THE CATALYST

Ce que j’aurais aimé savoir à l’époque

À seize ans, j’ai fui un foyer dangereux pour passer d’un canapé à un refuge, puis à des chambres insalubres, échappant à des systèmes qui ne voyaient que mes notes, pas ma situation. De l’abîme à la stabilité, j’ai appris des vérités essentielles : faire confiance à son instinct, rejeter le perfectionnisme et le besoin de plaire, protéger son temps et exprimer son unicité.

By: Rose S. Finch | Posted: August 25, 2022

Ce blogue traite de traumatismes.

À l’âge de 16 ans, je me suis enfuie de chez moi parce que je n’y étais pas en sécurité. J’ai dormi chez des amis, sur des divans, j’ai menti sur mon âge dans un refuge, j’ai loué des chambres dans des pensions sordides. Avec d’autres personnes, j’ai fini par trouver un domicile dans une maison en ruine. Je payais un loyer de 35$ par mois. Je dormais sur le plancher, mes vêtements jetés dans un sac de poubelle. Je n’avais pas les moyens de me payer des boîtes de carton.

Je me suis retrouvée dans un groupe toxique, avec des gens qui attirent des jeunes vulnérables et profitent d’eux. Parce que je n’avais nulle part où aller, je me suis empêtrée dans cet environnement, qui était beaucoup trop adulte pour la personne immature et perdue que j’étais. C’était un monde sombre, isolé, peuplé d’ombres, de secrets, de demi-vérités et de honte.

J’ai réussi à poursuivre l’école, si bien que pendant un moment, je pouvais prétendre que tout était normal. Mais après un certain temps à me rendre en classe après n’avoir dormi que quelques heures par nuit, parfois encore amochée des abus de substances de la veille, j’ai commencé à déraper. Même si j’avais l’air insomniaque et que je sautais presque toujours le dîner, ce sont mes notes en chute libre qui ont attiré l’attention du conseiller en orientation de l’école. Il se souciait surtout de mes insuccès scolaires, sans trop se préoccuper de ma situation. Ou peut-être qu’il a pensé à me questionner, mais qu’il ne l’a pas fait. À la place, il m’a exhorté à me « reprendre en main ».

Pour une foule de raisons, je glissais à travers les craques du système. Je recherchais désespérément l’aide et les conseils d’adultes, mais je n’arrivais pas à les demander. La honte me réduisait au silence. Une de mes enseignantes, une religieuse, a remarqué que ça n’allait pas – ou a choisi de s’en rendre compte – et m’a tendu la main. Que serais-je devenue si elle ne l’avait pas fait?

La route a été longue depuis ce moment. Entre une période où je marchais sur un fil au-dessus d’un abîme et aujourd’hui, où j’ai trouvé des bases solides.

Cela peut paraître évident, mais la vie que je menais n’était pas bonne pour la santé mentale. J’aimerais aujourd’hui énoncer ce que j’aurais aimé savoir à l’époque et les leçons que j’ai apprises à la dure.

- Le simple fait d’exister est un miracle. Les chances de venir au monde sont infinitésimales, presque impossibles. Rappelez-vous toujours de cela, si rudes les épreuves puissent-elles être.
- Vous êtes l’expert ou l’experte lorsqu’il est question de vos sentiments et de vos besoins.
- Essayer de plaire à tout le monde vous videra de votre énergie et de votre vitalité à une vitesse effarante.
- Personne ne vous comprendra, et ce n’est pas vraiment grave. Ce qui compte, c’est que vous vous compreniez.
- Le jugement naît de la peur. Une journée passée à vous juger vous-même est une journée épuisante.
- Ne comptez pas les jours. Faites plutôt compter les jours. Arrêtez de dire que vous n’avez pas le temps.
- Établissez clairement vos priorités et consacrez-y férocement votre temps, votre attention et votre énergie. Ne vous laissez pas arrêter par le programme d’une autre personne, à moins que vous ne le décidiez.
- Le perfectionnisme est la voie la plus rapide et la plus sûre vers le malheur. La quête incessante de perfection et d’approbation est ancrée dans la peur.
- Ne craignez pas votre unicité. Montrez au monde qui vous êtes.

Auteure: Rose S. Finch

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca