

Sortir de la souffrance à ma manière

J'ai grandi dans un foyer où il y avait beaucoup de violence, de toxicomanie, d'alcoolisme, d'abus et de négligence. J'étais tellement désorientée que j'avais même besoin de quelqu'un pour m'enseigner les bases de l'hygiène, mais il n'y avait personne. Quand j'ai été en âge d'aller au collège, je savais que ma mère me détestait. Elle me frappait ou me criait toujours dessus. J'avais 15 ans quand elle m'a battue pour la dernière fois. J'avais des marques de ceinture sur tout le corps et des marques de boucle de ceinture sur le visage. Elle avait finalement perdu le contrôle.

La guérison a été un chemin difficile, mais je l'ai accueillie à bras ouverts. J'en avais assez de me sentir comme une moins que rien et de pleurer sans raison. Je n'arrivais pas à effacer les vieux souvenirs d'abus. Je me suis toujours demandé pourquoi. En tant qu'adulte, j'ai découvert Al-Anon. Au début, c'était difficile de faire face honnêtement à mon enfance marquée par la violence, mais j'ai décidé que, si c'était ce qu'il fallait pour mener une vie normale, alors c'était ce que je devais faire. À travers de nombreuses larmes et des souvenirs douloureux, j'ai fait face à chaque incident. Mon apprentissage de la maladie de l'alcoolisme et de ses effets sur la famille m'a ouvert les yeux. Notre famille était brisée, comme chacun d'entre nous.

Apprendre ce que l'alcool et les drogues font au cerveau m'a aidée à comprendre à quel point mon père était

vraiment malade. Cela m'a aussi aidée à me défaire de la colère que je ressentais envers lui pour nous avoir fait vivre une enfance aussi violente. On m'avait toujours blâmée pour les mauvais traitements que l'on m'infligeait, ainsi que pour les raisons pour lesquelles notre père buvait et se droguait jusqu'à ce qu'il devienne fou de rage. Il a fallu de nombreuses réunions Al-Anon pour vraiment accepter que ce n'était pas ma faute si papa était aux prises avec une dépendance. Ce n'était pas ma faute si ma mère a choisi de rester dans un mariage violent et dépendant.

Il a fallu de nombreuses réunions Al-Anon pour vraiment accepter que ce n'était pas ma faute.

Mon rôle aujourd'hui est de « lâcher prise et de m'en remettre à Dieu » pour qu'Il prenne soin de ce qui ne me concerne pas. Travailler sur moi-même est un travail à plein temps. J'ai dû apprendre à m'aimer moi-même et à devenir ma meilleure amie. Tous ces noms laids dont on m'avait affublée étaient des mensonges. J'ai grandi parmi de nombreuses personnes blessées et en manque d'affection, mais je ne suis plus l'une d'entre elles.

*Par Daisy P., Californie
The Forum, juin 2019*