

Simon prend du recul pour s'apaiser



Simon, 20 ans

Des moments négatifs dans ma vie? Il y en a eu plusieurs. Quand j'étais jeune, je me suis fait écœurer. Je me faisais tabasser. Pendant plusieurs années. J'étais écœuré. Ça m'a vraiment rendu fru.

Je ne me rappelle presque plus mon enfance. Mais je me rappelle un moment particulier de ma vie que je ne vais jamais oublier. Un moment où j'ai réagi fortement. Je me faisais garder avec ma sœur et mes cousins et cousines. Ma sœur et ma cousine étaient dans l'auto de mes parents et elles se sont enfermées dedans. Je ne sais pas pourquoi, mais je voulais aller dans l'auto. Elles barraient les portes. Elles me niaisaient et elles ne voulaient pas que je rentre. Elles riaient de moi.

Je suis devenu enragé, je suis monté sur le *char* et j'ai donné un coup de pied dans le pare-brise. Je l'ai cassé en un coup, ç'a craqué à la grandeur. Puis, j'ai figé. J'ai dit : « Oups! »



Mes parents sont rentrés et ils ont dit : « Oh, mon Dieu ! Qu'est-ce que tu fais là ? » Ça m'a marqué. Je suis devenu limite fou. Pas vraiment fou, mais, tu sais, enragé. Je voyais noir dans ce temps-là. Je devenais facilement enragé noir, comme on dit.

Plus tard, dans ma vie, je me suis mis à boire pas mal. J'étais tout le temps saoul. J'ai pris de la drogue aussi. J'ai vraiment changé de personnalité. J'étais comme en chute libre.

C'était rendu que je me tenais avec du monde pas très sain. Ça devient un cercle sans fin. J'étais pris là-dedans. Je n'ai vraiment pas aimé qui je suis devenu dans ce temps-là.

Dieu merci, je m'en suis rendu compte ! Maintenant, plus ça va, plus je m'enlign pour devenir la personne que je veux être. Ça paraît beaucoup dans ma vie. Je suis moins sur la défensive, je suis plus sympathique.

Maintenant, j'ai retrouvé la petite énergie positive qui me définissait quand j'étais plus jeune. Je suis vraiment content de ça. Ça m'a amené du bon d'avoir eu cette chute-là, même si je me suis fait une drôle de réputation. Évidemment, j'ai causé du tort à des gens. Des gens m'ont causé du tort. Ça fait un drôle de *melting pot*. Mais tout a bien viré malgré tout.

Pour y arriver, j'ai décidé de me retirer un peu. De reprendre mon souffle. J'ai essayé de faire de la méditation dans ce temps-là. La méditation, je n'ai jamais été capable de la faire, finalement. Je suis trop pressé, on dirait. Je ne me donne pas assez de temps pour l'apprendre. Je trouve ça difficile, mais le fait de prendre le temps, d'essayer de me calmer et de réfléchir comme il faut à des trucs, ça m'a vraiment aidé. Tu sais, être seul avec moi-même pour comprendre ce que je vis et comment je me sens. Ça m'a donné du recul. Ça m'a permis de réfléchir plus intensément.

Depuis que j'ai pris du recul puis que je me suis regardé dans le miroir, je suis beaucoup moins prime, moins sur la défensive. Je le suis encore un peu, mais c'est un de mes traits de caractère que j'essaie de changer. C'est difficile à changer. Il faut que tu le veuilles. Il faut que tu t'acharnes. C'est comme ça pour n'importe qui qui veut faire un changement sur lui. Ça ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut que tu en sois conscient quand tu le fais.

Il ne faut pas que ce soit juste les autres qui te disent que tu es de même. Il faut que tu te regardes et, quand tu le fais, que tu te dises : « Oh boy ! J'ai encore du chemin à faire. »

Cette prise de conscience-là, ça fait que j'essaie de revenir en arrière, puis de dire aux gens que j'ai blessés : « Je m'excuse, je suis vraiment désolé. »

**Conception
pédagogique :**

Geneviève Beaulieu, ps. éd.,
Cégep de Victoriaville

Madeleine Veillet, M. Ps.,
Cégep de la Gaspésie et des Îles,
campus de Gaspé

