THE CATALYST

Forger l’avenir en surmontant le traumatisme de mon passé

Hanté par l’instabilité imprévisible de mon père liée à son trouble bipolaire, j’ai fui le traumatisme pendant des décennies — jusqu’à ce que la pandémie m’oblige à me tourner vers l’intérieur. Grâce à l’écoute bienveillante, au yoga et à la thérapie, j’ai appris à me détacher, à explorer plutôt qu’à revivre et à pardonner.

By: Cam Scholey | Posted: October 6, 2022

Ce blogue traite de traumatismes

Jusqu’à récemment, j’avais passé le plus clair de mes 55 ans de vie à être pourchassé par mon passé, avec une seule longueur d’avance sur lui. C’est un passé que je voulais fuir, dont il me fallait m’éloigner.

Dans les années 70, le trouble bipolaire de type II était désigné sous le nom de psychose maniacodépressive. Pour le traiter, on utilisait du lithium et souvent un traitement de choc. Je connais ces choses parce que mon père avait été diagnostiqué comme ayant une dépression maniaque au début des années 70. En fait, pour moi, c’était comme avoir trois pères. Il y avait le père colérique, insouciant et violent, puis celui boudeur, replié sur lui-même, couché dans son lit pendant des jours, sans aucun contact visuel et parlant de la mort. Mais il y avait aussi le père censé, travailleur, le poète qui avait une vision, aimait ses enfants et en était fier, et qui allait leur donner une vie formidable.

Apprendre à un jeune âge à vivre en marchant sur des œufs conduit à beaucoup de confusion, de doute et de crainte.

Lorsque j’avais douze ans, j’ai été retiré de la garde de mon père et éloigné de lui, mais j’étais toujours anxieux, en état d’alerte, sachant qu’il reviendrait un jour. Il est revenu quand j’avais dix-huit ans. Je n’étais pas à la maison à ce moment, mais si je l’avais été, qu’est-ce qui serait arrivé? Je ne le saurai jamais. Je sais clairement que, même si j’étais maintenant plus grand et plus fort que lui, j’étais toujours pétrifié.

Il est décédé jeune, lorsque j’étais en plein dans ma vingtaine, le lithium avait trop endommagé son cerveau. Bien qu’une certaine peur soit désormais derrière moi, les années qui allaient suivre s’avèreront en fait pires pour moi. Son décès marquait le début de trois décennies de rappel d’images traumatisantes, de crises de panique, de luttes avec l’alcool, et même, de temps en temps, de pensées suicidaires.

Comment j’ai pu bien cacher tout ceci, en tout cas la plupart du temps. Je me suis lancé dans des activités de thérapie, qui ont été utiles, et bien que je c’était très difficile à divers moments, j’aurais dû vraiment les poursuivre davantage. Je me suis plongé dans ma carrière, mes études, et l’athlétisme; un esprit occupé et distrait peut garder une longueur d’avance sur le passé.

Du moins, jusqu'à ce qu'une pandémie frappe. En un rien de temps, mes journées qui étaient remplies à 95 % sont passées à seulement 5 %. Et j'étais seul, les frontières étaient fermées, faisant que mon oncle ne pouvait pas revenir au Canada. Après la première onde de choc de la pandémie, et alors que je ne pouvais pas me tourner vers l'extérieur pour avoir une distraction, j'ai été forcé de faire ce que je devais faire, me tourner vers l'intérieur. Je suis assez introspectif, donc quand j'ai commencé sur cette voie, j'ai vite fait de grands bonds.

En 2021, je me suis rendu compte que c'était le moment parfait pour suivre des cours que j'avais toujours voulu suivre, mais pour lesquels je n'avais jamais le temps ni l'énergie. J'ai suivi un cours de rédaction, ce qui a ravivé ma passion pour l'écriture. Et le cours que j'ai trouvé le plus transformateur était un cours d'écoute compatissante, un cours très inspirant. J'ai beaucoup appris au sujet de l'esprit et des valeurs, et de la capacité d'écoute, et plus important encore, j'ai appris à quel point je dois apprendre!

J'ai également commencé à écouter des balados. Un de mes meilleurs balados s'intitule le Super Soul Sunday d'Oprah Winfrey. J'ai trouvé certains de ses invités si intrigants que j'ai commencé à écouter leurs balados; c'est le cas par exemple de Michael Singer. Sans aucun doute, 2021 a été une année de petites prises de conscience pour moi.

Revenons en janvier 2022, alors que j'étais en train d'écouter un balado de Michael Singer qui portait sur la capacité de se détacher des événements traumatisants de la vie. Le message que je recevais portait sur la façon de prendre de la distance, de se détendre lorsque des pensées anxiogènes nous assaillent. Je pouvais sentir que ça fonctionnait, je pouvais sentir que j'avais plus de maîtrise sur mes pensées négatives.

J'ai fait des essais avec quelques événements traumatisants « mineurs », et ceci avait fonctionné. Avec les yeux de l'esprit, je me suis visualisé en train de prendre du recul et de me distancer de ces pensées, je pouvais m'en détacher lorsque je les expérimentais. Le vrai test, je pense, est celui portant sur l'événement traumatique majeur de ma vie : celui lors duquel mon père a dû s'échapper avec moi hors de la ville pendant une semaine.

Ça a fonctionné! J'ai pu « regarder » l'événement traumatisant « du coin d'un balcon » plutôt que de l'angle très étroit d'un enfant désemparé. Brusquement, les années de thérapie parsemées d'arrêts, les balados utiles, le yoga, mon propre entêtement, me sont tous revenus à l'esprit sous forme d'épiphanie. Comme par enchantement, je pouvais ramener à l'esprit les événements traumatiques, plutôt que de me sentir constamment forcé de les revivre sous forme d'images refoulées. Quel sentiment profond de libération !

Avant février, j'avais réussi à pardonner à toutes les personnes qui figuraient sur ma liste de « personnes impardonnables ». Et je comprends maintenant en quoi pardonner quelqu'un ne revient pas à lui céder la victoire, c'est plutôt une victoire pour la personne qui pardonne, et ceci s'accompagne intrinsèquement d'une sorte de libération spéciale. Je réalise maintenant qu'il n'y a pas de méchants dans mon récit, mais plutôt des actes méchants.

Certes, j'ai encore du ménage psychologique à faire, mais j'ai le sentiment d'avoir fait une véritable percée, un énorme bon vers la paix et l'accomplissement. Pour maintenir cette dynamique, mon plan comprend ce qui suit;

- **Reprendre le yoga**. J'ai développé une dépendance au yoga chaud il y a environ 10 ans, qui me donnait l'impression de faire du yoga mobile, avec d'immenses avantages sur la santé, autant celle du corps que de l'esprit. La pandémie y a mis fin, par ailleurs, j'ai

déménagé, mais je suis en train de m'y remettre lentement. Je pratique actuellement le yoga régulier grâce à des vidéos sur YouTube (il y en a beaucoup qui sont formidables) et j'ai hâte de retourner bientôt dans un studio, peu importe la température qu'il y fera.

- **Apprendre davantage sur des sujets portant sur l'écoute compatissante, la bienveillance, la gratitude, l'esprit et les valeurs et m'y engagé.** Le cours d'écoute compatissante que j'ai suivi a été transformateur pour moi. Je reconnais être un novice dans ces choses, et je sais que plus j'en apprends, plus je mets en pratique mes apprentissages, plus je pourrai évoluer et essayer d'aider à apaiser les tensions dans notre monde de plus en plus polarisé.
- **Écrire sur mon histoire et la partager.** Jusqu'à mon épiphanie, il y a beaucoup de choses dont je ne pouvais pas parler. Et même jusqu'à présent, il y a encore certaines choses dont je suis incapable de me résoudre à parler. Mais je peux en écrire. Et je suis en train de le faire. En témoigne le présent blogue. Je suis également en train d'écrire une autobiographie, que j'espère publier l'année prochaine. Je me suis rendu compte que lorsque j'écris sur mon histoire, cela m'aide à arrêter de la ruminer encore et encore.
- **Me concentrer davantage sur la communauté et le bénévolat.** Redonner est gagnant-gagnant, ça permet d'aider quelqu'un dans le besoin, et ça permet à celui qui donne de ressentir un grand bien. J'ai l'intention de faire cela beaucoup plus fréquemment. Maintenant que je peux parler de mon histoire, je prévois d'aider autant que je peux d'autres personnes qui font face aux mêmes problèmes que j'ai vécus.
- **Rechercher un traitement autant de fois que nécessaire.** Je reconnais avoir été très inconstant en ce qui concerne la recherche d'un traitement; si mon anxiété atteint certains seuils, je demande de l'aide. Je pensais naïvement que j'étais sorti du bois lors de mon épiphanie, mais rédiger mon autobiographie a exigé que je revisite certains coins sombres et épouvantables de mon bloc mémoire; ce qui m'a permis de réaliser clairement que, quoi que mon niveau d'anxiété se soit nettement amélioré, il en subsiste encore. Par conséquent, je prévois d'être plus proactif dans ma gestion de cette situation.

Je me rends compte que, bien que j'aie réalisé de grands progrès et pris conscience de choses extrêmement importantes en un court laps de temps, ceci a été l'aboutissement d'un long processus. Tous mes efforts, tout ce que j'avais fait pour essayer de m'aider, étaient autant de pas qui m'ont conduit où je devais être. Cela m'a pris beaucoup de temps pour arriver où je suis aujourd'hui, mais je n'ai jamais abandonné. Surmonter des

Author: Cam Scholey

An MBA and Fellow CPA, whose career focus has been primarily on strategy and people. In the twilight of a rewarding career in business consulting, teaching university, and writing about strategy, Cam's future plans include writing, speaking, and teaching more about dealing with trauma, and matters related to fulfillment in life. He is currently writing a memoir.

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