

Pour faire Face :

*J'aurais voulu pouvoir crier ma souffrance au lieu de l'enfouir au plus profond de moi.
Na lingaki na kanga munoko te, na mibomba po libanda na ngai ezo lakisa oyo ebombani kati na ngai te.*

J'aurais aimé qu'on pose un regard sur ma souffrance intérieure et qu'on me comprenne.

J'aurais aimé oser exister, ne plus être ce caméléon qui se fond.

J'aurais aimé stopper ce questionnement infernal : partir-rester/crier-se taire/exister - disparaître/s'imposer-s'isoler/résister-se cacher/douter...toujours douter.

J'aurais eu besoin de me sentir moins seule.

Être victime de violences, c'est souvent être traversée de grands cris intérieurs qui ne franchissent pas les lèvres. Souffrir sans le dire parce qu'on nous a ôté les mots. Accrocher des sourires, juste pour faire plaisir.

Venir à l'atelier expression, c'est venir jouer avec les mots. Ceux qu'on nous a confisqués tout d'abord, ceux qui ont déserté ensuite, puis peu à peu tous les autres...

Comme ceux qui se bousculent maintenant qu'on peut les exprimer, alors ici on voudrait vous dire...

Que pour faire face :

J'aurais eu besoin que tu me dises de fuir maman, au lieu de me dire qu'il m'aime, que cela s'arrangerait, qu'il changerait.

J'aurais aimé maman, que tu m'apprennes à ne pas tout accepter, à savoir poser des limites.

J'aurais aimé, chers parents, que vous compreniez mes multiples inquiétudes et angoisses plutôt que de les minimiser.

J'aurais aimé qu'on me prenne par la main, qu'on me donne la force de franchir ces barreaux.

J'aurais eu besoin d'une main tendue pour me tenir.

J'aurais aimé maman que tu ne fasses pas l'autruche et que tu comprennes que cette jolie maison qu'il me construisait était une cage dorée.

Me gustaria que vosotros entiendan que su casa jamas fue mi casa.

J'aurais tant aimé, cher enfant, que tu ne sois pas spectateur toi. Qui sait, peut-être j'aurais osé réagir, me dresser face à lui, me redresser.

... Vous dire nos attentes qu'on n'a pas su vous exprimer.

Parce qu'on ne comprenait pas nous-même ce qui était en train de nous arriver. Être sous emprise, c'est être sans repère. Parfois vouloir une chose et le lendemain son contraire.

Parce qu'on avait honte. Être sous emprise, c'est porter un gros sac de culpabilité. Même s'il ne nous appartient pas.

Parce qu'on avait peur. Être sous emprise, c'est se croire incapable d'agir ; on nous a tant répété qu'on ne savait rien faire.

Parce qu'on craignait de vous décevoir.

Parce qu'on était si fatigué. Être sous emprise, c'est se débattre chaque jour contre de nouvelles règles absurdes. C'est affronter injures, humiliations, coups. C'est esquiver les coups bas. C'est tenter de prévoir les humeurs pour protéger les enfants. C'est...c'est...c'est épuisant.

Que pour Faire face :

J'aurais aimé que le gouvernement de mon pays aide les femmes victimes de violences, pour ne pas avoir à partir.

J'aurais aimé, chers parents, que vous compreniez la douleur et le choc que ça fait de partir du jour au lendemain et de tout quitter.

J'aurais eu besoin que vous me laissiez un temps de repos et que vous entendiez mon épuisement plutôt que de me pousser à me reconstruire comme si rien ne s'était passé. J'avais juste besoin d'un lieu de paix, sans colère, sans jugement et d'être entourée de bienveillance.

... Vous dire que nous aider c'est nous laisser aller à notre rythme.

On sait que vous vouliez bien faire.

On sait qu'il faut partir.

On sait qu'un jour, il va falloir tourner la page.

On sait que c'est pour notre bien.

On sait qu'un de perdu et dix de retrouvés.

On sait que ce n'est pas une vie.

Mais nous, on l'aimait.

On y croyait.

On avait construit tout ça.

Alors quitter l'homme de sa vie, sa maison, sa ville ou son village, sa région, son pays, son continent, ses rêves... ça prend un peu de temps.

OUI, on a fait face :

Cher gendarme, je vous remercie de m'avoir fait prendre conscience que cela ne pouvait plus durer.

Chère voisine du dessus, je vous remercie de m'avoir ouvert votre porte quand la violence a été de trop.

Cher chœur, merci à toi de m'avoir donné ma place en ton sein, pour que jaillisse le son de ma voix jusqu'ici silencieuse.

Chère toi et tes proches, merci de m'avoir ouvert votre maison sans condition.

Cher ami et chère assistante sociale, je vous remercie pour ce lieu refuge que vous m'avez donné quand l'accompagnement de ma famille est devenu impossible.

Chers fils, chères filles, merci de m'avoir dit tu as le droit d'être heureuse.

Chères dames, merci de m'avoir aidée à sortir de cette situation.

Cher moi, merci d'avoir su sentir que c'était LE moment de solliciter mes forces pour m'envoler vers ma liberté. Confio en misma !

... Vous dire Merci

Oui, la violence ça enferme, mais heureusement il y a des oreilles qui entendent nos SOS.

Oui, la violence ça immobilise, mais heureusement il y a des mains qui se tendent.

Oui, la violence c'est lourd à porter, mais heureusement il y a des lieux pour partager ce poids.

Oui, la violence ça isole mais heureusement nos histoires qui se ressemblent nous rassemblent.

Oui la violence ça muselle mais heureusement notre voix peut être écoutée, entendue, reçue.

Pour ne pas avoir à faire face

Il aurait fallu que le début de vie que vous m'avez donnée ne me prédispose pas à subir.

Il aurait fallu que j'apprenne à dire non.

Il m'aurait fallu des bases plus solides pour avoir une plus grande confiance en moi.

Il aurait fallu que je ne me lance pas dans cette quête perpétuelle d'amour pour combler ce manque primaire de ton amour inconditionnel, maman.

... Vous dire qu'être victime de violences ce n'est pas confortable, alors on veut comprendre.

Se reconstruire, c'est chercher à comprendre ce qu'il nous est arrivé. Pourquoi à nous ?

Se reconstruire, c'est apprendre à s'aimer.

Se reconstruire, c'est apprendre à dire non.

Se reconstruire, c'est ne plus craindre le conflit. Oser avoir un avis.

Tout cela prend du temps, de l'énergie. On se remet en cause. On travaille sur soi.

Parce qu'on ne veut pas que cela arrive à nos filles ni à nos garçons. Parce qu'on veut construire une nouvelle génération respectueuse. Nadie es màs ni menos que otro.

Parce qu'il est temps que ça, s'arrête.

Atelier Expression Entr'Elles Beauvais