

Laurence Noëlle
avec la collaboration de Pascaline Giboz

Renaître
de ses hontes

LE PASSEUR
— ÉDITEUR —

Extrait de la publication

Il y a des passages de l'ombre qui creusent une profondeur d'âme, une mémoire, un horizon et surtout une richesse intérieure capable de nous faire rebondir en goût de vivre, d'aimer, de lutter et de foncer dans l'avenir, dans cette foulée de vie.

Jacques GRAND' MAISON.

PROLOGUE

Le cri de la honte

Le cri de la honte, c'est le silence.
Philippe GIBOUT.

D'AUSI loin que je me souviene, j'ai toujours eu honte.

Aujourd'hui, alors que j'ai franchi le cap de la quarantaine, j'ai décidé de raconter mon histoire et ce que j'en ai appris. Il est temps pour moi d'oser briser ce silence et de raconter un passé honteux que j'ai longtemps cru inacceptable, insupportable pour les autres et pour la société.

Je dis « croyais » parce que je n'avais pas encore compris que ce passé humiliant et honteux pouvait être transformé en une force, un élan positif, une pulsion de vie. Oui, on peut transformer sa propre honte et en faire une force de vie.

En relisant mon histoire, en revivant les douleurs par lesquelles je suis passée, j'ai compris que j'ai développé des qualités qui font ce que je suis désormais, et que je n'ai pas que des défauts, comme je l'ai longtemps pensé.

Il m'a fallu tout ce temps pour découvrir que j'ai puisé une immense richesse des événements douloureux de ma vie.

Je ne peux pas changer les autres, mais je peux me changer moi et changer le regard que je porte sur la vie. De cela, je suis responsable.

Je ne suis pas responsable d'avoir vécu une enfance et une adolescence douloureuses et violentes. Mais j'ai le pouvoir d'en guérir et d'en faire quelque chose de positif pour moi-même et pour les autres.

Pendant de nombreuses années, j'ai cherché le sens de la vie et de la souffrance. J'ai osé demander de l'aide et j'en ai beaucoup reçu. Aujourd'hui encore, j'en reçois beaucoup. C'est ainsi que j'ai pu travailler sur moi pour me comprendre et guérir de mes blessures. Comprendre mes parents, leur propre histoire et pourquoi ils m'avaient fait « ça », à moi, ce bébé, cette petite fille qui ne demandait qu'à être accueillie et aimée...

Longtemps, j'ai attendu comme un enfant que la vie me donne ce que j'estimais ne pas avoir reçu. J'ai nourri beaucoup de colère contre elle parce que je n'ai pas demandé à vivre dans la souffrance mes vingt premières années ni à en payer les conséquences à l'âge adulte. Il me manquait la maturité, la compréhension et la sagesse.

En lisant le livre de Victor Franckl, *Découvrir un sens à sa vie*, j'ai compris quelque chose d'essentiel : l'homme ne peut pas vivre s'il ne trouve plus de sens à sa vie. Dans ce livre, le psychiatre Victor

Franckl raconte son vécu d'ancien déporté des camps de concentration pendant la Seconde Guerre mondiale. Il s'est alors interrogé sur le sens de la vie et sur cette force mystérieuse qui permettait à certains détenus de tenir le coup malgré la faim, la torture, le froid, la maladie, l'humiliation, quand d'autres se laissaient mourir. Lorsque Franckl accompagnait certains d'entre eux qui avaient choisi de se laisser mourir par terre parmi la vermine, refusant de s'alimenter du maigre bouillon de légumes donné par les nazis, il les interrogeait : « Pourquoi te laisses-tu mourir ? » Aux mourants qui répondaient : « Parce que je n'attends plus rien de la vie », Victor Franckl rétorquait : « Et si c'était la vie qui attendait quelque chose de nous ? »

Ce livre a été un véritable déclic. J'ai alors pris conscience du fait que j'avais toujours cherché, désespérément, un sens à mon existence. Je m'étais appuyée sur les événements de ma vie pour en faire « quelque chose », malgré la honte qui me rongeaient de l'intérieur. J'avais donc le pouvoir de choisir mon attitude face aux difficultés. Je l'avais déjà prouvé. Je pouvais transformer le vécu des événements, rebondir sur les plus douloureux parce que, de chacun d'eux, j'avais quelque chose à apprendre, et jusqu'à ma dernière heure. Mon expérience de vie était devenue une force et non plus une honte ou un handicap. J'avais le pouvoir de donner du sens à mon vécu, au-delà de la honte. J'ai le droit d'aller mal, et ma plainte est légitime. Mais je n'ai pas le droit de rester malheureuse toute ma vie. Vivre, c'est cela.

Quand j'ai commencé à écrire ces lignes, je n'avais pas en tête l'idée de les publier. Tout ce que je souhaitais, c'était écrire mon histoire afin de me réparer ; rassembler les pièces du puzzle de ma vie, pour leur donner du sens et faire mon deuil des événements du passé. Accepter d'avoir vécu ce que j'avais vécu. Mais j'ai appris que faire son deuil ne veut en aucun cas dire se débarrasser de ce qui nous encombre. J'ai d'abord fait l'erreur de croire qu'en écrivant, j'allais jeter mes « saletés » sur papier et que j'en serais libérée une fois pour toutes. Cela ne se passe pas ainsi. L'écriture est puissante. J'avais à peine commencé à écrire les premières lignes que les sanglots sont montés, charriant avec eux toutes les peines enfouies. Le processus du deuil commençait sans que j'en prenne conscience. C'était comme une machine à remonter le temps, qui m'emportait dans un volcan d'émotions et de sentiments : chagrin, isolement, colère, haine, honte, culpabilité... J'étais submergée par toutes les émotions interdites dans mon enfance que j'avais refoulées depuis si longtemps. C'était tellement insoutenable que j'éprouvais des malaises physiques intenses au point de ne plus pouvoir bouger. Je restais là, sur ma chaise, au bord de l'évanouissement. Jusqu'à ce que j'accepte de revivre une nouvelle fois les émotions de mon enfance, de ressentir tout ce que la petite fille en moi avait subi. J'ai passé des heures, des journées, des nuits à pleurer. J'ai eu mal au ventre à force de sanglots.

Les premières semaines d'écriture ont été éprouvantes. J'avais atteint le seuil critique de l'insupportable,

au point qu'après des années d'abstinence, j'ai basculé. Un soir, vers 23 heures, je suis allée chercher dans le garage la seule et unique bouteille de vin disponible dans la maison, et qui, d'ailleurs, n'avait rien à faire là. Tant de honte, c'était invivable. Plus j'écrivais, plus elle m'envahissait, et plus elle m'envahissait, moins j'étais en mesure de demander de l'aide. La honte m'avait prise à son piège. Elle me murait dans le silence et me poussait à prendre la fuite. Si j'avais pu me cacher dans un trou, je l'aurais fait. Je me sentais tellement puante ! Je n'avais qu'une envie : me terrer et disparaître. La seule porte de sortie pour faire taire cette honte infâme a été de recourir à un vieux réflexe : l'alcool. J'étais convaincue qu'après dix bonnes années de travail thérapeutique, je pouvais faire ce travail d'écriture seule, sans l'aide de personne, sans thérapeute. Quelle erreur !

J'ai bu pour étouffer cette maudite honte. Et après avoir bu, j'ai eu honte, à nouveau. Cercle infernal. Ce soir-là, après avoir bu les trois quarts de la bouteille, seule dans mon bureau, j'ai tout fait pour que mon mari ne me voie pas en état d'ébriété. J'ai couru vers la voiture et j'ai démarré. Fuir, fuir cette honte insoutenable. Je ne suis pas allée loin, à seulement deux pâtés de maisons, le temps d'emboutir la voiture d'un de mes voisins. C'est là que le propriétaire du véhicule, et mon mari, accouru en entendant le démarreur, m'ont trouvée, les yeux hagards, muette. Je me souviens que la police est arrivée. Puis c'est le trou noir : plus de souvenirs jusqu'à ce que je retrouve mes esprits en cellule de dégrisement au poste de police.

Le choc.

La cellule était toute petite, sans fenêtre, très sale. Il y avait du vomi séché par terre, des crottes de nez collées au mur et des tâches de sang. Une odeur nauséabonde montait des immondes toilettes turques qui se trouvaient dans le coin de la pièce. J'étouffais.

Les policiers m'ont traitée comme une moins que rien. Cette façon de me regarder, de me parler... Durant cette nuit interminable, à chaque fois que j'ai frappé à la porte pour demander un verre d'eau, du papier toilette, une couverture parce que j'avais froid ou un sac pour vomir, ils mettaient un temps infini à me répondre. Et lorsqu'ils finissaient par venir, c'était toujours pour me toiser avec tout le dédain et le mépris possibles. Évidemment, une femme sous l'emprise de l'alcool n'attire pas la compassion. Une femme qui boit est une dépravée. Elle devrait avoir honte...

Enfermée dans cette cellule, j'ai essayé tant bien que mal de rassembler quelques bribes de souvenirs et de comprendre pourquoi j'avais repris ce satané verre. J'aurais tellement voulu, à ce moment-là, pouvoir crier au monde entier mon désarroi ! Être entendue. Entendue et comprise. Pouvoir dire ma honte et que quelqu'un soit là, pour l'entendre et l'écouter. Je m'en voulais. Je regrettais amèrement mon geste. Personne ne m'avait poussée à boire et je me sentais pleinement responsable de m'être alcoolisée. J'allais donc affronter les conséquences de mes actes.

Mais curieusement, quelque chose s'est éveillé en moi. Ce que j'étais en train de vivre m'évoquait

étrangement ma propre enfance. L'étroitesse de ma cellule me rappelait la pièce qui m'avait servi de chambre lorsque j'étais enfant. Je me sentais emmurée dans le silence, exactement comme je l'avais été pendant mon enfance. L'ignorance, l'arrogance et le mépris des policiers me rappelaient les abus de pouvoir de ma mère et de mon beau-père. Être traitée comme une moins que rien, je connaissais bien ce sentiment pour l'avoir déjà vécu...

C'est là, dans ce cachot, que j'ai décidé d'écrire ce livre et de le publier. Pas « à cause » de la police ni de ma cellule, mais « grâce » à eux. Donner du sens, enfin. Je venais de comprendre quelque chose d'essentiel : de cette situation d'isolement, j'avais quelque chose à apprendre : je ne pouvais plus vivre dans le secret, le silence et la honte. Je ne pouvais plus me taire ; m'excuser d'avoir connu le manque d'amour, l'ignorance, le rejet, la maltraitance, l'inceste, la rue, le « milieu », la prostitution, la drogue, l'alcool et au bout du compte, l'autodestruction. Je ne pouvais plus rester barricadée, rongée par mes hontes devenues chroniques. Comment pouvais-je continuer à vivre avec la honte alors que j'avais réussi à échapper à l'enfer, à ressusciter au bord de la mort ? Comment pouvais-je continuer à vivre avec la honte alors que j'avais construit une vraie vie de famille ? Comment pouvais-je continuer à vivre avec la honte alors que j'exerçais un métier qui donne un sens à ma vie ? Comment pouvais-je continuer à vivre avec la honte quand une partie de moi était si fière d'avoir réalisé ce

à quoi j'aspirais, ce que j'aimais le plus profondément dans la vie ?

J'ai compris que pour transformer ma honte, je devais briser le silence et « crier ».

« Crier » ma honte en écrivant mon histoire au risque de déranger ceux qui viendraient à me lire.

« Crier » ma honte pour m'accepter telle que je suis, avec mes chagrins, mes deuils, mes joies, mes erreurs, mes regrets, mes réalisations, mes faiblesses et mes forces, et transformer le fumier dans lequel j'ai grandi en un jardin fleuri.

« Crier » ma honte pour dénoncer les préjugés de notre société. L'alcoolique, le clochard, la prostituée, le drogué nous font honte, mais pensons-nous un instant à leur honte ?

« Crier » ma honte afin de transmettre un message à ceux et celles dont la vie a été marquée par la violence, l'humiliation, le rejet, l'ignorance, la perte, l'isolement et la honte : « Oui, il est possible de s'en sortir, de cicatriser nos blessures et d'accepter enfin de vivre avec elles. Oui, il est possible de trouver un sens à sa vie, de se réaliser, de s'épanouir et de vivre pleinement. »

À tous ceux et celles qui croient qu'ils sont condamnés à souffrir jusqu'à la fin de leur vie, à ceux et celles qui pensent qu'ils ne valent rien ou qui souffrent en silence dans lequel la honte les plonge, voici mon cri : mon cri de la honte devenu cri de dignité.