

Vulnérabilité



Ma maladie m'isole car je ne veux pas montrer ma vulnérabilité. Parfois, je ne sors pas de chez moi durant de longues périodes.

Éliane : « Authenticité... Chemin long, mais ô combien essentiel! Souffrant de dépendance affective, **je cherchais à plaire, pour être bien vue et être aimée**. Et cela au point de n'exister que par l'autre. Je faisais ce qu'on me demandait, sans discernement et sans être ajustée à moi. Et cela m'a conduite à la rupture. J'ai agi sans me demander ce qui était important pour moi. Aujourd'hui, ce n'est pas toujours facile. Cependant, **l'authenticité est pour moi une question de vie** et la source de la vraie joie. Cela a commencé pour moi par l'acceptation de mon handicap psychique. L'acceptation d'un traitement et l'aide nécessaire... »

Blaise : « Paraître le plus normal possible pour pouvoir échapper à « l'étau » de l'hospitalisation non-volontaire ; **ne pas être pris en flagrant délit d'une authenticité non-conforme à la normalité**. Toute décompensation psychique comporte une forme d'authenticité, mais brute, chaotique, difficilement partageable. »

Linda : « Cacher ses faiblesses est humain. **On a besoin de courage pour s'en sortir et s'affirmer clairement**. Ce n'est pas une voie facile à suivre. »

AC : « Être vraie, être authentique. Entre ce que je dis, ce que je pense, comment je me sens, il y a parfois un décalage. Difficile de « se dire », d'oser dire. Parler, c'est risqué(r)... Je me sens comme une enfant chétive et qui a peur de ce qui l'entoure et de ceux qui l'entourent. Cette enfant a peur d'être jugée, **peur d'être rejetée**, abandonnée. Mais qu'est-ce qui me fait peur, qu'est-ce qui me retient ? J'ai peur de **décevoir mon entourage**, d'inquiéter, de susciter la pitié, alors je me mure dans mon silence et je garde ma souffrance pour moi. Pourtant, un jour ou l'autre, la tristesse est trop grande, la colère trop importante et ma vie éclate en lambeaux. Je fais alors face à l'incompréhension de mes proches qui sont surpris de ce qui m'arrive. Pourquoi n'as-tu rien dit ? Tu es toujours si souriante, si lumineuse, si rayonnante. Difficile alors de faire comprendre à ceux qui m'entourent que **ce n'est pas qu'une question de volonté** : je n'arrive pas à être authentique. Mon mutisme peut être compris par mon entourage comme un manque de confiance que je leur fais. Comment leur faire comprendre que ce n'est pas le cas ? »

Colibri : « C'est très usant de ne pas pouvoir être soi-même. De toujours devoir se travestir, être dans le moule, **se fondre dans la masse...** afin d'être à la hauteur. **Difficile de tenir la distance.** On n'a pas tous les mêmes armes et expériences pour affronter une situation difficile. C'est comme courir un marathon sans entraînement. Pour Albert Einstein : tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »

Colibri : « J'ai beaucoup de respect pour les célébrités qui parlent ou ont parlé de leurs difficultés psychiques telles que : Prince Harry, Robbie Williams, Robin Williams, Catherine Zeta Jones, Jim Carrey, Sinéad O'Connor, Chester Bennington, David Beckham, Amy Winehouse et tant d'autres. Malgré les critiques, je les admire de parler de cette cause à visage découvert, car moi, **j'ai parfois honte de ma maladie.** »

Blaise : « Toute décompensation psychique comporte une forme d'authenticité, mais brute, chaotique, **difficilement partageable.** »

