

**BLESSURES**  
**QUEER. OU, CE QUE**  
**L'ON SE DOIT**

Suivi de **L'ÉCART**  
**ENTRE DÉSIR ET**  
**CAPACITÉ**

Margeaux Feldman – Canada 2024

Traduit de l'anglais par Éris



*Margeaux Feldman est autaire, éducatrice, artiste et créatrice de communauté, engagée dans la création de nouvelles façons d'être au monde. Iel m'a gentiment autorisé à traduire certains de ses textes. Le premier essai, « Queer Wounds; or, What We Owe Each Other », est un extrait de son livre Touch Me, I'm Sick, dont la lecture m'a bouleversé·e. Il est disponible sur son Substack : <https://carescapes.substack.com/p/queer-wounds-or-what-we-owe-each> Le second, « The Gap between Desire and Capacity », est également disponible sur son Substack : <https://carescapes.substack.com/p/the-gap-between-desire-and-capacity>*

*J'ai rencontré des difficultés dans l'établissement de ces traductions, dû à des nuances sémantiques présentées comme cruciales mais n'ayant pas d'équivalent adapté en français. J'espère que la lecture en restera fluide.*

*Pour soutenir La Page Libre et recevoir chaque mois une nouvelle brochure dans votre boîte aux lettres, rendez-vous sur <https://www.patreon.com/LaPageLibre> (Abonnement à partir de 3€. Hors France, merci de donner au moins 5€ pour couvrir l'envoi.)*



# BLESSURES QUEER : OU, CE QUE L'ON SE DOIT

Jusqu'ici j'ai parlé du préjudice et de la violence que j'ai connue aux mains de garçons et d'hommes cis hétéro. Je voulais écrire un livre qui parlerait des façons dont les queers vivent avec la maladie chronique et le trauma peuvent nourrir des formes d'intimité qui soutiennent notre guérison et nous permettent de nous développer face à l'oppression. Nous avons besoin de ces histoires.

Et, en même temps, nous avons aussi besoin d'histoires qui racontent le mal que nous pouvons nous causer, et nous causons en effet, les un-e-s aux autres ; du préjudice et de la violence qui prennent place et des blessures que nous créons, puis, avec un peu de chance, tentons de soigner. « *Nous allons toustes déconner et faire des erreurs terribles* », écrit la militante pour la justice transformatrice Mia Mingus. « *Nous allons toustes, à un moment, blesser des personnes que nous aimons et qui sont importantes pour nous. Nous serons toustes sur la sellette à un moment ou un autre* ».

Le préjudice, l'agression et la violence ne sont pas du domaine exclusif de la cishétéronormativité : elles se produisent également dans des relations queer parce que nous avons toustes grandi dans ce paysage toxique. Et pourtant il n'y a pas beaucoup d'histoires publiques – et je comprends pourquoi [1]. Plus tôt dans ce livre, j'ai partagé la réflexion de Melissa Febos sur pourquoi il existe tellement peu de représentations de mauvais sexe queer. Elle explique que « *C'est en partie parce qu'il y a tellement moins de descriptions de sexe queer tout court, mais c'est aussi dû au phénomène de régulation de l'image qui se produit souvent dans la représentation de communautés marginalisées.* ». En dépit du fait que « *Nous savons toustes, nous les queers, que notre sexualité n'est pas toujours saine et satisfaisante* », nous sommes tenu-e-s « *par nos propres communautés à représenter notre sexualité d'une manière idéalisée* ».

Il en est de même de nos relations. Nous ne voulons pas nommer le préjudice et la violence qui se produisent dans nos intimités interpersonnelles et nos communautés parce que nous craignons que de telles vérités soient utilisées contre nous par ciels qui cherchent à détruire

nos façons de nous aimer. Dans une interview avec AnOther Magazine, l'autrice Carmen Maria Machado est interrogée sur son autobiographie *In The Dream House*, qui traite de violences domestiques lesbiennes. À la question, « *Pourquoi pensez-vous que nous lisons si peu de personnes queer qui vivent ce genre d'abus ?* », Machado répond :

La queerité et l'agression sont deux sujets typiquement traités comme honteux et indignes de figurer sur une page ou dans les archives. Je pense qu'il y a aussi une pression que les personnes queer ressentent à, en quelque sorte, « performer la vertu ». Parce que nous sommes constamment en train de nous battre pour toutes sortes de droits, il y a ce désir d'être, genre, « Regarde comme je suis bon-ne. Les relations queer sont super – elles sont tout aussi cool que les relations hétéro ! ».

Si les relations queer sont aussi cool que les relations hétéro, il s'ensuit qu'elles sont également capables de répliquer les mêmes types de violence. Machado résiste à la tendance de ne représenter que de bonnes relations queer, écrivant, dans *In the Dream House* : « *J'inscris dans l'archive que la violence domestique entre partenaires qui partagent une identité de genre est à la fois possible et pas exceptionnelle [...] Je parle dans le silence. Je jette la pierre de ma propre histoire dans une vaste crevasse ; mesure sa vacuité par l'infime son* ». Il paraît important, au départ, de proposer certaines définitions, car il y a eu de nombreux amalgames entre les mots préjudice [*harm*], désaccord [*disagreement*], conflit [*conflict*] et agression [*abuse*]. L'association Spring Up définit le désaccord comme « *un manque de consensus ou d'accord, une différence d'opinion* », tandis que le conflit est « *un désaccord ancré dans des envies et besoins profondément opposés* ».

Dans mes ateliers sur les conflits, je définis le conflit comme un désaccord dans lequel quelque chose qui nous est cher est menacé (cette menace peut être perçue ou réelle). Nous pouvons être en désaccord sur quel-le participant-e à *RuPaul's Drag Race* devrait gagner ; nous pouvons entrer en conflit si ma meilleure amie est l'une des concurrent-e-s et tu es l'un-e des juges qui pense qu'elle devrait rentrer chez elle.

Ainsi que l'a écrit Sarah Schulman dans son livre controversé du même nom : le conflit n'est pas une agression. Il existe des définitions concurrentes de l'agression, j'en ai donc rassemblé certaines qui résonnent pour moi. Pour la praticienne somatique Kai Cheng Thom, l'agression est « *le mésusage du pouvoir pour dépasser les limites d'une autre personne* ». De façon similaire, dans son livre *We Will Not Cancel Us* (Nous n'allons pas nous cancel), adrienne maree brown définit l'agression comme « *des comportements (physiques, émotionnels, économiques, sexuels, et bien d'autres) visant à obtenir, exercer et maintenir du pouvoir sur une autre personne ou dans un groupe* ». Des tactiques d'agression incluent le *gaslighting*, la coercition, la manipulation, la négligence, l'ostracisation, le déni, la minimisation, et l'exercice de son propre pouvoir sur une personne avec moins de pouvoir.

Le conflit et l'agression peuvent blesser et blessent effectivement. brown définit le préjudice comme « *la souffrance, la perte, la douleur et l'impact qui peuvent se produire à la fois dans le conflit et dans des situations d'agression, ainsi que dans des incompréhensions nées de différences d'expérience de vie, d'opinion ou de besoin* ». Pour Spring Up, « *le préjudice, c'est quand les actions d'une personne (ou plusieurs) ou d'un système (ou plusieurs) ont des répercussions négatives sur une personne (ou plusieurs) qui créent des besoins non-remplis et des obligations. Il s'agit souvent d'un abus de pouvoir* ». Ce qui différencie le préjudice [*harm*] de la l'atteinte [*hurt*] est que l'atteinte est une douleur de court-terme et ne résulte pas dans des dommages à long-terme. Le préjudice, d'un autre côté, peut impacter notre sens de la sécurité, de l'appartenance et de notre propre valeur.

En tant qu'humain-e-s, nous avons des besoins de base. En plus de nos besoins basiques de nourriture, d'abri, de mobilité, de ressources et d'éducation, Staci K. Haines inclut la sécurité, l'appartenance et la dignité. « *Nous recherchons la sécurité, nous adaptons pour appartenir et nous organisons pour trouver la dignité* », écrit Haines dans *The Politics of Trauma* (Politiques du trauma). Nous nous sentons en sécurité lorsque nous avons accès à nos besoins matériels. Mais la sécurité n'est pas limitée au royaume matériel, elle inclut une sécurité émotionnelle, spirituelle et relationnelle :

La sécurité apparaît quand votre agentivité, votre interdépendance et votre autonomie sont affirmées. La sécurité émotionnelle et relationnelle est créée quand des personnes reconnaissent et soutiennent votre vie émotionnelle, votre empathie et votre capacité à agir pour votre propre compte ainsi que pour le compte des autres.

Nous nous sentons en sécurité pas seulement quand nos besoins matériels sont remplis, mais lorsque nous pouvons nous sentir « *séures et vulnérables, authentiques et sans crainte que cette vulnérabilité soit utilisée contre [nous]* », explique Haines. Dans des situations de préjudice et d'agression, notre sécurité peut être menacée de toutes ces façons.

Notre besoin d'appartenir est tout aussi important – notre survie en dépend littéralement. Dans les premiers jours de l'expérience humaine, on survivait en faisant partie d'un groupe. Si on n'était pas d'accord avec le groupe, on risquait d'être ostracisé et de se retrouver seul. Ainsi, il devient avantageux d'adapter son comportement et d'éviter le rejet. GoodTherapy décrit comment

Ciels qui étaient capables d'éviter davantage de rejet étaient plus susceptibles de survivre, tandis que ciels qui ne trouvaient pas le rejet particulièrement douloureux ne corrigeaient peut-être pas le comportement offensant, les rendant moins susceptibles de survivre. De cette façon, il se peut que les humain·e·s aient évolué pour faire l'expérience du rejet comme quelque chose de douloureux.

De nos jours, il est beaucoup plus facile pour quelqu'un de survivre en étant seul et isolé. Mais les humain·e·s ont tout de même besoin de ressentir un sentiment d'appartenance et de connexion avec autrui : l'isolement, l'abandon, ne pas être vu·e, entendu·e ou respecté·e, toutes ces expériences peuvent être traumatisantes à un certain degré. « *Nous avons besoin de faire partie de la bande* », écrit Haines. Nous avons besoin de sentir que nous avons notre place.

Enfin, nous avons un besoin viscéral de dignité. Haines propose cette définition : « *La dignité est notre valeur et importance intrinsèques en tant*

*quêtes humains. La dignité est un sens de sa valeur [...] Tout le monde naît avec. Tout le monde en a besoin ».* « *Nous voulons avoir de la valeur* », explique Haines, « *vivre comme intrinsèquement dignes, sans questionner notre droit à exister* ». Dû au trauma et à l'oppression systémique, bon nombre d'entre nous n'avons pas un sens fort de notre propre valeur, parce qu'on nous a appris que qui nous sommes était immoral, mauvais, honteux. La honte nous éloigne de la connexion et nous rapproche de la protection.

L'autrice Shirley Davis explique que « *Confronté à la honte, le cerveau réagit comme s'il était face à un danger physique et active le système nerveux sympathique, générant la réponse fuite/combat/gel* ». Si nous avons ressenti de hauts niveaux de honte tôt dans notre vie, Dr. John Bradshaw écrit que cela « *peut résulter en un fonctionnement autonome dérégulé de façon permanente et en un sens accru de vulnérabilité aux autres* ». Et lorsque nous sommes dérégulé·e·s, nous nous fermons à la curiosité, la compassion et la connexion – toutes choses nécessaires pour qu'une responsabilisation et une transformation se produisent.

Quand un préjudice se produit, je trouve utile de me demander : quels besoins de base ont été menacés ? Je pose cette question car je ne crois pas qu'il existe de « *mauvaises* » personnes qui veulent activement et intentionnellement faire du mal aux autres. Nous sommes tous·tes capables de faire du mal, d'exercer de la violence – en particulier lorsque nous sommes menacé·e·s. Ce que je crois est que les gens sont blessés, effrayés, et répondent souvent depuis un lieu de trauma. Quand nous agissons depuis un lieu de protection, plutôt que de connexion, nous pouvons causer un préjudice sans le vouloir. Et si nous ne traitons pas le préjudice dès le départ, il peut escalader en violence et en agression.

La violence ne commence jamais avec de la violence – son histoire commence avec quelque chose de bien plus petit : un commentaire blessant, une microagression, une limite franchie, l'échec à reconnaître comment nos actions impactent les autres. Comme l'écrit Kai Cheng Thom dans son essai sur le préjudice et la violence queer, « *Chronicle of a Rape Foretold* » (Chronique d'un viol annoncé) :

En tant que communauté, nous avons une tendance à ne répondre au préjudice que lorsqu'il est extrême et a été explicitement nommé pour nous, alors que nous ignorons les façons plus subtiles dont un préjudice se produit et s'intensifie. Nous ne comprenons pas comment des relations nocives se développent ou comment elles progressent ; nous ne reconnaissons pas les signes précoces de la violence, ni ne pratiquons des stratégies qui pourraient nous aider avant que la tragédie ou le trauma s'abattent. Nous ne devenons activement conscient·e·s d'individus nocifs qu'après qu'ils ont déjà blessé quelqu'un si fort qu'il ne semble alors n'y avoir aucune autre option que les écarter de la communauté.

Si nous voulons empêcher la violence de se produire, et cesser de se débarrasser de ciels qui, dans nos communautés queer, causent du préjudice, nous devons aller à la racine des raisons pour lesquelles un préjudice s'est produit et faire attention aux moments de préjudice plus petits, plus quotidiens qui prennent place sur le chemin.

Je suis reconnaissant·e envers les écrits sur la violence conjugale queer qui existent en effet dans le monde – nous avons besoin de comprendre et de nous rendre responsables des agressions émotionnelles, sexuelles et physiques qui se produisent dans nos vies relationnelles [2]. Et, en tant que personne qui ai fait l'expérience de préjudices dans mes relations queer, je cherche ces histoires et je trouve un autre écart, un autre lieu où existe du silence.

Plus j'examine mes propres expériences de préjudice dans des relations queer, et les histoires que d'autres m'ont racontées, plus il m'apparaît qu'il y a quelque chose de déroutant et insidieux dans les manières dont les queers se blessent mutuellement : nous utilisons comme des armes les outils-mêmes qui sont censés nous libérer et nous soigner. Nous invoquons le langage des limites pour neutraliser nos besoins et éviter d'être tenu·e·s pour responsables des façons dont nos limites peuvent blesser et causer du préjudice à autrui. Nous parlons de l'importance de remettre en question des modèles relationnels cis-hétéronormatifs, nous demandons « pourquoi aurions-nous besoin d'étiquettes? » et nous rejetons l'escalator relationnel –

en faisant cela, nous évitons de nous engager les un·e·s envers les autres.

Nous utilisons la théorie de la justice transformatrice dans nos travaux académiques et professionnels, mais lorsqu'on nous demande de réparer un préjudice, nous partons en courant, parce que nous sommes terriblement mal équipé·e·s ou peu intéressé·e·s pour mettre la théorie en pratique. Nous proclamons qu'il suffit de laisser l'animal fragile qu'est notre corps aimer ce qu'il aime [3] pour éviter de rendre compte des façons dont nos désirs – et les choix que nous faisons en se basant sur nos désirs – sont si souvent modelés par un mélange complexe de trauma et des idéologies des oppressions systémiques. Et ainsi nous évitons de faire le travail difficile et nécessaire de l'introspection et de la guérison.

Pour couronner le tout, nous romantisons ciels qui incarnent les valeurs et les formes relationnelles que nous désirons et ensuite, nous nous débarrassons les un·e·s des autres quand les choses se gâtent et que l'autre ne peut pas se montrer à la hauteur des fantasmes du sujet queer radical que nous avons créés. Alors que j'étais assis·e sur une terrasse à boire un verre de vin avec ma meilleure amie, nous avons évoqué le préjudice dans les relations queer. « *Les queers ont été traités comme jetables par leurs familles et la société pendant si longtemps* », a répondu Natalie. « *Nous portons cet héritage avec nous. Comment osons-nous répliquer ça les un·e·s avec les autres et nous considérer comme jetables ? Nous nous devons tellement plus les un·e·s aux autres* ».

Si nous devons parler des façons dont les queers se soignent mutuellement, nous devons aussi parler des façons dont nous nous blessons mutuellement. Cela requiert d'identifier les logiques à la fois oppressives et soi-disant radicales que nous utilisons pour esquiver notre responsabilité partagée les un·e·s envers les autres. Nous ne devons pas laisser le traumatisme causé par le cishétéropatriarcat capitaliste, et les formes de préjudice et de violence utilisées par ces forces oppressives, être répliqué dans nos communautés. Nous ne sommes jamais totalement souverain·e·s si nous souhaitons être en relation. C'est le mythe de l'individualisme néolibéral, et j'observe qu'il a fait son chemin dans les communautés queer

radicales auxquelles j'appartiens [4].

Parce qu'on nous a privé de notre autonomie, parce que nos besoins et nos limites n'ont jamais compté auparavant, parce qu'il ne nous a jamais été donné de mettre le soin de soi au centre, nous nous sommes balancé·e·s d'une extrémité du pendule à une autre. À présent, au nom du soin de soi, nous devons respecter les limites de l'autre sans question – comme si nos limites étaient neutres et incapables de causer du préjudice. Une telle logique ignore le fait que nous sommes redevables les unes des autres.

Je choisis de terminer ce livre avec ma propre expérience de préjudice interpersonnel queer dans l'espoir que cela puisse éclairer ce terrain trouble mais par trop familier. Dans son mémoire et livre de développement personnel *Be Not Afraid of Love : Lessons on Fear, Intimacy, and Connection* (N'aie pas peur de l'amour : leçons sur la peur, l'intimité et la connexion), Mimi Zhu partage son expérience d'une relation queer abusive. Durant son processus de guérison, Zhu a rencontré « *un monde de hantises* ». Les fantômes de la honte, de l'accusation et de son soi passé d'avant l'abus qui était « *intouché par la douleur* » étaient des présences absentes dans sa vie. Malgré ses efforts, iel n'a pas pu semer ces fantômes. En définitive, Zhu a été capable de voir comment « *Même alors que nos fantômes persistent, ils sont ici pour nous rappeler à quel point notre guérison est puissante et nécessaire [...]. C'est lorsque nous nous embrassons entièrement, hantises et le reste, que nous pouvons nous pardonner suffisamment pour nous donner la permission de guérir* » [5].

Les fantômes du préjudice et de l'agression, de l'accusation et de la honte, hantent la communauté queer. Nul·le d'entre nous n'est intouché·e par la douleur. Mais nous pouvons apprendre comment nous toucher mutuellement – physiquement, émotionnellement, psychiquement – avec le soin et la dignité que nous méritons. Le toucher n'a pas à nous rendre malades. Je crois que nous pouvons faire tellement mieux, que nous nous devons l'un·e à l'autre tellement plus. En révélant mes blessures queer, j'espère que vous vous trouverez moins seul·e·s avec les vôtres. Et qu'ensemble, nous puissions commencer à guérir.

# NOTES

[1] Quelques exceptions notables sont *Abandon Me* de Melissa Febos et *In the Dream House* de Carmen Maria Machado. Ces histoires existent également dans les livres qui parlent de justice transformatrice, incluant *The Revolution Starts at Home*, *Beyond Survival* et, de Kai Cheng Thom, *I Hope We Choose Love*.

[2] *The Revolution Starts at Home*; *Beyond Survival*; *Queer(ing) Sexual Violence*; *I Hope We Choose Love*.

[3] Le vers « il suffit de laisser l'animal fragile qu'est notre corps aimer ce qu'il aime » provient du poème de Mary Oliver, « *Wild Geese* » (Oies sauvages).

The line “you only have to let the soft animal of your body love what it loves” comes from Mary Oliver’s poem “*Wild Geese*.”

[4] Le néolibéralisme est une position politique qui s'engage dans la privatisation (par exemple de la santé), le capitalisme de marché et la diminution des dépenses gouvernementales en réduisant et privatisant des services. Du fait de son investissement dans le capitalisme, le néolibéralisme est hautement individualiste, c'est-à-dire qu'il promeut une mentalité « se faire à la force de ses poignets », plaçant la charge du succès sur l'individu. Le néolibéralisme ne croit pas dans le soin communautaire ou l'interdépendance.

[5] Zhu pp. 105-106.

# RÉFÉRENCES CITÉES

« Rejection Issues », GoodTherapy, 2019. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/rejection>

« Transformative Justice Workbook », Spring Up, année inconnue. <https://www.timetospringup.org/product-page/transformative-justice-zine>

John Bradshaw, *Healing the Shame that Binds You*, 1988. Traduction française : *S'affranchir de la honte*, Éditions de l'Homme, 2004.

adrienne maree brown, *We Will Not Cancel Us. And Other Dreams of Transformative Justice*, AK Press, 2020.

- Ching-In Chen, Jai Dulani et Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha, *The Revolution Starts at Home. Confronting Intimate Violence Within Activist Communities*, South End Press, 2011.
- Shirley Davis, « The Neuroscience of Shame », CPTSDFoundation.org, 2019. <https://cptsdfoundation.org/2019/04/11/the-neuroscience-of-shame/>
- Ejeris Dixon et Leah Lakshmi Piepzna-Samarasinha (éditrices), *Beyond Survival. Strategies and Stories from the Transformative Justice Movement*, AK Press, 2020.
- Melissa Febos, *Body Work. The Radical Power of Personal Narrative*, Catapult, 2022.
- Margeaux Feldman, ateliers et webinaires. <https://www.margeauxfeldman.com/shop-all/webinars>
- Staci K. Haines, *The Politics of Trauma. Somatics, Healing, and Social Justice*, AK Press, 2019.
- Nick Levine, « Why Carmen Maria Machado Wrote a Memoir of Queer Domestic Abuse », *AnOther Magazine*, 2020. <https://www.anothermag.com/design-living/12174/carmen-maria-machado-in-the-dream-house-memoir-interview>
- Carmen Maria Machado, *In the Dream House. A Memoir*, AK Press, 2020.
- Mia Mingus, « The Four Parts of Accountability & How To Give A Genuine Apology », *Leaving Evidence*, 2019.
- Kai Cheng Thom, *I Hope We Choose Love. A Trans Girl's Notes from the End of the World*, 2019.
- Kai Cheng Thom, « My ex-roommate says I'm abusive for leaving my dirty dishes in the sink. Do I owe them accountability? », *Xtra Magazine*, 2022. <https://xtramagazine.com/love-sex/relationships/roommate-conflict-219744>
- Jennifer Patterson (éditrice), *Queering Sexual Violence. Radical Voices from Within the Anti-Violence Movement*, Riverdale Avenue, 2016.
- Sarah Schulman, *Conflict Is Not Abuse. Overstating Harm, Community Responsibility, and the Duty of Repair*, Arsenal Pulp Press, 2016. Traduction française : *Le conflit n'est pas une agression*, B42, 2021.
- Mimi Zhu, *Be Not Afraid of Love*, Penguin Life, 2022.

# L'ÉCART ENTRE DÉSIR ET CAPACITÉ. OU, SUR LE BESOIN DE CROIRE, LE CHOIX DE PARTIR ET LE CŒUR BRISÉ

Je suis quelqu'un qui croit fermement dans notre capacité à changer, à devenir les personnes que nous désirons tant être. Je perçois en chacun·e de nous le potentiel de laisser tomber les vieux schémas qui ne nous servent plus, de nourrir les sortes d'intimité dont nous rêvons, d'être la version la plus pleine, la plus épanouie de nous-mêmes. J'adore ce trait chez moi. Et, je reconnais les façons dont cette foi dans les autres m'a mené·e à tellement de chagrin, à rester dans des relations qui continuaient de me blesser. Mon besoin de croire aux autres est à la fois une bénédiction et une malédiction ; la chose qui m'a guérie et blessée à parts égales.

Pourquoi ? Parce que tout le monde n'est pas prêt, ou disposé, ou capable d'accepter le défi. On peut désirer cette maturation plus que tout – mais le travail requis est trop important. Ce travail nous demande de regarder profondément dans les renforcements les plus sombres de notre trauma afin de découvrir ce qui nous maintient bloqué·e-s.

Puis, une fois que nous avons trouvé la réponse – une réponse qui peut prendre des années de thérapie ordinaire, de *journaling* et de conversations difficiles –, nous devons apprendre comment nous désengager des vieux schémas et avancer vers le changement que nous souhaitons pour nous-mêmes. Ceci non plus ne se produit pas en un jour. Je pense aux circuits neuronaux de notre cerveau. Il y a tellement de plasticité. Notre cerveau veut s'adapter. Mais c'est comme si nous avions passé notre vie entière à marcher sur un même chemin. Il est usé, familier, inscrit dans notre mémoire musculaire. Nous n'avons même pas à y penser. C'est automatique. Ces derniers temps, j'ai réalisé que j'étais revenu·e par défaut à un vieux schéma. Je trouve ça extrêmement difficile de prendre la parole quand

quelqu'un que j'aime fait quelque chose qui ne me fait pas me sentir super bien. Dans mon corps, je sens ces angoisses bien trop familières émerger : *et si je lui dis comment je me sens et qu'il pète un câble ? Et s'il me dit que je surréagis ? Et s'il se ferme complètement ?* Étant donné que mon père avait tendance à se fermer et mon frère à exploser, ça fait sens que j'aie appris à étouffer mes besoins, émotions et limites afin d'éviter les déconnexions et les explosions.

Au fil des années, avec l'aide de ma thérapeute somatique, j'ai appris à reconquérir ma voix ; je me suis trouvé-e, pour la première fois de ma vie, à dire « *Hey, je ne me suis pas senti-e super quand tu as fait X* ». D'abord avec mes meilleur-e-s ami-e-s, puis plus tard avec des partenaires romantiques. J'ai eu la chance d'avoir un-e partenaire qui était vraiment capable de recevoir mes retours sans se mettre sur la défensive ou se fermer. Ensemble, nous avons créé un nouveau circuit neuronal. J'en suis venu-e à m'attendre à de l'ouverture et de la gratitude lorsque je partageais mes besoins, ainsi qu'à un changement de comportement. C'était assez incroyable.

Mais je me retrouve de nouveau à ce vieil endroit familier de peur et d'anxiété. Tout ce que je souhaite, c'est être honnête sur mes sentiments, pour que nous puissions approfondir notre intimité. À la place, je bloque, je me ferme, je ne dis rien. Jusqu'à ce que quelque chose – généralement un conflit – se produise et fasse jaillir la vérité hors de moi, et ensuite il y a tout ce désordre à nettoyer. Une personne que j'aime continue de me dire « *Je veux que tu saches que tu peux me parler de ces choses* », et je veux la croire.

C'est agaçant, mais une des façons dont nous pouvons construire notre capacité est en faisant la chose même qui nous fait paniquer. Lire a des limites, la thérapie ne peut nous emmener que jusqu'à un certain point, et vient un moment où nous devons pratiquer ces compétences avec un autre être humain – avec un peu de chance quelqu'un qui est équipé pour faire ce travail avec nous. Et ça n'est pas facile à trouver. Je suis reconnaissant-e d'avoir ces humain-e-s dans ma vie. À présent, je dois simplement travailler à

combler l'écart entre mon désir et ma capacité. Je m'y engage avec toute ma volonté – mais waouh, ce n'est pas facile.

Au moment même où je confronte mes propres difficultés, je vois d'autres personnes apercevoir l'écart et se retirer. Parfois ce retrait n'est même pas un choix conscient. Dans le passé, j'ai connu des personnes qui m'ont dit que nous n'étions juste pas compatibles ou que je serais plus heureux-se avec quelqu'un d'autre, qui pourrait être là d'une manière particulière dont j'ai envie ou besoin. Et bien que ces choses puissent en fait être vraies, ce que je perçois dessous est un désir pour les sortes d'intimité et de vulnérabilité qui sont offertes, mais une incapacité à faire le travail que ces formes de relationalité demandent.

Je comprends. Parfois j'aimerais juste pouvoir partir. *Ramenez-moi à l'époque où je pouvais juste me dissocier de toutes mes émotions*, je plaisante avec des gens que j'aime. Plus nous nous engageons vers la maturité, l'attachement sécuritaire, l'expansion, plus nous avons de travail à faire. Si nous avons l'habitude de nous faire tout-e-s petit-e-s pour le confort des autres, nous épanouir pleinement sera terrifiant – même si c'est ce que nous voulons si désespérément. Plus nous choisissons de poursuivre des formes non-toxiques d'intimité, plus nous devons regarder les blessures et les traumatismes que nous avons vécus dans nos relations intimes, et ça requiert un énorme travail de deuil.

Tout ce que je veux c'est être en relation avec des personnes qui sont engagées dans ce travail. Parce que je crois que cette maturation est possible. Je me dis que je peux attendre qu'ils me rejoignent à cet endroit. Et que je vais vraiment rester là si le travail est en train d'être fait. Parce que marcher aux côtés d'une autre personne tandis qu'elle grandit est une chose magnifique. Je veux que d'autres personnes parlent de ce cheminement avec moi, car je suis aussi constamment en train de grandir.

Quand mon cœur est brisé, je me retrouve à chercher des stratégies pour empêcher ce chagrin de se reproduire. Mais il n'y a peut-être aucune façon pour moi de me protéger contre la douleur qui advient lorsqu'une autre personne fait le choix de se retirer de ce travail, de me protéger contre le

chagrin suscité par cet écart entre leur désir et leur (in)capacité. J'ai besoin d'avoir foi en iels, tout comme j'ai besoin d'avoir foi en moi-même.

En même temps, je me demande à quel moment l'écart est-il juste trop large pour que je reste là. Ce qui, j'imagine, est une autre façon de demander *À quel moment partiras-tu ?* Je suis quelqu'un qui essaye. Je reste là jusqu'à la fin, jusqu'à ce que j'aie/nous ayons tout essayé. J'adore ceci chez moi. Et je ne peux pas m'empêcher de me demander ce qui pourrait se produire si je pouvais admettre *iel n'est juste pas prêt-e*, me désengager de la connexion et faire confiance dans le fait qu'un jour peut-être, nous nous reconnecterons et verrons ce qui se passe. J'ai tellement de mal à m'éloigner des autres. Et en refusant de m'éloigner, je m'éloigne encore davantage de moi-même, je deviens un-e martyr de leur maturation. J'imagine que j'essaie de trouver le chemin au milieu, ne sachant pas où il se trouve mais confiant-e dans le fait que je le saurai quand je le trouverai.

Je veux toujours finir sur une belle vision ou un truc stylé à emporter, mais je suis tellement brouillon et en cours de route - en général, mais en particulier maintenant. Donc il n'y a pas de résolution que je peux offrir ici. Juste moi, dans ma phase larvaire/en transition/post-rupture. Incertain-e mais curieux-se. Effrayé-e mais toujours plein-e d'espoir. Car à chaque fois qu'une relation se termine, je crois que nous nous rapprochons de ce que nous désirons vraiment pour nous-mêmes. Et chaque relation est une opportunité de grandir. Quelle bénédiction, même lorsque mon cœur est brisé.



*Retrouvez cette brochure et d'autres  
sur [lapagelibre.org](http://lapagelibre.org)*

*Contact : [lapagelibre@riseup.net](mailto:lapagelibre@riseup.net)*

*Licence Creative Commons CC-BY-NC-SA*

**LA PAGE LIBRE**  
  
*auto-éditions*