Entre héritage et guérison

Les traumas intergénérationnels, ce n'est pas toujours quelque chose qu'on comprend, mais pourtant c'est juste là sous nos yeux, c'est quelque chose qui vit en nous, qu'on le comprennent ou pas.

On peut parfois ressentir un poids, une confusion, des réactions, des émotions, des questionnements, qui arrivent sans prévenir, qui arrivent sans qu'on arrive à l'expliquer.

Pourquoi je suis comme ça?
Pourquoi j'agis de cette manière?
Pourquoi j'ai de la difficulté à aimer, me faire aimer ou tout simplement m'aimer moi-même?
Pourquoi j'ai peur d'être abandonnée, ou au contraire pourquoi je fuis dès que ça devient sérieux?
Pourquoi je me sens perdue, ou vide, même quand tout devrait aller bien et que j'ai tout ce qu'il me faut?

Et ces questions-là, beaucoup d'entre nous les portent en silence, sans oser les poser, par peur de déranger. Parce qu'on n'a pas toujours appris à mettre des mots sur ce qu'on vit, parce qu'on ne sait pas toujours à qui se confier, vers qui se tourner. Peut-être parce que ceux avant nous ont dû se taire pendant des années…

Mais ce qu'il faut comprendre, c'est que ce qu'on porte ne vient pas juste de nous, ça vient de loin.

Ça vient de nos parents, de nos grands-parents et de leurs parents avant eux, de leur vécu, de leurs blessures, de tout ce qu'ils ont traversé sans nécessairement avoir eux-même les outils pour guérir. Tout ça, ça vient de loin, des pensionnats, de la perte de la langue, de la culture, des repères. Ça vient de générations entières qui n'ont pas eu la chance de vivre, parce que leur seul choix était de survivre.

Et aussi triste que ce soit, quand la survie devient la norme, la guérison ne fait pas partie des priorités. Ce qui fait qu'aujourd'hui, tout ça, tout ce bagage se reflète encore dans nos vies.

Dans nos habitudes, nos routines. Dans la consommation, parfois pour engourdir, parfois pour fuir, parfois sans même savoir pourquoi. Cela se reflète dans les valeurs qu'on a reçues…ou celles qu'on a jamais reçues. Dans les savoirs et les enseignements qui se sont perdus en cours de route. Dans la façon qu'on a été élevée, et dans la difficulté de savoir comment élever nos enfants autrement.

Il y a des patterns qui reviennent, encore et encore. Des cycles qui semblent impossibles à briser. Ce qui peut donner l'impression d'être coincé, perdu, déconnecté, impuissant. Surtout quand, au fond, on veut faire mieux. Surtout quand, au fond, on veut guérir…mais qu'on ne sait pas comment, qu'on ne sait pas par où commencer.

Vouloir changer, mais retomber dans les mêmes habitudes. Se promettre que ça s'arrête avec nous, mais ce sentir dépassé. Avoir conscience de certaines choses, mais manquer d'outils pour les transformer

Et ça il faut en parler…On romantisent beaucoup la guérison, le ''healing process'', mais c'est loin d'être quelque chose de simple. Ce n'est pas quelque chose de toujours beau et linéaire comme on le voit souvent sur les réseaux sociaux ou chez notre entourage. La vérité c'est que c'est difficile au boute.

C'est confrontant, c'est inconfortable, c'est même épuisant par moment. C'est se regarder dans le miroir et voir des choses qu'on aurait préféré éviter. C'est déconstruire ce qu'on a toujours connu. C'est apprendre à ressentir des émotions qu'on a passé des années à refouler. C'est pleurer sans vraiment comprendre pourquoi. C'est être en colère. C'est être triste. C'est être mêlé…Et tout ça c'est normal.

Il faut normaliser le fait que guérir, ça fait mal. Il faut normaliser le fait de ne pas toujours comprendre. De ne pas toujours aller bien. De ne pas avoir toutes les réponses. Et surtout, il faut arrêter de faire des traumas intergénérationnels, un sujet tabou. En parler ce n'est pas être faible, c'est en être conscient. C'est vouloir comprendre d'où on vient. Parce que je crois fortement que comprendre d'où on vient peut faire toute la différence.

Ça permet de voir nos parents autrement, voir nos grands-parents autrement, se voir nous-mêmes autrement. Ça permet de réaliser qu'ils ont fait ce qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient. Qu'ils ont eux aussi été blessés, souvent très jeunes, souvent profondément. Et même si ça ne justifie pas tout…ça laisse la place pour quelque chose d'important, le pardon.

Pas un pardon qui efface ce qui a été, mais un pardon qui nous libère et qui laisse la place à autre chose. Un pardon pour eux, mais aussi un pardon pour nous. Parce que tout ce qu'on a vécu, le beau comme le mauvais, a contribué à faire de nous la personne qu'on est aujourd'hui. *Mais ça ne veut pas dire que ça doit définir la personne que nous sommes ou qu'on veut devenir*. Et selon moi, c'est là que notre responsabilité commence. Parce que même si ce n'est pas de notre faute…C'est notre responsabilité de guérir. C'est notre responsabilité de ne pas transmettre les mêmes blessures. C'est notre responsabilité de ne pas reproduire les mêmes cycles inconsciemment. C'est notre responsabilité de protéger la prochaine génération.

C’est se dire : ça s’arrête avec moi. Pas parfaitement, ni du jour au lendemain, mais avec intention. En prenant le temps de s’éduquer, en essayant de se comprendre, en se remettant en question. C’est accepter qu’on a encore du chemin à faire. C’est apprendre à vivre ses émotions au lieu de les fuir. C’est de communiquer au lieu de se refermer. C’est aussi apprendre à aimer autrement…

Et ce n’est pas un chemin facile, ce n’est pas un chemin qu’on doit faire seul.

Parce que oui, les femmes ont une résilience immense, une force énorme. Mais les hommes ont aussi un rôle essentiel dans tout ça. Nous avons tendance à oublier qu’eux aussi ont été marqués, qu’eux aussi ont été coupés de leurs repères, de leur identité, de leur manière d’être. On leur a souvent appris à ne pas ressentir, à ne pas pleurer, à ne pas parler, à garder tout à l’intérieur.

Mais aujourd’hui, il y a des possibilités différentes. Des hommes qui choisissent de guérir, des hommes qui apprennent à aimer sainement, des hommes qui se responsabilisent, des hommes qui deviennent des modèles.

Parce que briser le cycle, ça va devoir se faire ensemble. On a besoin de femmes qui se choisissent et d’hommes qui se transforment. On a besoin de relations plus saines, de familles plus conscientes, d’une communauté qui ose parler, qui ose ressentir, qui ose changer.

Et à tous les jeunes autochtones qui se sentent perdus…à ceux qui se posent des questions sans réponses. À ceux qui ressentent sans comprendre. À ceux qui ont l’impression d’être en décalage…et saches que du haut de mes 25 ans, ça m'arrive encore trop souvent de me sentir comme ça, tu n’es pas seul.

Donne toi du temps, apprends, ressens, observe. La guérison ce n’est pas une destination, c’est un processus. Un processus pas toujours le fun, parfois lourd, mais qui en vaut la peine. C’est un processus qui est entre nos mains. *On ne peut pas changer le passé, mais on peut changer ce qu’on transmet*. On peut transformer les blessures en force, les cycles en nouveaux départ.

Peut-être qu’on n’a pas tous les outils, peut-être qu’on n’a pas tous les modèles, mais on peut être ceux qui changent les choses. Pour nous et pour ceux qui viennent après nous. Parce que ce n’est pas juste notre guérison qui est en jeu, c’est aussi des générations à venir.

On porte des histoires qu’on n’a jamais vécues...mais on a le pouvoir de décider comment elles continuent.

Migwetc,
Nin Leonna