

Je suis...

Petite.

Insignifiante.

Peur.

Crainte....

Depuis quelque temps, en thérapie, on travaille le lâcher prise. Travail relativement difficile qui chamboule beaucoup de choses en profondeur.

Je perds au fil du temps tout ce que je m'étais construit pour tenir. Cette tour de béton qui me faisait tenir. Qui retenait à l'extérieur ce qui pouvait m'atteindre au plus profond.

Mes repères se font la male. Me rendant si petite face à ce monde de brut. Si petite face à la douleur, à la vie.

Je ne sais plus trop à quoi m'accrocher puisque tout ce que j'avais construit jusqu'à maintenant était faux.

Réactions disproportionnées.

Dans le lâcher prise, il y a aussi parler. Alors là, grande avance pour moi. Parce que depuis l'âge de quatre ans, je dois réfléchir, peser chaque mot. Mots qui ne devaient rien laisser passer, trahir. J'ai été conditionné à parler par compte gouttes. A ne jamais parler sans réfléchir des heures durant. A ne pas parler à cause des mots qui me font si peur. Il était impossible pour moi de parler sans penser à la phrase suivante. Contrôler encore et toujours ce qui sort de ma tête. Mon cœur a été trop longtemps touché par le mutisme.

Combien de fois ai-je entendu mais parle ! Dis ! Combien de fois ai-je crié mais écoute mes yeux, mon cœur. Regarde-moi et tu comprendras.

Parler n'est pas chose facile. Non pas du tout. En tout cas, pas pour moi. Alors quand vous travaillez sur le lâcher prise, ça inclut la parole. Ces derniers mois, tout sortait. Mais au lieu de dire au bon moment avec les bons mots, ça partait en vril, n'importe comment, sur n'importe quel ton.

J'ai entendu des gens proches me dire qu'ils sont étonnés de m'entendre parler comme ça. Ils n'ont pas l'habitude. Ils n'auraient jamais cru que...

Mon psy me dit que je dois apprendre à parler, à dire. Comme un enfant.

Un enfant...

C'est comme ça que je me sens depuis des semaines. J'ai tout perdu. Tout ce qui me faisait tenir face à tout ça. Ca étant mes défauts mais qui me faisaient tenir.

Je retrouve l'enfant qu'on a tué à 4 ans. Mais aller vivre les ressentis d'un enfant de 4 ans, en ayant 33 ans.

Tout est immense. Grand. Enorme. L'avantage, c'est que quand notre bébé sera là, je ferai très attention à ce qui est beaucoup trop grand pour lui. Je le ménagerai sans pour autant le priver.

Depuis que mon grand-père est décédé, je suis si petite avec ce si grand chagrin. Si petite avec cette douleur. Je sais ce qu'il se passe mais l'enfant que je suis ne sait pas comment faire face à tout ça. La panique, l'angoisse, la peur, le vide, l'absence de mon grand-papa. Et l'adulte qui sait qu'il est bien mieux, soulagé.

Je ne sais pas si quand vous étiez enfant, vous vous êtes retrouvé enfermé dans un endroit clos. Dans un ascenseur, ou enfermé dans les toilettes, ou pensez au plus grand affolement que vous ayez eu petit. Voilà ce que je suis aujourd'hui. Pas tout le temps, il y a des moments de répit, heureusement d'ailleurs. C'est épuisant.

Ca me fait peur car il faut que je gère en ayant l'impression n'avoir aucune défense. C'est très difficile, très pénible. Mais je sais aussi que c'est un passage obligé pour aller vers moi. Il faut que je retrouve l'enfant qu'on a tué. Lâcher prise pour affronter peut être le plus dur. Lâcher prise pour laisser sortir.

Ca fait peur, mais c'est pour moi, pour ma vie, pour ma femme, pour mes ami(e) s. Pour être enfin MOI.

Nathalie