



Date : 5 septembre 2017

Auteure : MB

Titre : Se reconstruire

J'ai hésité un moment à offrir ce témoignage, parce que je trouvais que ce que j'avais vécu n'était pas pire que ce que d'autres vivent tous les jours. J'ai finalement décidé d'en parler parce que je veux que d'autres personnes qui vivent des situations semblables se rendent compte que ce n'est pas normal.

Si ce témoignage peut donner à quiconque le coup de pouce que je n'ai pas eu pour en sortir, il n'aura pas été écrit en vain.

Je me rappelle qu'à 15 ans, j'étais à la recherche de mon identité. Je ne savais pas ce que je désirais dans la vie, comme la majorité des gens à cet âge. Mon estime de soi à ce moment précis n'était pas très élevée. L'acné, les cheveux gras, le corps comme une planche de «plywood», les poils... Nommez les défauts, je les avais, puis j'avais tellement l'impression d'être la seule à les avoir !

Pourtant, il y a un garçon de mon âge qui s'est intéressé à moi. En plus, c'était un beau garçon, un garçon charismatique qui a plein d'amis, que tout le monde aime. On a été en couple près de 6 ans... Wow !

De l'extérieur, on avait tout à envier. On me répétait que j'étais chanceuse, qu'on était LE couple parfait. Certaines personnes m'ont même dit que si lui et moi on se séparait, elles ne croiraient plus en l'amour.

Avec du recul, je dirais que c'était une énorme pression sur nos épaules.

Dans l'intimité, il était une tout autre personne. Je ne raconterai pas tout parce que ce serait beaucoup trop long. Je tiens également à préciser que mes proches, les gens qui m'aiment, n'étaient au courant de rien concernant ce qui pouvait se passer entre nous deux en privé.

Je faisais bien attention de le cacher, et lui encore plus.

Durant cette relation, j'ai presque complètement perdu mon estime de soi. Je dis presque, parce que c'est la petite parcelle d'estime qui me restait qui m'a permis de prendre mes cliques et mes claques. Le petit restant d'amour pour moi me disait «va t'en de là, tu mérites mieux et tu le sais... Va t'en avant d'en mourir...»

Autant au début, c'était «tout nouveau tout beau» comme on dit, autant pour la suite, c'était de la

violence psychologique, verbale, et même quelques fois physique. Pourtant, je ne laissais rien paraître.

La violence psychologique est à mon avis la plus destructrice, tout en étant la plus subtile des formes de violence conjugale.

Elle peut être présente dans tous les aspects du couple incluant la sexualité, comme c'était notre cas.

Notre sexualité était très ordinaire, parce que j'avais perdu toute confiance en mon corps, en moi.

Il me disait que j'avais des bourrelets et que je devrais perdre ça.

Il me disait, quand je me maquillais, que c'était sûrement pour «cruiser» tous les gars que je croiserai.

Il me disait, en parlant d'une autre fille, que «elle au moins, elle est mince».

Je changeais ma couleur de cheveux plusieurs fois par année parce que ses préférences variaient d'un jour à l'autre. Je suivais des programmes de remise en forme très intenses, et je me privais de la nourriture que j'aimais.

Il refusait de manière catégorique l'utilisation de condoms, parce qu'il n'aimait pas ça. Il me disait que si j'insistais pour qu'il en porte, on ne ferait tout simplement plus l'amour et que ce ne serait pas une grosse perte.

Il me disait que si malencontreusement je tombais enceinte, il me laisserait, que je me fasse avorter ou non. Je souffrais de dyspareunie et il s'en foutait : s'il avait envie, j'étais mieux d'avoir le goût moi aussi.

Je me rappelle très bien du moment où j'ai perdu ce qui me restait d'estime de soi sexuelle. Ce devait faire plus de 2 mois qu'il n'y avait pas eu de relation sexuelle entre nous deux, alors j'avais décidé d'acheter de la lingerie. Je me trouvais même jolie dans la dentelle bleue qui mettait mon corps en valeur. J'avais enfilé le tout pour son arrivée, puis quand il m'a vue, sa réaction m'a laissée bouche bée. Il a tout simplement ri...

Un rire mesquin accompagné d'un regard hautain, puis il m'a dit : « tu penses vraiment juste à ça, toi ». Il est allé regarder la télévision, me laissant déconcertée sur le pas de la porte. Je n'ai plus jamais tenté quoi que ce soit à partir de ce moment-là.

Quand j'ai réussi à quitter cette relation malsaine, j'étais brisée.

L'estime de soi, c'est très long à reconstruire, mais C'EST POSSIBLE.

Certainement, mon copain actuel a énormément aidé le processus, mais c'est un travail qui se fait à l'intérieur de soi.

Ce que je veux que l'on retienne de ce témoignage, c'est qu'il est possible de s'en sortir. On vaut

plus que ça, et c'est possible de se reconstruire.

Je voulais partager mon histoire, que je croyais banale au début, mais qui pourra peut-être permettre de faire comprendre à quelqu'un qu'il ou elle mérite mieux.