

Chapitre 1

Cet ouvrage aborde la problématique de l'inceste vécu durant l'enfance. Ce sujet, encore tabou dans notre société, ne devrait plus l'être au XXI^e siècle. Les lignes qui suivent abordent ses conséquences désastreuses pour la victime, depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte. Au sein de tant de batailles et de luttes, je me suis sentie seule et incomprise. Mon parcours est loin d'être anodin, nombreux sont ceux qui vivent le même calvaire. Je conviens que chaque personne est différente et évacuera sa souffrance à sa manière. Toutefois, la douleur est la même pour tous, d'autant plus intense qu'elle est accrue par le poids de la culpabilité. La victime peut vivre avec, mais cela n'est pas sans conséquences sur l'état de sa santé physique et mentale. Je vous demande d'excuser des propos qui pourraient vous choquer, heurter votre sensibilité. Je ne souhaite en aucun cas vous mettre mal à l'aise, je raconte mon vécu tel qu'il a été et tel qu'il est actuellement. Empli d'horreur et de tristesse, il comporte néanmoins de la joie, de l'amour et de l'espoir, sachez-le.

J'ai renforcé ma confiance en moi grâce à certaines réussites, grâce à ce que je suis devenue aujourd'hui. J'ai suivi mon chemin qui m'a menée à la victoire et au développement de mon âme. Je me suis ainsi libérée de ma prison, de ma culpabilité, pour réussir ma vie malgré mon passé. Je fais ce qu'il me plaît avec mes blessures et les humiliations subies durant mon enfance et mon adolescence. Elles seront toujours ancrées en moi et je vais mourir avec. Toutefois, en les abordant de manière positive, j'acquies une paix intérieure, et je me suis pardonnée du mal que j'ai infligé à mon corps, puis à mon esprit. Lorsque je visualise mon adolescence, je sais que je ne suis pas la seule à m'avoir fait souffrir. En lisant la suite, chapitre après chapitre, vous allez comprendre ces lignes. Au fil des années et des traumatismes, j'ai trouvé le courage d'avancer et d'encaisser les douleurs.

Cette « résilience » sera largement développée dans ce livre, au travers de différents moyens et diverses méthodes.

Il est, en effet, possible pour n'importe quel être humain de faire face et ce, quelle que soit la situation.

J'aime utiliser une métaphore pour définir la résilience : « *L'enfant est comme une jeune plante qui vient tout juste de germer dans la matière première. Grâce à la terre, à l'eau et avec l'aide du soleil, cette jeune plante deviendra grande, de plus en plus haute. Malgré les tempêtes, les inondations et la sécheresse qui sont des chocs importants, elle réussira, si elle en a envie, à devenir un arbre. Ainsi, toutes ces expériences lui auront été bénéfiques, car la jeune plante aura su extraire du bonheur dans le malheur. Devenue arbre, elle trouvera sa place sur la planète, dans l'univers. L'arbre ancrera ses racines au plus profond de lui-même. Au mépris des changements de saison, il trouvera la force et l'énergie nécessaires pour faire face aux changements émotionnels, physiques et spirituels. Il grandira, donnera la vie et perpétuera le cycle de la vie.* » Peut-être qu'en lisant ceci, vous allez vous reconnaître ou partiellement identifier votre vécu, ou reconnaître un membre de votre famille, un ami, un collègue... Il est certain que tout être humain est conditionné pour faire face, en refoulant son vécu dans son inconscient, mais le retour du refoulé est extrêmement violent selon l'individu. La personne ayant subi des préjudices peut avancer positivement avec de l'aide bienveillante et ne pas commettre des atrocités à son tour. L'énergie augmente, la vision change, le pardon existe. L'acceptation de soi s'acquiert avec les années ainsi que la maturité. Rien n'est inné.