

D'après mes souvenirs, j'ai été agressée sexuellement de l'âge de 3 à 8 ans par mon père.

Jusqu'à l'âge de 40 ans, je me souvenais seulement des ses mains longues, son exhibitionnisme et son intimidation.

Je viens d'une famille où mon père était le héros de tout le monde de notre entourage. Avec mon regard d'adolescente, le mien aussi d'ailleurs. Mon père était dominant et ma mère était une personne soumise, aux prises avec des problèmes d'alcool donc absente psychologiquement. Ils se sont divorcés lorsque j'étais adolescente.

Voici les principales conséquences de ces agressions :

- Faible estime de moi
- Enfance difficile avec les autres enfants, difficulté à créer des liens
- Difficultés sociales à l'école, rejets fréquents et solitude
- Tout faire pour ne pas déplaire
- Troubles obsessionnels compulsifs (TOC) ainsi que l'anorexie
- Insomnie depuis l'enfance et encore à ce jour
- Cauchemars à répétition, souvent le même
- Rejet de mes frères parce que la plus gâtée et privilégiée, sentiment de solitude à l'intérieur même de ma famille
- À l'adolescence et à l'âge adulte, utilisation de la sexualité pour être en contrôle et avoir un sentiment de pouvoir
- Sentiment de détachement
- Plusieurs conjoints dont certains agresseurs. Heureusement, il y a 10 ans, j'ai rencontré un homme capable de m'offrir beaucoup de support et d'amour.

#### **Les éléments déclencheurs :**

Mon père était peu présent dans ma vie depuis l'adolescence mais il y a quelques années, il a tenté de se rapprocher de sa famille car il vivait une situation financière difficile. À cette époque je lui ai ouvert mon cœur et ma maison mais il s'est produit un événement qui m'a fait revivre l'humiliation. C'est à ce moment que les **souvenirs** ont refait surface par le biais de cauchemars et de flashback. Il était difficile de me retrouver dans l'intimité avec mon conjoint sans voir le visage de mon père ou ressentir ses mains sur mon corps. J'ai donc décidé de comprendre ces démons qui faisaient surface. J'ai consulté un psychologue pendant plus d'un an et ensuite une connaissance m'a recommandé le **CALACS**.

Au début, il m'a été difficile de prendre le téléphone pour entrer en contact avec ce centre d'aide. Il m'était difficile d'accepter de participer à un groupe car cela signifiait accepter que j'avais été agressée par mon père. De plus, j'avais l'impression que ce qui

m'était arrivé n'était pas si grave, que ça devait rester dans le passé. Je croyais qu'il était préférable de céder ma place à une autre femme qui en avait plus besoin que moi.

Finalement j'ai décidé de m'engager avec moi-même afin d'aller jusqu'au bout. J'avais le support de mon entourage, tout était donc en place afin de commencer cette démarche. Il ne me restait qu'à saisir les outils que l'on mettait à ma disposition.

Les rencontres de groupes m'ont fait avancer à pas de géant. Voir toutes ces femmes courageuses faire face à leurs démons m'a donné le courage d'affronter la réalité moi aussi. L'écoute et la compassion qu'elles m'ont démontrés, m'a permis d'en faire autant envers moi-même. J'ai pu, à force de les côtoyer semaine après semaine, apprendre à être bien avec moi-même et à cesser de me juger et surtout cesser de me cacher.

De retourner chaque semaine dans un environnement sécuritaire et sans jugement m'a appris à faire confiance et à m'ouvrir. Entendre que je n'étais pas la seule à vivre avec les sentiments qui m'habitaient tels que la honte, le sentiment d'être inadéquate, sans valeur, m'a aidé énormément à sortir de ma cachette.

Mon expérience au CALACS a été un grand cadeau dans ma vie. Quand je repense aux sentiments qui m'habitaient avant d'entreprendre ce processus par rapport à ce qui m'habite présentement, je réalise à quel point les étapes traversées au CALACS m'ont été bénéfiques. Le passé de mon histoire existera toujours, par contre au lieu de dépenser mon énergie à le combattre, je décide de l'intégrer à la personne que je suis aujourd'hui. Je me sens beaucoup plus sereine face au présent et à l'avenir. Quand je regarde en arrière le chemin parcouru, je peux réellement dire haut et fort que je suis fière de moi, de la personne que je suis aujourd'hui. Je peux maintenant prendre ma place dans ma famille et mes amies. Pour moi c'est mission accomplie puisque c'était mon objectif de départ.

Je peux aussi dire qu'aujourd'hui j'accueille qui je suis et je suis capable d'écoute et de compassion envers moi-même. Ceci me permet aussi d'accueillir véritablement l'amour de ceux qui m'entourent.

Je sais qu'il y aura peut-être encore des obstacles à surmonter mais j'ai tout ce qu'il faut en moi pour continuer à cheminer. Je réalise qu'il est possible d'entrer en contact avec mes émotions, de les identifier plus clairement et de les vivre sans avoir peur de m'effondrer comme si le ciel me tombait sur la tête.

Avant d'entreprendre ce cheminement, il m'était très difficile d'accepter la petite fille qui vivait au fond de moi mais maintenant elle est sortie de l'ombre et j'ai pu reconnaître toute la beauté et la force qui fait partie d'elle et donc fait aussi partie de moi. Redonner vie à cette petite m'a libérée plus que je ne l'aurais cru possible. Cette étape a été pour moi le point tournant car je savais qu'à partir du moment où elle ferait surface, je ne voudrais plus et ne pourrais plus la renvoyer dans sa cachette. Avec le

support du CALACS et des gens que j'aime, j'ai su l'accueillir comme eux l'ont fait. C'est ce qui m'apporte ce sentiment de sérénité et d'unité.

Au CALACS, j'ai rempli mon coffre à outils. Lorsque les voix sombres se font entendre à nouveaux dans ma tête, je ressors les fleurs et les fruits qui représentaient mes fiertés et je les relis à voix haute. Ceci me permet de me rebrancher sur une fréquence plus positive. La relecture de mes devoirs me permet de voir le chemin que j'ai parcouru, les pas qui m'ont fait avancer jusqu'ici. Ceci me remplit d'un sentiment de fierté et d'accomplissement. Relire le bilan que j'ai écrit à la fin de mon cheminement lorsque j'étais habitée par des émotions positives et paisibles me permet de ne pas oublier que j'ai ressenti de belles émotions et qu'il est possible de retrouver cet état.

Le CALACS m'a aussi permis de réaliser que j'ai le droit d'avoir des projets et des rêves. Avec les ateliers du Journal Créatif offerts en post-suivi, j'ai repris le goût à la peinture. Ces ateliers m'aident beaucoup à laisser émerger les émotions qui m'habitent.

Je souhaite que ma vie intime ne soit plus teintée du passé. J'avance en ce sens et cela m'encourage beaucoup. J'ai envie de vivre connecté à mon cœur et mon corps. Je sais maintenant que c'est chose possible.

Je travaille maintenant à faire la paix avec le trou noir de mes souvenirs. Je n'obtiendrai peut-être jamais toutes les pièces du puzzle mais cela ne m'empêche plus de vouloir avancer. Comme Paolo Coelho, auteur de *L'Alchimiste*, a déjà écrit : « ce ne sont pas les explications qui nous font avancer mais notre volonté d'aller plus loin ».

En terminant j'aimerais souligner le courage de toutes les femmes qui entreprennent une démarche de guérison. Continuez et ne lâchez pas, vous en valez la peine. Le CALACS a été mis sur votre route pour une bonne raison, saisissez ce cadeau que la vie vous offre!

Merci aux intervenantes du CALACS d'avoir guidé ma route durant tous ces mois. Vos paroles et votre lumière ont su rallumer ma flamme intérieure qui brillera longtemps je le souhaite! Merci!

Bella