

Caroline MONTIEL

Imagine que tu oses

et

que tout se passe bien

## Remerciements :

Je remercie du fond du cœur ma famille. Mon père tout d'abord, qui m'a transmis de grandes valeurs morales, comme ne jamais lâcher quoi qu'il arrive, principe qu'il continue à suivre dans sa vie. Ma grand-mère paternelle ensuite, qui me guide de là où elle se trouve et qui vient me conseiller lorsque je l'appelle. Et aussi mon grand père paternel, à qui j'ai fait les 400 coups. Ma mère également, dont la douceur et l'odeur de son parfum n'ont jamais quitté ma mémoire. Mes sœurs enfin, ainsi que mes amis. Ensemble, nous avons vécu de très bons moments et d'autres moins, bien sûr. Je choisis de garder précieusement en moi le meilleur de chacun, pour toujours.

J'ai une pensée pour ces personnes bienveillantes, qui m'ont accompagnée dans ma démarche de développement personnel. Il y a Jean-François Bertucci, Michèle Barba Malbête, Michèle Moro, ainsi qu'Annie Dossena. Il y a aussi toutes celles et ceux qui m'ont donné des leçons et qui m'ont permis de changer et de comprendre ce qui les amenaient parfois à faire du mal sans le vouloir.

Je n'oublie pas non plus les animaux qui ont partagé ma vie, qui s'en sont allés et m'ont montré ce qu'était l'amour, le vrai.

## Introduction

Cette histoire est tirée de faits réels.

Si vous me connaissez, vous savez que j'ai un faible pour les histoires qui finissent bien et que j'aime par-dessus tout poser des mots sur les maux.

Cela me permet également de vous transmettre ce que j'ai compris de ce témoignage qui m'a été confié, de mettre en lumière les problématiques et, à chaque fois, de vous montrer qu'il est possible de changer et de se libérer des chaînes du passé.

Nous sommes le 8 juillet 2020 et c'est là que tout commence, ou plutôt c'est là qu'un chapitre se termine.

Il lui a fallu du temps pour se décider. Par loyauté pour sa famille, il lui fallait garder ce secret. Elle l'a si bien caché et si bien enfoui au fond de son cœur, qu'il a conditionné toute sa vie, d'enfant d'abord, d'adolescente ensuite et d'adulte enfin. Elle a dû mettre en place des mécanismes de défense, afin de se sentir toujours en sécurité. Valentine n'en veut à personne. Elle a réglé tout cela avec les différents thérapeutes qui l'ont accompagnée tout au long de ces années.

Elle pensait que cette souffrance au fond d'elle ne s'arrêterait jamais, jusqu'à ce matin où, ayant libéré sa parole lors d'un soin; elle a compris qu'il y a ce qui nous arrive, ce que nous en faisons et la façon dont nous le vivons.

Nous demeurons co-créateurs de notre vie à chaque instant.

Tout commence par un jour ensoleillé de janvier 1969, avec deux parents très amoureux et très sensibles qui ne s'attendent pas à ce qu'elle arrive aussi vite.

La surprise suscitée par sa naissance détermine qui elle est aujourd'hui.

Elle arrive là où on ne l'attend pas et repart de la même façon. Ceux qui ont un peu d'avance sur les autres l'ont bien compris, elle est comme un oiseau qui vient se poser pour transmettre un message et qui reprend son envol aussitôt.

Ceux qui la connaissent vraiment savent qu'elle est toujours prête à aider les plus fragiles, à prendre les souffrances des autres sur ses épaules et à jouer le rôle du sauveur.

C'est là le début du bouleversement.

On joue le rôle du sauveur pour se sauver soi-même des souffrances que l'on porte en soi; mais cela, Valentine ne le saura que bien plus tard, après des années de thérapies de toutes sortes.

Elle a presque tout essayé. Elle a cru au miracle à chaque fois, comme un enfant croit au Père Noël.

Au fil du temps, on rencontre des personnes qui ont vécu des abus et des traumatismes et qui en ont guéri. C'est ce qui m'amène aujourd'hui à écrire ce témoignage, car c'est fini, elle est guérie.

Son cœur est sur le point de trouver la paix. Elle est enfin libérée de ce passé qui la hantait jour et nuit depuis 10 ans, après un retour de mémoires traumatiques. Il avait jusqu'alors déterminé toute sa vie, ainsi que la qualité des relations entretenues avec les autres, que ce soit ses amis, sa famille, ses collègues de travail, ses petits amis et toutes les rencontres qu'elle avait pu faire au cours de son existence.

Afin de mieux comprendre son cheminement, je débute son histoire il y a quatre ans, en 2016, lorsque je commence à la comprendre. Un drame a failli survenir quand son conjoint, que nous appellerons Renard, a déclenché en elle une sorte de crise de folie lors de l'une de leurs fréquentes disputes. «Je vais te tuer», lui dit-elle, mais elle ne bouge pas. Tout passe par son regard et son corps.

Quiconque a déjà été confronté à cette rage qui gronde à l'intérieur de soi, sait que les mots ne suffisent plus. Pour rester en vie, il faut arrêter l'autre; et vite. Ce jour-là, Valentine est partie. Elle a pris la fuite grâce à une amie, qui a compris le danger de la relation pour chacun d'eux.

Cet homme, elle l'avait rencontré en 2011, chez une relation commune qui les avait invités ensemble en leur disant: «Vous êtes pareils.». Ce n'est que bien plus tard qu'elle réalisera que cette dernière avait raison. Ils sont tous les deux dépendants affectifs.

Savez vous ce qu'est un dépendant affectif ?

Il s'agit tout simplement d'une personne qui a besoin de l'autre et qui produit un effet miroir contraire par rapport à ses propres blessures.

Par exemple, si vous avez un besoin inconsidéré d'amour, vous allez attirer une personne indifférente et distante.

Avec le temps, Valentine a compris qu'elle n'était pas seule à vivre ça et surtout, que ce n'était pas une tare. On peut s'en sortir.

Pour résumer, il y a en a un qui donne et un qui reçoit. Celui qui donne ne reçoit rien et celui qui reçoit estime qu'il doit recevoir encore et encore, parce qu'il a assez donné. C'est un puits sans fond.

Ce mécanisme se met en place à la naissance et perdure une grande partie de la vie, jusqu'à la prise de conscience. Elle peut survenir à la faveur d'un événement, ou simplement lorsqu'on réalise qu'il y a un élément défaillant dans la relation, car cela se répète inlassablement. Seule une aide thérapeutique extérieure permet de le comprendre.

Pour être plus précise, c'est une relation construite grâce aux blessures de chacun.

Lors de leur rencontre, chacun d'eux se trouvait dans une situation psychologique tellement désespérée qu'ils se sont accrochés l'un à l'autre comme à une bouée de sauvetage. Cela

a débouché sur cinq ans de souffrances, à se reprocher telle ou telle chose, parfois insignifiante; mais pas toujours.

Ils étaient tous deux issus d'univers différents, bien qu'avec des problématiques similaires. Leurs mères n'avaient pas été aussi présentes qu'ils l'auraient souhaité.

Une mère souffrante et surtout très malheureuse pour lui et une autre qui gérait toutes les frasques de ses frères pour elle.

Au départ, parler de leurs souffrances respectives les a soulagés, car ils se sentaient moins seuls et ils se comprenaient.

Le problème dans tout cela, c'est que c'était sans fin.

Comme ils étaient tous les deux en boucle, ils cumulaient également les problèmes relationnels avec leur travail, leurs amis et leur entourage familial.

Fatalement, lorsqu'on est dans un cercle vicieux, tout fonctionne pareillement.

Ensemble, Valentine et Renard avaient appris à se faire du mal, beaucoup de mal, aussi bien en parole qu'en actes. Cela avait pour effet de faire resurgir leurs blessures de rejet, de trahison, d'humiliation, d'abandon et d'injustice. Ils avaient aussi appris à se mentir. C'est tellement facile!

De tout ce temps passé ensemble, bien que chacun chez soi, même s'ils savaient tous deux que cela ne leur convenait pas, à part la dernière année où tout a explosé; leur a fait comprendre que le bonheur tient à peu de choses et que les plus belles d'entre elles sont celles qui sont faites avec le cœur.

Surtout, c'est lui qui l'a réconciliée avec la partie d'elle-même qui lui semblait éteinte.

Elle a bien intégré que derrière toute souffrance, il y a des personnes pleines de douceur et de respect et qu'elles peuvent