

## De la stigmatisation avant tout

### Témoignage de Malika

#### **Votre mère, qui était toxicomane, est décédée lors que vous étiez très petite, quel en a été l'impact sur votre vie ?**

Multiple. De la stigmatisation avant tout. Cet événement a pris beaucoup de place dans ma vie pour plusieurs raisons.

J'étais présente lors de sa mort et je suis restée seule entre 36 à 48h selon l'estimation de la police. C'est ma réalité depuis mes 2 ans donc je ne peux pas comparer comment j'étais avant de vivre ce trauma. Il m'en reste la peur de manquer car j'ai eu faim et soif... et l'odeur.

La culpabilité aussi, car j'étais présente... j'aurai peut-être pu la sauver en criant ou pleurant. Il y a d'ailleurs eu un appel de mes grands-parents maternels pendant ces 2 jours seule. J'ai juste dit que j'avais faim et soif... ils n'ont pas compris mon charabia, ont cru avoir fait un mauvais numéro et ont raccroché... je n'ai apparemment pas pensé à leur dire que ma maman ne se réveillait plus.

Pour moi je suis très tôt rentrée dans une réalité que peu de gens expérimentent de nos jours en Occident. Je ne suis pas le seul cas, mais on est pas nombreux à savoir ce qu'est l'odeur de la mort. C'est plus qu'une expression car vers 20 ans j'ai instinctivement reconnu l'odeur d'un mort, une de mes voisines est décédée chez elle et après plusieurs jours une odeur m'a mise en état de panique. On me disait que c'était un rat mort mais je leur tenais tête en disant que c'était l'odeur d'un humain et qu'il fallait appeler la police.

Entre cette expérience et son absence cela a créé très tôt un décalage avec les autres personnes de mon âge. Il m'a imposé un travail profond que j'ai eu énormément de mal à accepter mais qui finalement m'apprend beaucoup de choses et dont je suis très fière maintenant. Je ne voudrai plus d'une autre vie.

Le dernier impact c'est que j'en suis arrivée à devoir couper les ponts avec ma famille paternelle pour pouvoir aller de l'avant. Intentionnellement ou non, ils me renvoyaient à ce passé et à la défaillance de ma mère... pour certains je ne peux que finir comme elle... mon père en particulier. Ce qu'ils n'ont pas compris c'est qu'on est tous défaillants par moments car humains et imparfaits.

J'ai récemment tenté de me renouer avec ma demi-sœur mais elle a un discours très similaire à mon père donc j'ai fini par reprendre mes distances. C'est un choix très dur mais je vis mieux.

### **Qu'est-ce que les autres personnes autour de vous (père, voisins, membres de la famille, enseignants, éducateurs, etc.) auraient pu faire pour vous aider ?**

Personne ne m'a vraiment considérée dans mes besoins. C'est le cas de beaucoup, beaucoup d'enfants en vérité.

Me guider dans ce monde car je n'ai eu personne qui a vraiment veillé sur moi. J'ai beaucoup appris la vie seule. J'ai rencontré des gens qui m'ont beaucoup apporté même dans mon enfance mais de manière ponctuelle. Il n'y a pas vraiment eu de suivi/accompagnement de mon développement par une personne proche ou non. J'ai trouvé cette personne par la suite et c'est devenu mon compagnon pendant 13 ans.

Pour reprendre ses propres mots : pour mon père c'est une souffrance de rentrer dans la réalité de ses enfants (j'ai 2 demi-frères plus jeunes). Tout comme c'est une souffrance de rentrer dans la réalité de cette société. Il vit des perceptions extra-sensorielles qui l'en empêche et il s'est toujours considéré en situation d'handicap. Ce qui pour lui explique le fait qu'il ne soit pas vraiment présent et responsable car je n'ai pas eu une enfance très stable et sécurisante avec lui. Je crois que j'étais plus enfant-psy et j'avais besoin qu'un de mes 2 parents tienne le coup donc j'ai beaucoup essayé de nous sauver plus que de construire ma vie. J'ai fini par me rendre compte que je ne pouvais pas mais que je pouvais me sauver moi. J'aimerais bien ne plus voir mon père victime.

## Le positif...

J'aimerais aussi partager comment j'ai réussi à trouver cette force qui fait que j'avance positivement. Ce que je développe actuellement de positif.

Je me suis reconnectée à moi... mon instinct et mes besoins justement en me préservant des liens toxiques pour moi.

Ça m'a permis de commencer à découvrir vraiment ce que j'aime moi dans la vie... Le soleil sur ma peau... l'eau chaude d'un bain... une note de musique jouée.

Depuis je me lance dans des expériences pour continuer d'aiguiser ma connaissance de moi-même. Je fais l'expérience et tente au mieux de ressentir ce qu'elle provoque en moi... tensions ou bien-être et apaisement.

Si l'expérience me met dans une grande tension c'est qu'elle ne me convient pas.

Si au contraire je ressens de la détente et qu'elle me permet d'évoluer c'est que je suis sur une bonne voie pour moi.

Les moments de tensions font partie de la vie mais s'ils prennent toute la place c'est que quelque chose coince pour moi et que je dois trouver une autre manière de m'expérimenter.

Je prends en compte les conseils mais ne les applique pas aveuglément. Je cherche si le conseil a vraiment du sens pour moi et comment je me sens avec. Je l'applique seulement s'il prend vraiment sens pour moi sinon je me permets de continuer et en chercher d'autres qui me parleront plus, qui seront plus en adéquation avec qui je suis vraiment.

Ça m'a permis de retrouver l'amour de la musique, des plantes, de la randonnée en montagne et de créer des choses artistiques. En ce moment je suis à fond dans les orchidées bijou... la guitare et la céramique... je vais aussi jardiner chez une amie pour me reconnecter à la terre et les saisons.

L'idée de mon témoignage c'est de sortir des clichés et des aprioris... que la personne dépendante n'est pas toujours la seule défailtante ou la plus problématique dans la relation... voir qu'on peut s'en sortir quand on nous le permet... et devenir lumineux et créatifs.

La dépendance est vraiment très problématique, même dramatique, et le choix de consommer n'appartient qu'à celui qui le fait... par contre ce qui l'a amené à faire ce choix est souvent en lien à son entourage.

Je suis convaincue qu'une famille ou société qui regarde et accompagne avec mépris et pseudo-bienveillance une personne dépendante ça ne l'aide pas. Le mépris prend des forces au lieu d'en donner. Même si la personne est dans un chaos sans nom... c'est seulement en continuant de le traiter avec humanité et foi qu'il a en lui la force pour se relever qu'il y arrivera. En le plaçant en incapable, ce qui est très souvent le cas, on lui prend carrément le peu de force qu'il a encore.

Je trouve aussi très grave les situations où les personnes dépendantes portent tous les torts face à une personne non-dépendante. Qu'on ne fasse plus la part des choses. Personne ne peut grandir dans ses difficultés... Le dépendant est acculé de problèmes qui ne lui appartiennent pas et le non-dépendant dans le déni de ses propres.