



Vie en deux temps

Premier temps

*Nuits blanches
Cauchemars de la petite enfance
Errance d'une adolescente
Rage au cœur
Enfant replié
Perte d'identité
Sexualité bafouée
Prisonnière de ma folie
Prisonnière de ma souffrance
J'ai grandi comme ça
Dans les dédales de mon ombre
Côté sombre éveillé dans un monde d'adulte écorché*

En abrégé

Ma huitième année

Sonne à l'horloge de ma vie,
Peurs et angoisses qui accompagnent mes nuits.
Désabusée, je poursuis mon chemin parsemé d'anxiété.
Les rôdeurs du dehors s'infiltrèrent dans mon intérieur
Tels des démons affamés de tendre jeunesse.
Mon corps grandit mes peurs aussi.
Les silences m'habitent et le froid glacial s'impose à ma vie.

Mes quinze ans arrivent,

Je m'endurcis.
Fugues, détresse, prison et consommation meublent mon quotidien.
Correctionnel, abus de pouvoir, cellule fermée et j'en passe.
Après un séjour de huit mois dans ce refuge pour jeunes,
Pour fêter ma sortie, je tombe enceinte.
Drôle de grossesse.
Je fixe les murs, je quitte la réalité
Et je fais peur à ma mère.
J'ai très peur moi aussi,
Je me sens perdue,
Je me sais perdue.
Mes cauchemars m'affligent et mes silences s'alourdissent.
Mon grand trou vide d'amour se remplit de glace
Tel un iceberg en flottage.
La naissance arrive,
L'enfant n'est pas bien,
Plein d'anomalies s'inscrivent à sa vie.
On la transporte dans un hôpital au loin,
Pour évaluer ses besoins.



Révolte et hurlements jaillissent des profondeurs de mon affliction
Dans les corridors de cette institution.
Pourquoi elle, pourquoi mon enfant?
J'accuse le Créateur de me punir à travers cet être pur.
Meurtris de douleur
Je me replie sur moi
Oubliant la douleur de mon propre enfant.
C'est une fille,
Mais pas ma fille!
Je l'abandonne peu à peu à une mère
Plus expérimentée,
Je l'abandonne à ma propre mère
Qui à son tour doit la placer
Dans une ressource mieux adaptée à sa réalité.
À ce jour,
Jamais je ne me suis investie concrètement dans sa vie.

Je retourne dans l'enfer des bars
Et des motards gémissant sur mon sort.
Fille indigne
On me jette à la porte encore une fois.
Psychoses toxiques, douleurs psychiques.
Refus de consulter par peur d'être enfermée.
Vie de bohème, errance, voyages, drogues et cocktails
Adoucissent les tremblements de ma solitude.
Explosion de ma violence
À travers la violence de l'autre.
Fille d'un soir pour une vie éphémère
Deviens ma devise pour ne plus souffrir.

Vingt-deux ans,
Que m'arrive-t-il?
Rencontre amoureuse, un gars de mon milieu.
Une Âme en souffrance qui en rencontre une autre.
Naissance d'un fils,
Mélange de joie et d'épreuves.
Encore plus que jamais,
La violence devient trop présente dans ma vie courante.
Dangereux et insouciantes fêtent dans mon appartement.
Le métro m'interpelle,
Me promet le repos éternel.
Je résiste à son charme encore un peu plus longtemps
Pour continuer la ronde infernale de ma déchéance décroissante.
Hébergements pour femmes en détresse
Deviennent mes SPA de relâchement
Et apaisent temporairement mes tourments.



Voilà que mes 28 ans

Sonnent à ma porte par un beau matin
D'un lendemain de veille.
Je me cache derrière un arbre
Pour observer ce fils
Que j'ai abandonné
Pour plonger dans une itinérance de consommatrice plus aguerrie.
Je cherche la mort qui se refuse à moi.

Je dors dans les parcs,
Habillée de paillette recouverte de feuilles de journaux
Pour me garder un peu au chaud.

À ne pas se leurrer,
À travers cette vie,
Quelque peu débridé,
Il y a eu des moments d'accalmie
Pour me régénérer et mieux recommencer.

Couchée au milieu du chemin à trois heures du matin,
Les cheveux ébréchés d'avoir trop consommé,
Pour une dernière fois,
Je provoque
Dame Mort
Pour en finir avec cette vie
Que je n'ai pas choisi
J'ai pourtant vraiment essayé
Mais, une voix a raisonné en moi
Pour me dire que rien n'est terminé.

Aujourd'hui, je remercie la vie
De m'avoir préservée ainsi.
Un bon Samaritain
S'arrête sur le bord du chemin
Pour me raisonner
Et me raccompagner
Chez une amie
Malgré mes protestations de fille fatiguée.

À mon réveil,
Je me regarde dans le miroir
Pour y trouver le reflet de mon ombre désenchanté.
Premier éveil de la vraie réalité.
Moi pleurant sur mon sort,
Accusant mes persécuteurs de tous mes malheurs,
Je prends conscience d'être à mon tour
Devenu persécutrice pour les autres
Et victime de mes croyances.



Texte de Marie Gagné
Conférence du 21 janvier 2016: Le rétablissement et ses multiples facettes
Projet CÉRRIS-CNESM

À cet instant,
Mon esprit vagabonde
Dans un passé très rapproché,
Là où j'ai fait la connaissance
D'un cambrioleur un peu fou sur les bords,
Avec un cœur d'or.
Membre de groupes supportant le rétablissement,
Se disait-il

Mon premier attrait
Vers le rétablissement
De ma vie désorganisée.

À cet instant de détresse,
J'appelle à l'aide pour régler mon équation.
Au tout début,
L'esprit trop affecté,
Je me suis saoulée pour oublier.
J'ère dans les rues
Tenant ma tête qui me fait mal.
Des voix résonnent
Même quand il n'y a plus personne.
Je deviens
Folle,
Je suis folle!
C'est ce que je crois au fond de moi.

Une femme
Vient me rassurer de mon devenir.
D'un geste tendre
Elle caresse ma nuque,
Effet de miroir provient de son regard.
À travers ses mots,
Je guéris mes maux
Gardant espoir
D'un renouveau
Dans des jours plus beaux.

Le grain de sénevé a été semé,
Le germe nommé ESPOIR
C'est mis à pousser
Dans l'ombre de ma psyché.
Début d'une vie plus spiritualisé,
Début de plus d'intériorité.



Vie en deux temps

Deuxième temps

*Espoir retrouvé
Spiritualité éveillée
Début d'une nouvelle liberté
Nommée maturité
Regard sur Soi
Rejaillit sur l'autre
Effet d'attrait
Pour un être défait
Éducation inachevée
Reprend son cours au soleil levé
Regarder autrement
Regarder réellement
Marcher dans le labyrinthe de son passé
Pour retrouver sa lumière oubliée
Tourner la page de son hier
Et dans son cœur en être fier*

En résumé

Après avoir basculé
De l'autre côté du miroir de mes réalités existentielles
Depuis tant d'années,
Mon esprit affaibli
Par mes fausses protections illusoire,
Est enfin parvenu à goûter la saveur
D'un « Lâcher Prise » qui me remplit de douceur.

Une dimension spirituelle donne un sens à ma vie.
Après l'éveil,
L'extase
Et la découverte,
La montagne des transformations
S'escalade pas à pas.

À mon sens,
La spiritualité est du domaine de l'invisible,
De l'impalpable.
Elle se construit dans l'intimité de mon être,
À travers des recherches,
Des lectures et des expériences.

Les racines amérindiennes de ma grand-mère
Proviennent de la Mère Terre.
Trop jeune
Le jour de son grand départ,
J'ai cherché à retracer ses origines
Pour mieux comprendre mes propres origines.



De son essence,
Je m'en suis inspirée
Pour enraciner ma spiritualité.

Dans un doux mélange
De nos essences,
Ma vie a trouvé son sens.

Je ne tends aucunement
À discourir sur le sujet.
Mon seul désir est de partager
La chaleur
Que j'en reçois
Avec ceux qui ont encore froid
Et leur laisser savoir
Que l'espoir naît
Bien souvent du désespoir.

À partir de ce jour,
Pour mieux évoluer,
Les thérapies
J'ai côtoyées.
Un premier
Deux mois en cure fermée,
Thérapie psychosociale
Pour régénérer mon mental.
Prise de conscience,
Prise de changement.
Étude d'un mode de vie
Pour améliorer ma vie.
Entre la théorie
Et la pratique,
Plusieurs années se sont écoulées.
Le changement est l'affaire de toute une vie,
M'a-t-on dit.
C'est pourquoi
Je poursuis encore aujourd'hui
L'approfondissement
De mon « JE SUIS ».
Plusieurs autres thérapies
Mon apporté réconfort et appui.
Tout cela,
A contribué à me réformer.

Recherche de moins de « pourquoi »
Et plus
De « comment »,
M'amène davantage
Chaque jour



Vers de grandes périodes de rétablissement.
Le ici et maintenant
Je le pratique graduellement.

Évaluée en sixième année primaire dans la langue de Molière,
J'entreprends mon secondaire
Pour me rendre à un diplôme universitaire.
Une trajectoire non linéaire
Entremêlée des distorsions
De ma personnalité
Et des souffrances de mon passé.
Plusieurs années
Cela a pris pour me donner
Le titre de diplômée.

Tout au long de cette aventure,
Plusieurs autres évènements marquants
Ont pointé leur nez pour mieux me former.
Deux ans de rétablissement,
On me redonne mon enfant,
Pas facile d'être parent!
Monoparentale,
Étudiante
Et travailleuse,
Je trace mon chemin
Pour un nouveau lendemain.

Chaque fois que l'ombre
De mes nuits revient m'envahir,
L'aube d'une nouvelle transformation
Pointe à l'horizon.
À tout moment,
Pleins de bonnes personnes
Sont placées sur ma route
Et m'éclairent de leur espoir.

Les années passent
Et je grandis.
Mon fils devenu grand
A quitté le nid.
Nouvelles déceptions me remettent en question.
Choc poste trauma
Et dépression frappent
À ma porte encore une fois.

Le froid glacial
De mon grand trou vide d'amour
Me signale son retour.
Je l'apprivoise à nouveau
Jour après jour



Essayant de le faire fondre
À la chaleur d'un grand amour.

Relation amoureuse pénible
Se développe dans cette autre tranche de vie.

Deux écorchés tendent à se réparer.
La maladie physique
Emporte mon ami
Vers son dernier voyage.
Je l'accompagne jusqu'à sa finalité
Au risque de ne plus me relever.
Aurais-je quelques symptômes de dépendances non soignés,
Où encore de vieux écueils non déterrés?
Vos mieux en rire
Que dans pleurer,
De toute façon
L'un et l'autre
Sert à se libérer.

Perdue dans mes pensées,
Je m'isole de mon feu de foyer
Appelé amis et compagnie.
Mes frères et sœurs s'inquiètent pour moi,
Ils viennent tour à tour
Frapper à ma porte.
De leur insistance
Je me suis accommodée
Et j'ai ouvert pour leur parler.

Quelques amis
Aussi persistent à me visiter,
Témoin silencieux de mon chagrin
Devenu ravin.
Que serais-je devenue
Sans eux pour me supporter.

L'heure du bilan a sonné
Après la mort de mon compagnon.
Un héritage
Il m'a laissé,
Celui de la créativité pour me réguler.
Après son départ,
J'apprends les arts plastiques
Pour colorer un peu ma vie.
Je cède la place à ma partie saine.
Cette partie qui ne demande



Qu'à s'exprimer
À la lumière d'un nouveau jour.

Au fil du temps,
Je me reconstruis
Et je rebondis
Une autre fois
Pour continuer ma vie,
Rempli de beaux défis.
Une autre épreuve
Venue de loin
Atteint mon fils
Dans son corps physique.
La maladie s'installe
Comme une intruse
Attaquant ses organes
Comme bon lui semble.
La maladie aux mille visages
Comme on l'appelle dans mon pays.
Sa vie bascule,
Ses rêves de grand voyageur s'envolent.

De retour au pays
Il reprend vie.
À travers sa force,
Son courage
Et sa capacité de résilience
Son processus rétablissement
Devient à mes yeux le plus grand attrait.
Travailleur et étudiant,
Il se bâtit
Une nouvelle existence
En se créant de nouveaux rêves.
Quelles leçons de vie
Il me donne au quotidien!
La vie est si fragile
Qu'il faut en prendre soin
Dès aujourd'hui.
Le temps de pleurer
S'estompent pour faire place
À la joie de vivre
Dans l'ici et maintenant,
Sans trop de grincement.



Aujourd'hui
Quel est le sens de ma vie?
Au-delà de tout ce que j'ai pu dire,
Ma vie prend tout son sens
Lorsque je m'élève
Au dessus de ma condition humaine.
Alors, je ressens le Divin en moi.
Je deviens un avec le Grand tout.
Dans ces courts instants d'extases,
Les doutes s'effacent
Pour faire place
À une certitude
Qui me confirme
Que je suis une âme en évolution.
Chaque évènement,
Chaque instant de ma vie
M'enseigne le dépassement
De mes résistances,
L'effondrement d'une partie de mon ego,
L'affrontement d'une nouvelle peur.
En moi, habite Jonathan le goéland
Qui envol après envol,
Franchit les nouvelles frontières
De ses propres limitations
Pour sonder
Ainsi les lois de sa destinée.

Il vient un temps dans la vie
Où nous sommes interpellés
À entreprendre notre propre voyage intérieur.
Alors,
Je nous souhaite à chacun
De plonger notre regard
Vers les profondeurs
De notre être
Osant traverser le pont de nos mondes intérieurs
En dualité,
Découvrant ainsi
Tout le merveilleux
Qui sommeille en nous.
Être son propre jardinier
Cultiver
Son jardin intérieur
Avec compassion,
Amour et tendresse
Peut faire de cette terre
Un jardin d'âmes
Plein de promesses
Pour ceux encore
Perdus dans leur jardin d'orties.



Voici mon histoire à moi,
L'histoire d'une femme
À la mi-temps de la vie.
L'histoire d'une femme
Née dans son Abitibi,
Là où les deux nations
Cohabitent en permanence.
Peuple de la terre
J'ai côtoyé au quotidien.
Ces gens m'ont enseigné
À me ressourcer
Dans leur spiritualité
Devenue mienne.

Les cérémonies
Et les rituels
M'ont ramenée
À l'essentiel,
Un autre héritage
Pour me rendre
Un peu plus sage.

Aucune promesse de perfection
Ne peut prendre forme
Dans notre monde d'imperfection.
Le bonheur se trouve
Vraiment dans les petits gestes
Au quotidien.
Savoir regarder avec le cœur,
Donner un peu de soi
Sans s'oublier,
Rire un brin avec les copains,
Marcher en forêt
Pour se régénérer
Et créer
Pour respirer...

Marie Gagné

Personne utilisatrice
Intervenante

Humaine à part entière