

Souffrir en silence...

Je m'apprête à publier ce texte. Ce texte qui me dévoile complètement. Ce texte qui me confronte terriblement.... Moi qui a si honte d'être mal, si honte d'être malheureuse ou inadéquate. Moi qui a si peur du jugement des autres. Moi qui a si peur de ne pas être à la hauteur... Moi qui travaille tellement fort pour que tout soit parfait, pour que tout le monde soit bien et comblé....

Pendant 3 semaines d'arrêt de travail pour épuisement psychologique, je «*travaille*» fort... je *travaille très fort* pour tenter de m'arrêter un peu, pour tenter de ne rien faire...

Me reposer, m'arrêter... pour moi, c'est terrible.... Quand je ne fais rien, je me sens inutile et inconfortable...

Je dois me parler... *me parler fort* pour me convaincre d'essayer de dormir, d'essayer de lire, d'essayer de relaxer, de me ressourcer... et essayer d'écrire... D'écrire librement mes pensées, mes états d'âme... Écrire pour me libérer... Écrire pour comprendre... Écrire pour faire le point avec moi-même....

Thérapeutique cette publication? Il le faut... car c'est mon unique raison de le faire.

Je tente de confronter... de *me* confronter!!! De confronter ma peur de mal paraître, ma peur du jugement en avouant tout haut ma souffrance, ma torture interne, et mon... *arrêt de travail*.... Espérant ainsi m'assumer davantage, évoluer, grandir et faire des choix dans ma vie.

Anxiété... quand tu nous tiens.....

Anxiété de retour après un long congé... moi qui croyais t'avoir définitivement mis dehors de ma vie...

L'air de rien (*parce que de l'extérieur, ça ne paraît pas...*), tu me ronges l'intérieur..

Je ne t'avais jamais connu aussi forte..

Cette petite boule au ventre qui me piétine l'estomac.. c'est atroce....

Ce serrement à ma poitrine.... cette oppression soudaine... on dirait que tu me tiens par le cœur... que tu m'empêches de bien respirer... Ma vie qui est déjà mise à rude épreuve par bien des obstacles, et par de nombreux défis... Il n'y a pas de place pour l'anxiété... J'ai besoin de mes forces, et de mon énergie pour moi, pour mes enfants....

Alors j'inspire et j'expire pour te chasser....

Mais tu reviens... et tu participes ainsi à ma fatigue, à mon surmenage, à mes obstacles... à amplifier mes tracas, à torturer mes pensées et mon esprit....

Je me sens moche...

Je me sens mal...

je me sens petite et faible...

Dévastée... je me sens dévastée... un horrible ouragan est passé dans ma vie, laissant des traces partout...

Moi qui veut être si forte, si bonne, si courageuse... moi qui rêve sans fin d'un monde meilleur, d'un monde juste et équitable, d'un monde sain et équilibré... d'un monde où les gens sont heureux, libres et en paix... un monde d'entraide, de solidarité...

Moi qui rêve de la vie parfaite...

Moi qui rêve de la petite famille parfaite.. où bonheur et harmonie règnent... où la communication est agréable en tout temps... où le partage, les bonnes manières et l'équilibre entre le jeu et l'apprentissage est au rendez-vous...

Moi qui rêve d'être une femme équilibrée, de bonne humeur, d'être une femme saine et bien dans sa peau... Une femme qui prend soin de soi, qui prend du temps pour soi, pour faire des choses qu'elle aime, pour se sentir bien, se sentir belle...

Moi qui rêve de la vie de couple parfaite... deux êtres qui s'aiment et qui s'admirent, qui communiquent et qui s'entraident... qui se complimentent et qui nourrissent cette flamme... qui se connaissent suffisamment bien pour se soutenir et se relayer en temps opportun... moi qui rêve d'un couple complice en tout temps...

J'ai souvent l'impression d'être *toute petite* devant d'imposantes montagnes à gravir... des montagnes insurmontables: des tonnes de choses à faire... J'ai l'impression d'escalader ces montagnes sans arrêt; d'être constamment en action, d'être mise à l'épreuve et de me donner corps et âme pour atteindre le sommet... de travailler sans arrêt, sans fin, pour atteindre mes objectifs, qui sont... si loin de moi.... Le cerveau constamment à «ON», ça roule dans ma tête à toutes heures du jour et de la nuit. Il y a tant de choses à faire, tant de choses à améliorer, tant de trucs qui me tiennent à cœur et que je voudrais voir se réaliser... Je me mets donc en action.. constamment!

D'être actuellement en arrêt me donne l'impression d'avoir fait fausse route dans cette montagne... j'ai l'impression de me retrouver maintenant devant un précipice, un précipice énorme... et ce précipice me fait peur, ce précipice me fait mal... j'ai peur d'y tomber et de ne plus me relever... j'ai *tellement* peur.... Je sens sous mes pieds, un terrain glissant, fragile et vulnérable...

Lorsque ma vie roule à 100milles à l'heure, lorsque ma tête et mes pensées sont constamment en action... j'ai l'impression de me réaliser... j'ai l'impression de *nourrir mon vide intérieur*... j'ai l'impression que malgré cette fatigue intense, que c'est bon pour moi de me donner autant.... est-ce alors une fuite...? Une fuite de moi-même... une fuite de ma réalité..? Est-ce une valorisation provenant de l'extérieur pour tenter de *nourrir mon intérieur affamé*?

Mais cette nourriture est néfaste... cette nourriture est dévastatrice...

Au moment où je la consomme, elle semble me combler... mais finalement, elle me détruit sans trop que je m'en rende compte....

Maintenant que je suis en arrêt de travail... maintenant que je suis en arrêt de plusieurs grandes implications qui me tenaient tant à cœur... maintenant que je ne vis plus sur cette *adrénaline* intense et cette course folle, j'ai l'impression de n'être *plus rien*... Ma «nourriture» (valorisation) extérieure n'est plus.. je ne suis plus nourri...
....Et ce qui est difficile, c'est d'apprendre à me *nourrir différemment*...

Depuis ces arrêts, j'ai aussi l'impression que mon cerveau me lâche... comme s'il ne voulait plus rien savoir... Il avait assurément besoin de vacances , de repos...
J'oublie tout, je ne suis plus là... les yeux trop souvent dans le vide, la tête déserte... Comme si je suis tellement habituée de vivre en mode «survie» et à tout faire de façon organisée, productive et avec passion, alors que là..... c'est le néant..... le vide..... plus rien.....
Je ne sais plus où aller, je ne sais plus quoi faire, je ne sais pas comment prendre soin de moi... Moi qui pourtant, a une capacité impressionnante d'aider les autres, de donner aux autres, de conseiller et d'écouter... Moi qui connaît une multitude de façons de prendre soins de soi, et qui y crois du plus profond de mon cœur... je n'arrive toutefois pas à me donner cette chance, à intégrer ces outils...pour moi....

Je suis... je crois.... *malheureusement*... workaholic... Et ce, dans toutes les sphère de ma vie...
Je suis.. un *bourreau de travail* autant au boulot, qu'auprès de ma famille, que dans ma communauté, que dans tout ce que je fais.... Ce besoin *intense* de me donner, de faire les choses bien et même, *parfaitement*... Cette soif de m'impliquer, ce désir de vouloir changer les choses, ce *besoin* de vouloir donner du service de qualité et de quantité... Tout ceci me porte à ajouter et ajouter et ajouter et ajouter encore et encore et encore et encore des choses sur ma *to do list*... trop souvent je me sens comme un *robot*... un robot qui performe et qui agit sans fin... ma vie est une *checklist interminable*.. et j'en ajoute et rajoute tout le temps...

Pourquoi est-ce ainsi...??? je n'ai pas la réponse...
Cette petite fille tranquille et sage que j'étais... Cette petite fille gênée, qui ne dérangeait pas trop... Cette enfant de la lune qui ne prenait pas de place en classe parce que je ne me sentais jamais à la hauteur, jamais bonne... Je me trouvais physiquement si affreuse et tellement pas intelligente... je ne me sentais pas comme les autres... je ne me sentais pas bonne...
Je constate actuellement que déjà en bas âge, ce souci de performance, était présent en moi... alors que personne d'autre que moi ne me mettait cette pression... D'où cela vient-il?
Pourquoi moi? Pourquoi cette estime de moi était *sous zéro*...?
Je me suis *détestée* durant mon enfance et mon adolescence..... je passe les détails...
Ce *vide intérieur*, je le ressentais déjà... tellement....
tellement souvent.... Ce vide m'accompagnait et j'avais alors... *mal à ma vie*.....
On dirait qu'aujourd'hui, je tente de nourrir le vide intérieur de la petite fille et de l'adulte à la fois... c'est peut-être une des raisons qui explique pourquoi je prends les bouchées double et triple maintenant....

Pendant longtemps, on m'a souligné mon sourire omniprésent... Cette petite fille et cette jeune femme qui sourit, mais qui au fond, derrière ce sourire... pleure en silence...

Ce *manque* de confiance, ce *manque* d'estime..... je le sais à quel point il est souffrant... je le sais à quel point il est douloureux.. je le sais à quel point c'est lourd à traîner ce boulet du *manque*...

C'est pourquoi je travaille avec *passion* auprès des enfants et des familles... c'est pourquoi je me donne autant, entre autres, à faire de *nombreux* ateliers dans les classes promouvant la confiance et l'estime de soi... Partageant ainsi des trucs, autant aux enfants qu'aux professionnels, afin de déposer le plus possible d'outils dans le coffre de ces jeunes en devenir.....

Je me tue à faire un travail de qualité et de bonté... un travail du cœur... un travail respirant l'authenticité et le respect. Je le fais auprès de mes personnes âgées aussi, avec cette même passion, ce même engouement...

Je me tue en créant des projets dans ma communauté ou dans ma région, afin de promouvoir et de donner accès à des services de qualité, possédant les valeurs auxquelles j'aspire profondément...

Je me tue en voulant donner tellement le meilleur à ma famille... à ce que chacun reçoive le meilleur selon ses *besoins particuliers*...

Justement... Avoir un enfant qui a des *besoins particuliers*... Un enfant qui a des *Défis* avec un grand D... c'est aussi tout un dévouement... J'aime du plus profond de mon cœur mes deux enfants. Ce sont mes petits trésors que j'ai porté et que j'ai chéri. Ce sont mes petits trésors que je continuerai de protéger et de chérir. Je ne les échangerais pour rien au monde. Je suis prête à *tout* pour eux...

.....Il est bien rare que j'ose en parler..... il est bien rare que j'ose le dire: ..dire que j'ai un enfant en difficulté. Mon grand défi à moi; la perfection...

Ce petit être, lui, par ses comportements d'origines neurologiques, me confronte tous les jours dans ma quête de la perfection... On dit toujours que les enfants choisissent leurs parents et ont quelque chose de particulier à leur apprendre!! ...Je suis bien servie!

.....Mais tout ceci comporte son lot de difficultés, et ce, à tous les niveaux.... Mon cœur de mère *chavire* régulièrement... mon cœur de mère a été bouleversé, *déjà*, d'innombrables fois...

Moi qui a lu, qui a changé mes habitudes, qui a voulu tout le meilleur pour mes enfants... Moi qui a donné tout ce que j'ai et même plus (!!!) pour mes enfants...

Enceinte, j'ai toujours cessé de fumer, jamais pris une goutte d'alcool, j'avais une alimentation top notch, je faisais du yoga prénatal, et je faisais tout pour donner le meilleur à mes enfants... la santé, le bonheur....

Depuis leur tout jeune âge, je lis, je fréquente la maison de la famille, je me renseigne et je tente de jouer mon rôle de mère au mieux que je puisse faire, pour que mes enfants soient bien...

Mon copain et moi sommes tellement impliqués auprès de nos enfants... Nous en avons fait des recherches, des consultations, des lectures, des recettes, des trucs, des changements, assister à des conférences... et d'autres recherches... et d'autres multiples consultations.Il est vraiment difficile et douloureux d'écrire cela.... mais, oui... au fond de moi... je voulais des enfants «parfaits». Et je me disais qu'en leur donnant tout cet Amour, toute cette attention, en cherchant toujours à comprendre et à faire des recherches pour voir toutes les possibilités en termes de stimulation, de règles, de mode de vie, etc, qu'ils seraient biens, qu'ils seraient heureux, qu'ils auraient une bonne estime d'eux-mêmes, qu'ils seraient doux, qu'ils seraient respectueux, qu'ils seraient intelligents, qu'ils auraient de bonnes manières, et tout le reste!!!

Le deuil de l'enfant parfait m'est souvent *rentré dedans*....

Ça me fait mal... ça me fait mal parce que je voudrais tellement le plus grand bien pour toi, mon enfant... je voudrais tellement que tu sois apaisé et heureux... *Ça me fait mal*, parce que je voudrais que tu sois poli, que tu sois doux, que tu suives les consignes.... la vie dans cette société serait tellement plus facile pour toi, tellement *plus douce*... et pour nous aussi...

Mais tu as des difficultés, tu as des raisons qui font que ça va vite dans ta tête, qui font que tes réactions sont trop rapides pour être calmes et posées...

Ça me fait mal... ça me fais *tellement* mal...parce que je sais que tu la *ressens* cette déception... Cette déception de ne pas «cadrer» dans notre foutue société exigeante de perfection duquel j'ai moi-même du mal et du tort....

Ça me fait si mal...parce que je sais que *ça te fait mal à toi*, mon petit.....

Je me demande si souvent pourquoi c'est comme ça...??? Pourquoi.....????

Qu'est-ce que j'ai fait, moi, de pas correct....??? Ou qu'est-ce que je n'ai *pas* fait.....????

Le regard des autres peut parfois être si lourd... On perçoit parfois le mépris des autres qui semblent peut-être croire qu'on a juste à «*t'éduquer comme du monde*» ou encore, qu'on a juste à «*arrêter de capoter, c'est normal c't'un enfant*».

Il y a encore, malheureusement, tellement un manque d'informations sur le sujet.

Il y a tellement un manque de compréhension.

Toi qui te bat tous les jours pour tenter d'être correct... Toi qui nous dit si souvent de tout cœur, à quel point les gens remarquent peu tes efforts...

Aux yeux des autres mon garçon, c'est peut-être banal, mais moi, je le *connais ton combat!*

Je souhaiterais, parfois, qu'on porte un peu nos bottines... pour *comprendre!*

Les typiques phrases d'analyses populaires des gens qui croient savoir, sans être plongé dans cette réalité d'avoir un enfant aux besoins particuliers. Ces analyses toujours controversées qu'on entend et qui nous tape davantage dessus....

-*Tu es trop douce avec lui*

-*Tu es trop exigeante avec lui*

-Un cadre plus stricte est nécessaire
-Plus de laisser-aller; c'est un enfant après-tout

-N'entre pas le système de droguage des enfants avec la médication
-Médicamente-le pour qu'il soit en mesure d'être bien et de fonctionner

Je suis certaine que tous ces commentaires sont *bien intentionnés*...
Toutefois, toutes ces phrases qu'on entend ou qu'on ressent sans que ce soit nécessairement dit verbalement, elles font sentir les parents *coupables*... Coupables et responsables... Et pourtant, plusieurs d'entre-nous se donnent jusqu'à *réaliser l'impossible* pour ces enfants qui ont besoin qu'on voit à tout pour eux, qu'on soit vigilant à tous les niveaux. Tout cela en visant l'amélioration oui, mais en visant surtout la diminution de la fréquence et de l'intensité des situations pas agréables pour personnes.

Je crois que la *porte de la culpabilité* reste toujours ouvertes pour plusieurs d'entre-nous. Je crois que nous n'avons pas besoin qu'on nous fasse vivre cette culpabilité... Nous avons plutôt besoin de compréhension et d'empathie... Nous avons plutôt besoin d'un break et de répit... Et surtout, nous avons besoin d'encouragements et d'écoute active, sans jugement... Également, nous avons tous besoin, je crois, d'une prise de *conscience sociétale* à travers tout ce qui se passe chez nos jeunes... C'est un fléau à grande échelle actuellement... je suis loin d'être la seule à vivre cela... nous sommes nombreux, et c'est lourd à porter, chacun dans nos maisons.....

De notre côté, bien que nous sommes dévoués auprès de nos enfants, ce sont loin d'être des enfants rois. Nous donnons beaucoup de temps, d'énergie et d'amour... mais jamais nous *n'achetons la paix* en disant finalement «oui» ou en donnant le «nanane» pour éviter la crise.... et pourtant, j'en aurais tellement envie parfois.. parce que d'accompagner adéquatement, c'est demandant et c'est grugeant!!!

Faire des systèmes de valorisation, faire des jeux, faire des pictogrammes de toutes sortes pour faciliter la routine... j'en ai fait des tonnes... Parce que des outils, il en existe et ça aide. Mais ça ne règle pas tout... Si c'était simple à régler, et si j'avais seulement à appliquer tous les conseils, ça fait longtemps que nous n'en serions plus là...
J'ai souvent l'impression d'avoir tout essayé...
Les sentiments d'incompréhension, de culpabilité et d'*impuissance* peuvent frapper si fort...

Il y a des hauts et des bas... Des petits hauts et des gros bas, et vice-versa...
Avec mon positivisme accrue, chaque fois que l'on essaie quelque chose, *j'ai de nouveau espoir*... et chaque fois que j'ai espoir en quelque chose, j'y met *tout* mon cœur et mon énergie pour que cela fonctionne... Cet espoir me tue, en quelques sortes, puisque je tombe de haut lorsque cela ne fonctionne pas...
«L'espoir fait vivre» qu'on dit... moi, j'ai souvent l'impression que *l'espoir me brise*.....

Parfois, on croit que c'est réussi... on vit des réussites incroyables qui doivent paraître banales aux yeux des autres, mais que pour nous, c'est immense et c'est formidable... alors on tente de reprendre un peu notre souffle de parents à la fois comblés et épuisés... Alors que nous savourons à peine les joies d'une vie de famille «normale»... notre monde bascule à nouveau... et me rentre dedans...solidement...

Et je profite d'un petit moment où je suis seule pour déverser toutes les larmes de mon corps... pour enfin craquer... un peu...

Tous les soirs, je prends du temps, entre les brassées de lavage, les lunchs, le ménage, les courriels et toutes les autres tâches, pour aller voir mes enfants dormir... Pour admirer ces petits visages d'ange qui dorment si paisiblement... ce moment de calme... Je prends le temps de vous regarder, de vous caresser les cheveux et surtout, de remercier la vie de vous avoir mis sur ma route.....

Malgré toutes les difficultés. Malgré ma vie folle. Malgré toute la pression. Malgré tout ce qui pourrait se passer.... je serai là, encore et encore.... parce *qu'une famille, c'est pour toujours!* Parce qu'une famille, c'est solidaire, c'est unie et c'est fort. Oui, je me relèverai et je continuerai... parce que vous êtes la chair de ma chair, parce que je vous ai donné la vie et que je vous y *accompagnerai.*

Parce que les phrases que je vous répète si souvent depuis le début, j'y crois vraiment et je les appliquerai, tel que je m'y suis engagée:

«À tous problèmes, il y a des solutions. Nous trouverons!»

«Je serai toujours là pour toi!»

«Une famille, c'est une équipe pour la vie; et ensemble, nous réussirons!»

«Je t'aime profondément, mais je n'aime pas ce comportement.. Et la beauté, c'est qu'un comportement, mon grand, ça se change!»

.....

Je crois que je sais pourquoi on a des enfants...

Ce n'est pas seulement parce que c'est le cours de la vie.. ce n'est pas seulement par envie de créer une famille... ce n'est pas seulement le rêve de petite fille de devenir un jour une maman.. Nous avons des enfant surtout pour apprendre aux adultes... pour apprendre aux adultes à se garder le *cœur vivant..* c'est pour nous faire apprécier les petites joies de la vie, les découvertes innombrables, nous faire apprécier les plaisirs les plus banales... c'est pour apprendre aux adultes à continuer à rire, à *rire pour vrai...*

Trop de fois je ris, sans rire vraiment... comme si quelque chose en moi est mort... comme si quelque chose en moi est éteint... Éteint par le rythme de vie effrénée... par le rythme de vie à 100milles à l'heure... éteint par la pression de performance à trop de niveau...

Je tente de «profiter» de mon arrêt de travail pour vivre... *vivre* réellement la chance que j'ai d'être une maman... Admirer mes enfants... regarder leurs yeux brillés... constater la

simplicité de la vie, du jeu.... parce qu'au fond, c'est eux qui connaissent la *recette du bonheur*: jouer, s'amuser avec un rien, se faire un monde imaginaire, lire des histoires, rigoler à n'en plus finir à glisser dans la neige... rire... rire pour vrai... rire pour rien même! Merci à mes enfants de faire partie de ma vie... Je vous donne tellement... mais *vous me donner tellement* à votre façon... et j'apprends... j'apprends de vous... de plus en plus, tout le temps!

Et je dois prendre le temps de prendre part à cet apprentissage si précieux!

Vous m'apprenez à être une maman, certes. Mais bien au delà de ça, vous m'apprenez à grandir, à évoluer, à continuer...

Je vous aime tellement mes petits... je ne savais pas qu'on pouvait aimer aussi fort! À chacune de vos naissances, j'ai ressenti un amour si puissant, si fort... ce grand Amour qu'on caractérise *d'inconditionnel*... vous me l'avez fait connaître! Maman sera toujours là pour chacun de vous... avec passion et compréhension... Merci d'être dans ma vie!!!

Et travers tout cela, j'ai un amoureux qui nous soutient tous. Qui s'implique avec cœur. Qui nous apporte une partie de l'équilibre recherché... Un homme qui dégage une grande confiance, et un respect remarquable, un calme... une solidité implacable... et *on en a grandement besoin*...

Merci mon amour pour tes interventions empreintes de justesse et de fermeté bienveillante. Tu offres à nos enfants un mélange d'attention positive, d'amour profond et de fermeté que je trouve remarquable et qui fonctionne si bien. Merci de t'impliquer autant. Merci de t'informer sur le sujet avec moi. Merci de t'ajuster encore et encore, selon les nouvelles techniques ou recommandations... Merci d'être là... Merci d'être le père de nos enfants... Et surtout... merci d'avoir toujours accepté mon fils comme étant le tien. Avec ses difficultés, et avec *tout* ce que cela comporte... Merci de n'avoir jamais fait de différence parce que tu n'es pas son père biologique... Merci de lui apporter tout ce bagage et de ne jamais remettre en question votre lien... Merci d'être là pour lui.....

.....

Nous devons développer cette empathie envers les enfants différents. Nous devons tenter de les comprendre. De comprendre ce qui se passe en eux. De les «sizer» et de les accompagner... Car ce sont nous les adultes responsables de les accompagner. Un enfant ne peut être foncièrement méchant. Il ne veut pas blesser. Il agit selon ses impulsions et en lien avec ses difficultés d'ordre neurologiques. Nous vivons dans un monde où il pleut des enfants anxieux, autistes, TDAH, hypersensibles et autres... Ces enfants *ne font pas semblant* d'être différents... je vous assure qu'ils veulent profondément réussir....*comme tout le monde*.....

.....

Nous devons développer cette empathie et cette compréhension envers les gens blessés et/ou épuisés psychologiquement... Effectivement, que rien n'y paraît... Effectivement que ça peut avoir l'air de rien...

Mais cette souffrance est une tragique torture affligée à l'esprit...

C'est une sensation horrible et indescriptible de sentir une partie de soi morte ou éteinte...

Ça semble tellement plus facile d'accepter un arrêt de travail et de vraiment pouvoir se guérir pour un problème physique... J'aimerais tellement mieux vous dire que je suis chez-moi parce que j'ai une jambe cassée.....

.....

Espérant, par cette «*mise à nue*» gênante de mon âme et de mes pensées, me sentir mieux et en partie libérée... et *du coup*, susciter une prise de conscience collective, une ouverture d'esprit....

Une lettre à moi. De moi. Partagée à vous.... la peur au ventre....