

Opter pour le renouveau

Vivre des moments joviaux

Voir la lumière aussitôt

# INSOMNIE

Je suis tellement épuisée. Brûlée. Du matin au soir et du soir au matin. Je n'ai même plus envie d'aller au lit, de désespérément tenter de trouver le sommeil dans la pénombre de ma chambre. D'aller me coucher en attendant de me lever pour simplement avoir envie de sommeiller et ainsi de suite, à l'infini. D'être allongée dans le noir, les yeux grands ouverts, le cerveau en feu et tous les muscles de mon corps tendus ainsi qu'endoloris, le tout durant des heures qui semblent

passer si lentement, donnant l'impression que chaque nuit est une éternité que je suis condamnée à vivre éveillée. De sans cesse tourner sur moi-même alors que mon cerveau fait de même, me faisant analyser chaque parcelle de mon esprit, encore et encore, nuit après nuit. Malgré l'insomnie persistante, ce n'est pas juste le manque de sommeil qui est la source de ma fatigue. Je crois que c'est surtout le manque de paix et de sérénité qui nourrit à la fois cet épuisement et cette incapacité à dormir. Le manque de sérotonine a

certainement un rôle à jouer également. J'aimerais simplement avoir du repos, une pause de cette incessante tempête mentale. Je rêve d'une nuit de sommeil réparateur. Je rêve de fermer les yeux quelques heures et de prendre une courte pause de la vie... Je rêve d'ouvrir les yeux sur un nouveau départ après un doux repos. J'aimerais tellement combler le vide qui me gruge à l'intérieur, ou vider le surplus qui m'étouffe. Peut-être même les deux, je ne sais plus. J'ai l'âme exténuée et je suis à court d'idées et de moyens pour

l'apaiser, la reposer et la protéger. Je suis tellement fatiguée.

# HORMONES

« *Trouble Dysphorique Prémenstruel* »

C'est le nom de cette tempête meurtrière qui fait tellement de dommages sur son passage chaque mois.

Celle qui prend le contrôle de ma tête, de mon corps et de ma vie. Je ne me reconnais pas lorsqu'elle est là. C'est comme si moi je n'étais plus là; c'est elle qui est aux commandes.

C'est un monstre horrible qui m'isole, me fait mal, me donne envie de tout abandonner et noirci mes idées, mois après mois.

Il amplifie toutes mes souffrances, physiques et psychologiques. C'est dans ma tête et dans mon corps que ça ne va pas: je me sens affreusement seule, mal et incomprise.

Il ajoute une couche épaisse de souffrance, de désespoir et de détresse sur chacun de mes maux. Cela amène aussi une culpabilité infinie de me

sentir ainsi et de faire subir cet enfer à mon entourage.

Le monstre m'aveugle et fait disparaître toute trace d'espoir et d'optimisme qu'il peut trouver en moi.

Je ne suis qu'une coquille vide possédée par un monstre hormonal cruel qui ne semble avoir comme objectif que de m'achever et de détruire ma vie.

Éventuellement, après ce qui me semble toujours être une éternité, la tempête monstrueuse fini par perdre de la

puissance et s'endormir. Elle hiberne jusqu'au mois prochain, me faisant l'esclave de son cycle hormonal infernal.

# MANGER

Je viens de finir de manger. Une portion qui aurait pu combler deux ou trois personnes. Pourtant, je n'avais vraiment pas si faim. Mon corps m'envoyait des signaux pour me dire d'arrêter, qu'il en avait assez. Comme toujours, j'ai ignoré les indices de satiété. J'ai comblé, un peu, pour un moment, le vide immense qui m'habite. Je l'ai rempli de nourriture. Dès que je dépose la fourchette, le vide se remplit de honte et de culpabilité. J'ai mal, je m'en veux. J'ai l'estomac gonflé, le

ventre ballonné, le cœur au bord des lèvres et les larmes au bord des yeux. Et ça recommence, trop souvent, jour après jour. Jumelé à ma colopathie fonctionnelle, c'est un triste mélange de douleur intense et de honte envahissante.

- "T'es mince, t'as pas à te plaindre."
- "Bin non, t'as pas de trouble alimentaire, ça paraîtrait!"
- "L'hyperphagie boulimique? Bin non t'as pas ça."

*... Ok merci pour ton avis non sollicité, mais je vais me fier à mon psychiatre.*

- "Tu peux manger ce que tu veux anyways, t'es pas grosse"
- "Tes chanceuse d'avoir le syndrome du côlon irritable, tu prends pas trop de poids au moins."
- "T'as juste à faire plus attention à ce que tu manges pis tu vas perdre du poids."

*... Câline décidez-vous, suis-je trop grosse ou trop mince pour vos standards?*

C'est seulement quelques-unes des choses qu'on m'a dites trop souvent et qui ajoutent aux sentiments horribles

qui m'habitent et qui m'envahissent à chaque crise.

Faites attention à vos paroles, prenez conscience du poids de vos mots: c'est le seul poids qui vous concerne. La stigmatisation, le manque d'empathie, de connaissance et de respect contribuent à nos souffrances. Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas un trouble qu'il n'existe pas.

# ÉPUISEMENT

Je suis si épuisée.

Je ne sais pas quoi dire d'autre, ça semble parfaitement résumer comment je me sens.

Mon corps et mon âme sont juste si épuisés.

Je n'arrive pas à me rappeler d'un moment où mon âme était tranquille et sereine, sans fatigue ni anxiété. Je n'ai

pas de souvenir où mon corps est sans douleur ni tension.

Mon esprit semble toujours être comme un champ de mines précaire sous une tornade imprévisible, pendant un orage violent avec de la grêle qui se dirige droit vers le sol sombre. Des explosions menacent sans arrêt de se produire, m'obligeant à rester sur mes gardes en tout temps. Je ne peux pas fermer l'œil sans craindre le pire.

J'aimerais tellement ne pas me sentir comme ça, être différente... Normale?

Encore là, je ne sais pas vraiment ce qu'est la normalité... Peut-être que ce n'est pas mieux que mon étrange noirceur anxiogène. Peut-être que c'est *overrated* d'être *normal*...

J'aimerais simplement vivre des éclaircies calmes pour me ressourcer, faire le plein de sérénité et d'énergie, pouvoir fermer les yeux sans craindre de les rouvrir sur des ruines en fumée...

Parfois je me demande si cette tempête précaire et constante fait partie de ce qui fait de moi qui je suis. Est-ce

simplement un fardeau, un fléau? Ça implique tellement de questions, de réflexions... C'est si épuisant. Ça n'arrête jamais. Jour et nuit. Je rêve de pouvoir mettre le tout sur pause ou sur *mute* une fois de temps en temps (souvent). Comment faire le plein dans des conditions si énergivores?

Je suis si épuisée.

# NUAGES

Confusion. Solitude. Ombre.

Je me sens perdue. Comme d'habitude  
*I guess.*

Je me sens étrangement seule, même  
quand je ne le suis pas.

Je me sens constamment comme une  
étrangère, comme une intruse, même  
dans mon propre corps. Même moi je  
n'arrive pas à comprendre, à trouver ou

à créer la lumière qu'il me manque,  
qu'il me faut.

J'ai l'impression d'avoir sans cesse la tête dans les nuages. Parfois, ce sont des petits nuages blancs, translucides et légers: j'arrive à voir au travers et à presque les oublier... Mais ils sont là quand même. D'autres fois, ils sont littéralement noirs. Ils sont denses, omniprésents et inquiétants... C'est trop facile de s'y perdre et de se laisser aveugler par la noirceur, de se laisser envahir par la lourdeur. C'est difficile d'avancer quand tu ne vois pas autour

de toi. J'essaie de me trouver des repères et de garder mon focus sur chaque petite pointe de lumière.

Je garde espoir pour des éclaircies, pour un ciel libre de nuages. Un ciel qui serait paisible et familier, sous lequel je ne me sentirais pas comme une intruse seule au monde.



# MOTS DOUX

Conseils, opinions, dictons, citations, jugements... On en entend de toutes les sortes quand on vit avec un ou plusieurs trouble(s) de santé mentale.

Des mots qui laissent des traces, qui font leur chemin jusqu'à nos souffrances pour les apaiser ou, parfois, pour faire grandir notre stigmatisation, notre culpabilité, notre solitude et notre cruel besoin de validation et de compréhension. Même si ces mots viennent avec toutes les

bonnes intentions du monde, les impacts qu'ils ont peuvent être tout autre. Ça reste un soulagement important de sentir qu'on est entouré de gens aimants qui ont à cœur notre bien-être. Notre reconnaissance est toujours-là.

Dans ces cas-là, on se sent mal parce que ce n'est pas ce qu'on a tellement besoin d'entendre. On se sent mal parce qu'on ne se sent pas miraculeusement mieux et optimiste. On se sent mal de se sentir si seul et incompris devant une personne qui

tente simplement d'aider. On aimerait tellement ça que ce soit le remède, que ça fonctionne, que ça fasse taire notre souffrance.

Il faut toutefois apprendre à faire preuve de bienveillance envers nous-même et cesser d'éprouver de la culpabilité face à nos émotions, à notre façon d'être et de vivre.

Un de mes objectifs en écrivant les mots précédents et ceux qui suivent, c'est de normaliser tout ça: les difficultés, la souffrance, la solitude, les

troubles psychologiques, le pessimisme qui va et vient naturellement dans tout cela...

La section qui suit est formée de mots qui m'apaisent. Ceux que j'ai besoin de lire et d'entendre au quotidien. Des mots qui me font sentir un peu moins anormale, un peu moins seule.

J'espère qu'ils iront rejoindre tes maux pour y mettre un doux baume et qu'ils te resteront en tête pour les moments où tu as besoin d'une dose

supplémentaire de bienveillance et  
d'empathie.



TU N'AS PAS À  
TOUT PORTER  
SUR TES ÉPAULES  
(NI DANS TA TÊTE)  
(NI DANS TON ♡)

Il faut apprendre à distinguer ce qui  
t'appartient de ce qui appartient aux  
autres

SOIS PLUS PATIENT.E  
ET INDULGENT.E  
ENVERS TOI-MÊME

TOUT À PROPOS DE  
TOI EST VALIDE

Tes craintes, tes émotions, tes sensations, tes qualités, tes perceptions, tes espoirs, ton passé, tes insécurités, tes rêves, tes difficultés, tes sentiments, ta beauté... TOUT.

TU MÉRITES TELLEMENT DE

- PAIX
- AMOUR
- RESPECT
- EMPATHIE
- ÉCOUTE

Donne-toi plus de tout ça.

TU AS LE DROIT  
DE DIRE NON.

Juste "non", sans explication, sans raison. "Non", c'est une réponse complète et valable. Tu n'as jamais à te sentir mal de le dire. Tu as aussi toujours le droit de changer d'avis même si tu as déjà dit "oui".

TU MÉRITES INFINI  
SELFCARE + SELFLOVE

(donc donnes-toi en plus)

LE POSITIF QUAND ON  
EST PERDU, C'EST QU'ON  
PEUT ALLER OÙ ON VEUT.  
ON PEUT CHOISIR OU  
CRÉER N'IMPORTE QUEL  
CHEMIN.

T'ES UNE SI

BELLE PERSONNE

— IN AND OUT —

- Être en vie et le rester jour après jour, seconde après seconde
- Continuer d'avancer malgré les embûches
- Continuer d'espérer malgré ton cœur blessé

ÇA, CE SONT JUSTE  
QUELQUES-UNS DE  
TES ACCOMPLISSEMENTS.

Je suis fière de toi pour ça. Sois-le  
toi aussi.

PORTE PLUS ATTENTION  
AUX SIGNAUX QUE TON  
CORPS T'ENVOIE.

# C'EST CORRECT, NORMAL ET VALIDE :

- De ne pas toujours bien aller
- De ne pas toujours avoir de la motivation
- De ne pas toujours être la meilleure version de toi-même
- De ne pas avoir une vie 100% équilibrée en permanence

T'ES UNE PERSONNE  
FORTE ET COURAGEUSE

AIME-TOI  
TOUJOURS PLUS.

C'EST OK DE VIVRE DES  
DIFFICULTÉS. T'AS  
BESOIN DE DOUCEUR  
PIS DE BIENVEILLANCE,  
PAS DE HONTE NI  
DE CULPABILITÉ.

T'ES PLEINE DE LUMIÈRE

Même si t'as l'impression que t'es pas  
toujours un rayon de soleil

T'ES COMME UNE LUEUR  
DANS UNE NUIT SOMBRE.

Tel que la lune et les étoiles qui  
éclairent toujours malgré les nuages.

PRODUCTIVITÉ  
≠  
VALEUR

Ta productivité ne définit **JAMAIS** ta valeur.

C'EST CORRECT ET  
IMPORTANT DE FAIRE  
DES CHANGEMENTS  
POUR ÊTRE MIEUX  
DANS TA VIE.

C'EST NORMAL QUE  
TA BATTERIE NE  
SOIT PAS TOUJOURS  
PLEINE.

Prends le temps de la recharger.

Tes difficultés, tes perceptions, tes défauts. tes émotions, tes sensations, tes sentiments...

Rien de tout ça ne fait de toi un fardeau. Rien de tout ça n'est une faiblesse. Rien de tout ça ne t'enlève de la valeur

TOUT ÇA FAIT DE  
TOI UN ÊTRE HUMAIN.

C'est normal.

TU ES VNIQUE.  
LE SIMPLE FAIT QUE  
T'EXISTE FAIT UNE  
DIFFÉRENCE DANS  
LE MONDE.

(Une BELLE différence)

# PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

N'est pas un luxe, ni quelque chose  
qui se "mérite"

C'EST :

- UN BESOIN
- SAIN
- CORRECT
- PRIMORDIAL

ARRÊTE DE TE  
FAIRE DU MAL.

## TO DO LIST

→ IDENTIFIER TES LIMITES

→ RESPECTER TES LIMITES

C'EST NORMAL D'AVOIR  
DES HAUTS ET DES BAS.

Ni la vie, ni la guérison ne sont des  
chemins linéaires et sans obstacles.

PRENDS TON TEMPS.  
RESPECTE TON RYTHME.  
TON PARCOURS EST  
VALIDE.

# CE QUE TU RESSENS EST 100% VALIDE

- Même si les mots te manquent pour l'exprimer
- Même si tu as l'impression que personne ne te comprend
- Même si tu n'es pas certain.e de te comprendre toi-même

C'EST CORRECT  
DE PLEURER.

CE N'EST PAS  
ÉGOÏSTE DE  
FAIRE DE  
TOI-MÊME UNE  
PRIORITÉ.

ÉCOUTE TON FEELING.  
SUIS-LE.

TON BIEN-ÊTRE  
PSYCHOLOGIQUE  
EST AUSSI  
IMPORTANT QUE  
TA SANTÉ  
PHYSIQUE.

ARRÊTE DE TE  
SENTIR MAL  
DE TA FAÇON  
D'ÊTRE PIS DE  
RESSENTIR.

TU ES UN  
ÊTRE HUMAIN  
MERVEILLEUX

SOIS DONC AUSSI  
BIEN VEILLANT.E  
AVEC TOI-MÊME  
QUE TU L'ES  
AVEC LES AUTRES

Ou au moins essaies...

LES LUNETTES ROSES  
NE SONT PAS  
TOUJOURS ADAPTÉES  
À LA RÉALITÉ...

C'est correct, normal et réaliste de voir  
les choses en tons de gris parfois.

VAS-Y À TON  
RYTHME :

Que ce soit un jour à la fois, une heure  
après l'autre, une minute à la fois, une  
seconde après l'autre...peu importe :

C'EST CORRECT!

DONNE -TOI LE  
DROIT DE PRENDRE  
DU REcul.

C'EST CORRECT DE  
NE PAS TOUJOURS  
VOIR LE VERRE  
À MOITIÉ PLEIN

Après tout, il est également à moitié  
vide...

T'ES PLEINE  
DE BEAUTÉ.

# TON CHEMIN EST VALIDE

- Même s'il est sinueux
- Même si ce n'est pas celui que tu avais prévu
- Même s'il y a quelques détours et culs-de-sac
- Même si tu ne sais pas trop où tu t'en vas
- Même si les autres pensent que tu aurais dû prendre une route différente

TA COMPLEXITÉ  
EST UNE CHOSE  
MAGNIFIQUE  
QUI FAIT DE  
TOI UN ÊTRE  
HUMAIN  
EXCEPTIONNEL.

TU N'AS PAS À  
SATISFAIRE LES  
ATTENTES DES  
AUTRES.

Ni les tiennes d'ailleurs. C'est correct de descendre la barre une fois de temps en temps et d'adapter tes objectifs à ta réalité actuelle et tes capacités. Ce n'est pas un échec.

N'HÉSITE PAS  
À ALLER  
CHERCHER DE  
L'AIDE.

Peu importe qui tu es, ce que tu ressens, ce que tu vis...

Au-delà de ton réseau, il existe des ressources pour t'informer, t'aider, t'écouter et te soutenir.

Tu n'as pas à tout garder pour toi et porter seule ce qui pèse sur tes épaules.





# DE PASSAGE DANS MA TÊTE

Un court voyage à l'intérieur de ma tête cliniquement malade et humainement normale. Des mots authentiques qui illustrent mes réflexions confuses sur mes maux. De doux écrits pour apaiser ton âme et éclairer ton quotidien.



Nadia Morin

ISBN : 978-2-9820520-0-0