

« Réparer l'irréparable »

30 plus tard, je cherche toujours cette paix tant désirée. 10 950 jours depuis l'agression.

7 884 000 minutes à cheminer, vivre ma colère, chercher de l'aide, plonger en moi, comprendre, me remettre en question, me retenir d'aller me venger, faire des prises de conscience, pleurer, angoisser, être en hypervigilance, apprendre ce qu'est le Syndrome de Stress Post-Traumatique multiples, parcourir les ressources médicales, recevoir les diagnostics des blessures antérieures qui se détériorent, accepter de vivre avec des douleurs chroniques, accepter l'invalidité et redéfinir un sens à ma vie...

La « réparation », j'y songe depuis 1997, depuis le visionnement du film « The Dead man walking ». La compassion de la sœur, l'authenticité du délinquant qui apparaît tout au long et le lien qui se crée entre les deux. Je me demande comment on peut ressentir quelques sentiments positifs pour un homme comme ça. Et pourtant, à la fin du film, je pleure. Je pleure, mon cœur souhaite aussi qu'il trouve la paix... et je lui tends la main.

J'ai été victime depuis ma jeune enfance de la violence des grands. Lorsque je ne la subis pas, je la côtoie, j'en suis témoin privilégié. Je vois aussi cette violence se faire sur les animaux que j'aime tant. Mon cœur est en lambeau. Ma réserve de patience est atteinte. Je n'ai que 9 ans...

Alors quand arrive le viol à 17 ans, je m'affirme, puis je me bats, puis je me débats, puis je ruse et je réussis à m'enfuir. Je survivrai. Je survivrai... pendant 30 ans.

Le 6 novembre 2017, je jase pour la première fois avec Guylaine, je demande de faire un « Face à face » avec un agresseur qui a commis le même genre de crime que j'ai subi. Je lui raconte tout. Habituellement je dois modifier mon récit de vie pour épargner mon interlocuteur. Elle, je lui balance tout, sans réserve. Je présume qu'elle a dû tout entendre déjà et sûrement des pires. Je me permets aussi de tout dire, sans enrober ou chercher à « bien » présenter les faits, parce que je sens et j'entends sa solidité.

Je suis en confiance. Je suis en sécurité. Je me sens crue, accueillie, comprise.

De victime de violence, je suis devenue violente. Je me suis fait justice à plus d'une reprise. J'ai défendu et même attaqué lorsque je considérais que c'était la chose à faire. J'ai aussi démoli plusieurs personnes psychologiquement, pour qu'elles soient anéanties et perdent toute estime d'elles-mêmes et ne soient plus nuisibles. Je veux rétablir la justice en ce monde, voilà ce que je porte en moi. Voilà mon inavouable à moi, ma violence. J'aime blesser les « mauvaises personnes » et m'en sens légitimée car j'ai souffert, moi.

À mon grand soulagement, Guylaine continue d'être aussi accueillante et me soutient. Elle comprend avec empathie. Je ne suis pas un monstre à ses yeux, je sens et j'entends son affection, sa compassion.

Après une longue discussion, nous sommes d'accord à ce qu'elle commence les recherches pour trouver mon homologue. Je veux quelqu'un comme moi qui a un gros vécu, qui est solide. Nous allons de l'avant. Lorsqu'elle me recontacte au printemps, je suis prête, je suis bien après quelques mois difficiles et elle a trouvé mon homologue. Il m'attend.

Nous faisons 3 rencontres préparatoires avec Guylaine et Luc, son co-animateur. Je raconte mon histoire, répond à leurs questions et reçois les explications autour du processus. Tout cela me sécurise, me rassure. L'encadrement qu'il offre est établi sur des années de savoir-expérientiel. Je me sens en confiance, je peux m'abandonner au processus. Et surtout, ce qui me motive à continuer, c'est la liberté qu'on m'offre.

Je me sens experte de moi-même. Il n'y a pas de cadre thérapeutique, de données probantes et tous ces trucs qui m'infantilise. Le côté clinique des thérapies ne m'a jamais convenue. Je veux sentir que je me réapproprie mon pouvoir par moi-même. On a trop décidé pour moi, on m'a trop dit quoi faire. Je suis allergique à tout ce qui est institutionnel, car les institutions ont trop failli envers moi. Je veux qu'on m'appuie et qu'on supporte mon processus oui, mais pas qu'on me dirige. Je ne fais pas partie des statistiques, je ne suis pas un numéro. Leur méthode me correspond totalement.

Ceci réglé, je leur explique ma motivation et mon objectif. Ils sont très simples : faire le processus et être totalement présente pendant celui-ci. Je n'attends rien, si ce n'est qu'être pleinement présente, sortie de mon « rôle » de victime, simplement humaine. Le mieux qui peut arriver est que mon homologue soit aussi en pleine présence, sorti du « rôle » de délinquant, simplement humain. Qu'une véritable rencontre cœur à cœur et âme à âme puisse se faire.

Je suis nerveuse et confiante. Lorsque les dates sont fixées, je suis même impatiente, voire enthousiaste. Ça me surprend moi-même.

Première rencontre avec Yvan (nom fictif), je me rends avec mon chum qui m'attendra dans l'auto pendant ces 4h. Sur la route, nous écoutons les chants sacrés sanskrits qui me servent de prières depuis 1995 et on jase. Mon chum, c'est un humaniste, il aime le monde. Il croit en la rédemption, la bonté. Nous sommes opposés, ou pas loin de l'être. On a donc là un beau sujet de conversation.

Le matin même, je me suis habillée confortable, j'ai mis mes bijoux rituels et ma plume de corneille dans mes cheveux. La Corneille, gardienne des lois sacrées, passée maître dans l'art de la métamorphose. Je ne crois plus en la loi des hommes, mais je crois en une loi Universelle, d'une plus haute vérité. J'implore la Corneille de faire opérer sa magie sur moi, je prie pour me transformer. Comme la couleur de son plumage, j'ai appris à voir, accepter et même aimer ma noirceur. Je veux transformer mon ancienne réalité en un nouvel être. Faire de mon monde, un monde de paix. Comme la Corneille, je grillerai ma vérité.

J'arrive à la prison, on passe à l'identification. Ce n'est pas la première fois que je viens voir quelqu'un en milieu carcéral, je sais donc à quoi m'attendre. Guylaine et Luc sont déjà là, puis arrive Sylvie, la bénévoles qui représente la communauté. On clique instantanément. Je suis bien. L'aumônier vient nous chercher, il a le parfait profil. Je m'attendais exactement à ça. Un grand mince, les yeux bons, le visage ouvert et souriant. Ça se passera dans la salle attenante à son bureau. En attendant Yvan, c'est à moi que revient la décision de l'emplacement des chaises et où seront assis les gens. Mon sentiment de bien-être continu de se construire.

Après quelques minutes d'attente, il arrive. On est nerveux. Il y a lui, il y a moi... Il y a aussi toutes ces histoires que nous portons. Je le vois comme le bout d'un entonnoir. Il est la somme de son vécu et moi aussi. Des vies chargées, des cœurs lourds de peine et d'espoir, des têtes remplies et occupées, des âmes avides de paix, de guérison, deux êtres humains à la croisée des chemins se rencontrent.

On fait connaissance, on s'apprivoise. Le cadre nous est réexpliqué. On se racontera tour à tour, le crime, les conséquences puis le chemin de réparation qui nous a amené jusqu'ici. Il n'y aura interventions que pour recadrer ou poser des questions pour en savoir plus si nous en sentons le besoin. Après chaque partage, les animateurs et la représentante de la communauté s'exprimeront. Je suis rassurée : on me laisse, on nous laisse, notre processus dans nos mains. Je me sens solide et suis rassurée de voir Yvan responsable de son processus à lui. Tout au long, nous n'avons qu'à suivre le flow naturel qui émergera. Pas d'approbation à aller chercher. Une pause, un café, après on plonge.

C'est à moi qu'est donné le choix de qui commence. La première partie on se raconte le crime qui nous a amené là aujourd'hui. Lui l'a commis, moi je l'ai subi. Je choisis de commencer. C'était un ami depuis 2 mois en qui j'avais confiance. Un soir, il s'est présenté chargé. C'est comme ça que je le décrirais. J'avais vu des mini signes de violence, des propos déplacés, des limites franchies, mais je m'étais expliqué tout ça et m'étais dit à moi-même de ne pas dramatiser... Ce soir-là, il m'a agressé, j'ai crié, je me suis débattue. On s'est battu. J'ai réussi à me sauver, j'ai été blessé dans ma chair, mes os et mon âme. Un procès de 3 ans s'en est suivi, il sera finalement reconnu non-coupable. Procès qui sera un véritable cirque de l'horreur où s'accumuleront les vices judiciaires. C'est à l'annonce de sa non-culpabilité que j'ai « crashé ».

Dans le temps, peu d'aide existait et on ne connaissait ni les commotions ni leurs symptômes et pas plus le phénomène de dissociation lié au syndrome de stress post traumatique.

Suite au procès, je suis en grave dépression non-diagnostiquée, je perdrai mon emploi, changerai de ville, me retrouverai sur l'aide sociale coupée pour avoir quitté mon emploi (je recevais 343\$/mois en 1991). Je serai suivi pendant 2 ans en psychiatrie externe où on me diagnostiquera et donc traitera pour un : Troubles de la Personnalité Limite (TPL). Diagnostique qui me suivra toute ma vie et me la compliquera beaucoup. Les TPL sont « reconnus » pour chercher l'attention. Donc pendant des dizaines d'années où je me présenterai dans les urgences et les différents

bureaux de médecin, on ne me prendra que très rarement au sérieux. Ce n'est qu'en 2016, soit 28 ans plus tard qu'un ostéopathe, un nouveau médecin de famille et une dentiste ATM arriveront à expliquer ce qui m'est arrivée à ce moment-là et prendront en main ma guérison et mon mieux-être.

Je passerai donc ces 28 années à souffrir dans mon corps, à ne pas recevoir les bons soins physiques et thérapeutiques. Je vivrai financièrement allant d'emploi en emploi, de contrat en contrat, parsemé de périodes de chômage et d'aide sociale pour les moments de dépressions (je compte 5 dépressions majeures jusqu'à ce jour). L'aide thérapeutique sera très difficile à trouver, et encore plus l'aide thérapeutique adéquate et sur un long terme. Ce sera d'abord quelques séances offertes au CLSC du quartier. Je n'ai pas de maladie mentale donc je refuse la médication. Ce qui me reste de tête, je veux le garder. Ne trouvant pas dans les circuits traditionnels, je me tournerai vers des thérapies alternatives. J'ai fait bons nombres de retraites. Je chemine depuis plus d'une vingtaine d'années dans les philosophies Hindouiste, bouddhiste et autochtones des Premières Nations.

Voici en quelques phrases comment je résumerais mes trente années de cheminement. C'est en marchant que le chemin apparaît sous mes pieds. C'est en observant la rivière que j'apprends à laisser couler. C'est en suant dans les sweat lodge que mon corps se nettoie des mémoires. C'est en offrant mes prières au vent qu'elles se rendent au ciel. C'est en honorant ma terre-mère que je me construis. C'est seulement en marchant un chemin que je peux ensuite le montrer.

Voilà en résumé tout ce que je raconte à Yvan dans nos 2 rencontres Face à Face de 3h chacune.

Les interventions des animateurs sont rares et brèves et toujours au bon moment. Cela nous permet de nous concentrer sur soi et sur l'autre. Ils nous font aussi part de leurs impressions et sentiments. La présence et les apports de la représentante de la communauté seront extrêmement puissants pour moi. Elle représente cette société qui ne m'a pas entendue, crue ou aidée. Elle représente ces instances judiciaires ou gouvernementales contre lesquelles j'ai dû me battre et auprès de qui je revendique encore mes droits et la reconnaissance de mes besoins. Elle est touchée, scandalisée d'entendre mon histoire. Elle nomme aussi un grand sentiment d'injustice et souhaite que les choses changent dans notre société, mais aussi que mon quotidien s'allège, se facilite.

Enfin! Je suis entendue. Elle n'est qu'un symbole bien sûr, mais ce jour-là, elle est la communauté! Depuis, la colère sourde qui résonnait tout au fond en lien avec le procès, les années de combat avec l'IVAC (toujours pas réglé), la RRQ, l'aide sociale, le milieu médical, etc. s'est estompée. Cela a changé ma position intérieure, ma vision et donc mon approche. Je ne suis plus dans le combat, mais dans la discussion. Dans la création libre des solutions à apporter.

Moi qui suis plutôt verbomoteur, trois mois plus tard, j'ai de la difficulté à trouver les mots. Je pense à Yvan, je revois son visage, je me remémore nos partages et je suis émue.

Je repense à la fin de notre première rencontre lorsque Guylaine m'offre de choisir comment je termine la séance. Dans un élan spontané, je lui demande si je peux « le » serrer dans mes bras. C'est un oui. On se lève et on se sert très fort. Je n'arrive pas à m'expliquer le phénomène mais je tiens un frère dans mes bras. Un frère d'arme. Nous sommes chacun allés aux enfers récupérer nos bouts d'âmes et en sommes revenus vivants. Plus vivants que jamais nous n'avons pu l'être. Et je suis émue. Émue de tant d'humanité. Émue de cette authenticité, cette véracité crue. Émue par nos larmes, pleurées par compassion pour soi, mais aussi par la peine du vécu de l'autre. Émue par cette volonté que nous partageons d'être l'incarnation de ce changement que nous voulons voir en ce monde (clin d'œil à Gandhi). Émue par cet espoir de guérir, de changer, d'être transformés et réparés. Émue par tant d'humanité.

Voici ce que j'ai écrit au lendemain de ma deuxième rencontre Face à Face

Allo Guylaine,

Je veux encore te remercier. En résumé, (ça fait cliché, mais c'est tellement ça), il y a eu ma vie avant et il y aura celle après... J'ai fait beaucoup de rêves cette nuit, aucun cauchemar. Le plus marquant a été celui-ci:

MA panthère noire, mon nouvel animal totem annoncé depuis 2005, que j'apprivoise depuis ce temps... S'est approchée doucement de moi. J'étais nue allongée sur le sol. Elle a commencé à me mordiller et je me suis dit: "N'aie pas peur, ce n'est qu'une vision, tu ne sentiras rien" Puis, sentant mon accord, elle a commencé par me manger une main, puis le bras, puis l'autre main et l'autre bras. On suivit les jambes en commençant par les pieds. Intérieurement, je me disais ce n'est qu'un corps, que mon égo. Rendu au bassin, j'ai senti un soulagement, comme si je comprenais qu'en me mangeant, elle mangeait aussi toute ma souffrance. Qu'elle la digérerait et l'évacuerait. J'ai tant souffert dans mon bas ventre à cause de l'endométriose, de la vestibulodynie et de l'hystérectomie, j'ai senti une délivrance. Puis, mes organes internes qui m'ont aussi fait souffrir à plusieurs reprises, puis mes poumons à cause desquels j'ai passé mon enfance à l'hôpital, etc. Une fois ma tête engloutie, je me suis sentie disparaître. L'instant d'après, je voyais à travers de nouveaux yeux, j'étais dans un nouveau corps... j'étais devenue elle, moi, panthère. C'était impressionnant de voir à travers ses yeux, d'entendre à travers ses oreilles poilues et épaisses, de marcher avec ce corps si puissant. À ce moment, je me suis dit qu'avec un corps comme ça, je n'aurais plus jamais mal! ☺

Voilà le témoignage que j'ai à te livrer aujourd'hui. Je me doute bien que ce n'est pas standard et j'aurais d'autre chose plus concrète à t'écrire sûrement au cours des prochains jours. Mais en gros, je me sens bien.

Merci d'avoir accueilli ce que je suis, tout ce que je suis. Merci de m'avoir comprise, écoutée, crue et suivie dans mon ressenti.

Tu peux bien sûr faire suivre mon courriel aux participants de cette journée si forte!

Au moment d'écrire ce témoignage, cela fait exactement 4 mois que j'ai vécu ce processus. Je suis en attente de la 3^e étape : le bilan. Il se fera par Visio conférence vue ma condition de santé à cette période-ci versus la route à faire. Ce sera une première dans l'histoire de la justice réparatrice au Québec, depuis 18 ans. Vous vous posez certainement la question suivante : Comment vais-je depuis?

Très bien. Mieux que je n'aurais pu l'espérer. Une chose très surprenante est arrivée, il y a eu intégration de plusieurs personnalités. Je me sens UNE. Je me sens centrée, en un morceau. Je ne sais pas si je peux affirmer que c'est complet, peut-être me reste-t-il des morceaux à rapiécer, mais la différence est majeure! Je continue mon cheminement et ma thérapie en neuropsychologie et à consulter mon travailleur social qui me suit depuis 8 ans. Je continue à prendre soin de moi, à créer et m'impliquer dans des projets porteurs de changements sociaux. Mon entourage est impressionné par ma sérénité, ma patience et ma compassion. Je ne croyais pas que les fruits récoltés seraient si nombreux. Je vie un profond sentiment de gratitude.

Aki, 2018