

*Au-delà
des mots*

Recueil
de textes



Préface



C'est avec une immense fierté que je vous présente le recueil de textes « Au-delà des mots ». Ce livre est bien plus qu'un simple recueil, c'est le fruit du travail, des émotions, des souvenirs et des réflexions d'un groupe de jeunes adultes que j'ai eu le privilège de connaître lors de leur passage au Carrefour jeunesse-emploi MRC de Maskinongé.

À travers ce projet, ils ont eu l'opportunité de se livrer d'une manière unique, en partageant une partie de leur histoire, de leurs passions, de leurs rêves, de ce qui les touche et parfois même de leurs luttes. Avec ce projet, je voulais créer un espace d'expression, un lieu où les mots deviennent une forme de liberté et de partage.

Ce projet n'est pas seulement « des mots sur une page », mais une aventure humaine. Il témoigne de leur parcours, de leurs défis, de leur désir de se faire entendre, de raconter leur vécu et de s'ouvrir aux autres. Ce qui m'impressionne le plus est leur capacité à se montrer authentique et vulnérable sans peur du jugement.

Je suis fière de chacun d'eux, non seulement pour la qualité de ce qu'ils ont écrit, mais aussi pour leur courage d'ouvrir leur cœur et d'oser partager leurs écrits. Ce projet est le leur, mais je suis honorée d'avoir pu les accompagner dans cette belle aventure. J'espère que, tout comme moi, vous serez touchés par la sincérité de leurs mots et la profondeur de leurs réflexions.

Je vous invite, chers lecteurs, à plonger dans ces textes avec toute la curiosité et l'ouverture d'esprit qu'ils méritent. Je souhaite que vous découvriez les histoires et les émotions qui habitent chacune de ces pages. Ces jeunes adultes ont écrit avec le cœur, et c'est ce qui fait la beauté de ce projet.



Mélissa Rocheleau
Intervenante

Mot de la direction artistique du livre



C'était au début de 2025 que Mélissa m'a rencontré alors qu'elle avait un beau défi à me proposer : diriger la conception du livre *Au-delà des mots*.

Comme agent de projets en communication et fraîchement bachelier de l'Université Laval dans ce domaine, je croyais avoir une bonne idée du pouvoir qu'ont les mots. Et bien, ce projet, il me l'a confirmé.

Je pourrais vous parler des innombrables heures passées sur le design de ce livre afin de conceptualiser ces 13 textes de nos écrivains amateurs (qui sont les vraies vedettes de cet ouvrage) que vous vous apprêtez à lire. Ce livre, il est bien plus grand que des chiffres.

Au fil de cette lecture, vous allez découvrir, comme ce fut le cas pour moi, des récits touchants et même parfois bouleversants qui vont venir vous chercher par leur authenticité.

Ces histoires, ce sont des récits vrais. Ils témoignent de l'humain dans tout ce qui lui ressemble, avec tout ce qu'il a de moins et de plus beau!

J'ai une énorme admiration pour les auteurs de ce livre qui se sont prêtés à l'exercice parfois extrêmement insécurisant de mettre à l'écrit un bout d'eux, se livrer à l'autre en toute vulnérabilité.

Vous avez une belle force et je souhaite sincèrement que ce processus vous ait permis de trouver un bonheur ou, tout au moins, une paix intérieure.

C'est un honneur pour moi d'avoir pu contribuer à ma façon et j'espère que les lecteurs savoureront ce livre avec toute la valeur humaine qu'il possède.



Zachary Trottier
Agent de projets
en communication

À propos du CJE de la MRC de Maskinongé



Depuis plus de 25 ans, le Carrefour jeunesse-emploi MRC de Maskinongé est une porte d'entrée pour les personnes âgées entre 15 et 35 ans. Que ces personnes souhaitent bénéficier de conseils judicieux pour optimiser leur recherche d'emploi ou leur orientation scolaire, nous sommes là pour elles!

Au-delà de l'aide au niveau de l'emploi et des études, nous avons une grande variété de projets et de services qui permettent de répondre à différents besoins. Nous avons des services pour aider les jeunes adultes à stabiliser leur parcours de vie, à s'engager dans la communauté et à développer ainsi leur plein potentiel.

Nous accompagnons également les jeunes adultes dans le pré-démarrage de leur entreprise, leur établissement en région et leur réussite éducative, que ce soit par la persévérance scolaire, la promotion des saines habitudes de vie et l'accompagnement dans les transitions scolaires et vers la vie adulte. Il y a vraiment des projets et des services pour tous les goûts et tous les profils de personnes!

Nous voulons rendre l'expérience client optimale selon les valeurs de notre organisme qui sont le professionnalisme, le respect, l'intégrité et l'engagement. Notre mission est d'être un créateur d'opportunités et cela se reflète dans nos actions quotidiennes.



CE QUE LES PARTICIPANTS APPRÉCIENT DU CJE...

« L'écoute et l'accompagnement personnalisé. »

« J'ai senti que mon intervenante était compréhensive à mon égard lors de nos rencontres et toujours bien disponible pour répondre à mes questionnements tout au long de mon parcours! »

« Le dynamisme du personnel et leur bonne humeur. Ils sont toujours prêts à m'aider dans mes démarches. »

« L'accueil chaleureux. La conseillère était à l'écoute de mes besoins et m'a donné plusieurs outils de recherches. »

« J'ai aimé comment j'ai été reçu, très bien écouté et encouragé dans mes démarches vers mon avenir professionnel. Ma conseillère a su m'aider à gérer mon stress face au retour à l'école. Je la remercie grandement pour son soutien et sa bonne humeur lors de nos rencontres. Merci beaucoup! »

« L'ambiance merveilleuse et le service juste wow!! Merci d'aider autant! »

«La rapidité des réponses, la disponibilité et la gentillesse de la conseillère! »

« Ma conseillère a pris le temps de m'écouter et m'a montré les directions que je pourrais emprunter pour l'accomplissement de mon projet. Elle était dévouée et très optimiste à m'encourager dans mes démarches! Ça m'a donné beaucoup de confiance! »

« Le service obtenu ainsi que l'aide que j'ai reçue de ma conseillère. Plus précisément, la manière dont elle m'a aidé à cheminer, le soutien que j'ai eu, sa bonne humeur et tous les outils extraordinaires qui m'ont été donnés. C'est fantastique. »

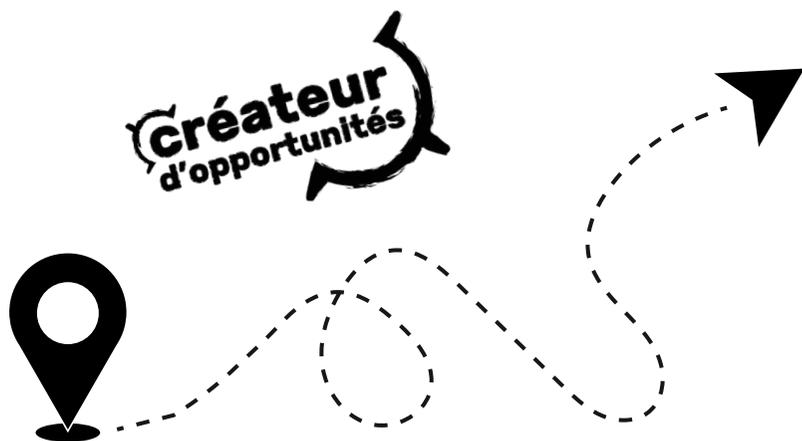
« La disponibilité, la bonne humeur et le professionnalisme. »

« Une super équipe! Tout le monde est souriant! Les gens ont à cœur leur travail et nous aide dans nos démarches! »

Table des matières



Boisson et dépression	9
Un amour sur quatre roues	10
Prendre soin de sa santé mentale	12
Il faut que tu gardes espoir	13
Cendrillon	15
L'adoption	18
Pour être heureux	20
Les douleurs invisibles	21
L'âge de guerre	24
Dalhya	27
Un pas vers l'espoir	29
Histoire sur le centre jeunesse	30
Un Noël différent	10



« Dans l'écriture,
la main parle; dans
la lecture, les yeux
entendent les paroles »

- Eugène Géroze

Boisson et dépression



Encore
une fois,
elle est arrivée
Celle-là même
qui te fait remémorer
Revivre tous tes échecs
qui vont te déchirer
Celle qui te fait chuter

Toujours accompagnée
de son compagnon
Celui-là même
qui tue ton ascension
Il se nomme la Boisson
Guidée par son amie
durant cette dure saison
Et oui, elle se nomme
Dépression

Baziram

UN AMOUR SUR QUATRE ROUES



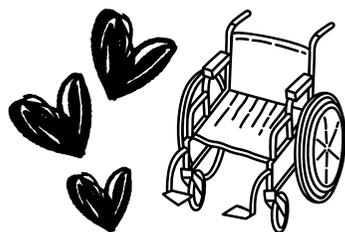
Je prends ce moment d'écriture pour vous partager une histoire que je n'aurais jamais cru possible il y a quelques années. Après des moments difficiles dans ma vie, après avoir été avec une conjointe violente verbalement, psychologiquement et physiquement, je me suis renfermé sur moi-même et j'ai commencé à faire de l'anxiété généralisée. Après 5 ans, je ne croyais plus en l'amour, je ne croyais plus que ça pourrait m'arriver un jour. Après plusieurs rencontres où il n'y avait pas d'amour ni d'attachement, mais seulement une attirance physique de la part des filles que je rencontrais, j'ai perdu tout espoir. Je ne croyais vraiment plus à un amour sincère et puis, le 30 décembre 2023, j'ai fait la connaissance d'une petite douceur sur les réseaux sociaux, une femme qui allait tout changer pour moi.

Sa douceur m'a attiré tel un aimant sur du métal. Malgré sa différence, car elle est en chaise roulante, moi je ne voyais que l'être humain qu'elle était, une personne à part entière. Plus les discussions avançaient, plus je m'attachais à elle. Un bon jour, on s'est rendu compte que sa maman était la meilleure amie de mon intervenante du CJE que j'ai depuis presque 15 ans. Je me suis dit « le monde est vraiment petit ». Est-ce un signe? Dois-je continuer à vouloir plus la connaître cette petite douceur? Le choix a été simple et ça a été un gros « OUI ». Les discussions s'enfilèrent et tous les deux, on tomba amoureux l'un de l'autre.

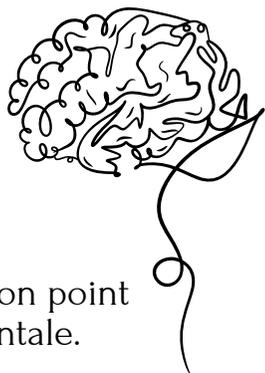
Ce fut compliqué au début, car des gens jaloux ont voulu nous mettre des bâtons dans les roues, mais après 7 mois à se parler presque tous les jours, on s'est enfin rencontré en personne, et ce jour-là, le 19 juillet 2024, on est devenu un couple. Ce petit bout de femme du haut de ces 4 pieds et 11 a mis un pansement sur mes bobos du passé et une douceur pour apaiser mon anxiété. Malgré notre différence d'âge, car elle a 23 ans et moi 31 ans, elle fait tout de même de moi un homme. Un homme vivant, un homme qui a à nouveau des buts, des rêves et surtout qui croit à nouveau à l'amour.

Aujourd'hui, ça fait déjà 6 mois, lorsque j'écris ce texte, qu'on est ensemble, qu'on a des hauts et des bas, 1 an qu'on se connaît. Finalement, j'ai trouvé ce que je voulais... non pas un amour parfait, mais un amour vrai, sincère, un amour qu'on entretient à deux, mais surtout, j'ai trouvé la femme de ma vie. Je serais prêt à faire ses soins (car son handicap lui exige parfois d'avoir de l'aide d'une autre personne), je serais prêt à prendre soin d'elle toute ma vie, car je l'aime et malgré sa différence, je suis fier de lui faire connaître son premier amour. Je suis son premier chum, mais moi, je ne me suis jamais arrêté à sa chaise roulante. Je me suis arrêté sur la femme qui s'y trouve, pour ses qualités, ses valeurs, sa douceur, son joli sourire, mais surtout l'amour qu'elle porte dans son cœur. Qui aurait cru que l'amour se trouvait sur 4 roues? Ce n'est sûrement pas moi le premier qui l'aurait dit, mais aujourd'hui, je suis fier de dire : « Je t'aime Amy ».

Tintin



Prendre soin de sa santé mentale



Bonjour, je suis ici pour vous donner mon point de vue sur l'importance de sa santé mentale.

Le premier point que je regarderais, c'est l'importance de se séparer des mauvaises relations.

J'ai remarqué que certaines personnes ont de la difficulté à couper les ponts avec des personnes ou des relations toxiques. De mon point de vue, je dirais que c'est super important pour garder une bonne humeur générale, mais aussi de bonnes relations avec ses proches, car des mauvaises relations peuvent apporter des problèmes familiaux.

Pour moi, me débarrasser des personnes toxiques n'est pas une difficulté, car je me dis que si je garde ces personnes dans ma vie, je vais être plus malheureux et mes relations avec mes proches vont se dégrader au fil du temps.

Oui, ça peut être difficile de prendre cette décision, mais il ne faut pas oublier que sa santé mentale passe en priorité pour son propre bien et pour le bien des autres.

Moi, je me dis que me débarrasser de ces personnes toxiques va me rendre heureux sur le long terme et ça aide à être prêt pour les épreuves futures ou du moins pour être plus apte à faire face aux épreuves futures.

Merci d'avoir lu mon texte.

N.D.L

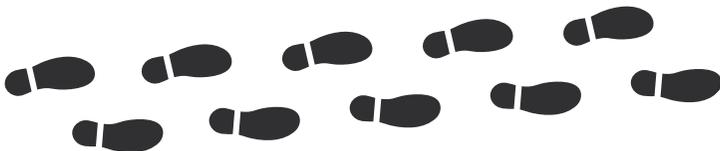
IL FAUT QUE TU GARDES ESPOIR

Je t'ai déposé dans cette famille, une mère soumise, un père violent. Tu auras une sœur et un frère sur lesquels tu devras veiller. Vous allez vivre des horreurs, des blessures physiques et mentales. Ta vie va commencer difficilement... Déjà, dès ton très jeune âge, tu vas devoir te battre pour vivre, mais il faut que tu gardes espoir.

À 16 ans, tu seras rendue à ton 3e abus sexuel. Des garçons auront abusé de ta vulnérabilité. Tu te remettras en question. Tu te demanderas ce que tu as fait pour mériter ça, mais il faut que tu gardes espoir.

À 17 ans, tu donneras naissance à ton premier enfant. Pour la première fois de ta vie, tu goûtes au bonheur. Je suis désolée que ça soit si long... Ensuite, les années ont suivi..., ton deuxième... ton troisième... quatrième et cinquième enfant. Ces petits bonheurs qui se sont enfilés les uns après les autres.

C'est vrai, je ne dois pas sauter des étapes... Tout ça semble beaucoup trop beau pour ce pourquoi tu es sur cette terre... Faisons ensemble un petit retour rapide de tes 16 ans à tes 24 ans... Tu as vécu de la violence psychologique... de la manipulation... des chocs post-traumatiques... des chocs émotionnels... des fausses couches (7)... des abus sexuels, encore... des menaces... du harcèlement... de l'intimidation... Malgré tout ça, il faut que tu gardes espoir.



De tes 24 ans à tes 30 ans... tu passeras par tout plein d'émotions contradictoires. Une jeune femme qui a la vie difficile depuis sa naissance, qui a une soif de vivre, de sortir de cette roue infernale. Malheureusement, pour toi, tu rencontreras des gens qui vont te mentir... te manipuler... te faire du tort... Tu vivras encore du harcèlement par la même personne depuis 12 ans... Tu te demanderas constamment pourquoi tu as eu une vie aussi difficile... D'ici, je te regarde et je suis fière de toi, parce que tu ne lâches jamais. Tu t'es toujours relevé les manches pour avoir la vie que tu mérites... Je te demande d'être encore un peu patiente... Tout ça aura servi à quelque chose... Je te le promets... Il faut simplement que tu gardes espoir.

Dans quelques années, tu auras réussi tes études, tes enfants seront grands et fiers de leur maman. Tu auras élevé 5 merveilleux enfants. Tu vas leur avoir donné tout ce que toi tu n'auras pas eu... Si jamais un jour, tu considères que tu n'auras pas brisé cette roue de malheur pour toi, sache que tu l'as au moins fait pour tes enfants. Ils seront exactement la personne que tu mérites d'être toi aussi... Ma belle âme, tu devais passer par là pour offrir la meilleure vie possible pour tes enfants. Tu t'es surpassée, j'ai toujours cru en toi et je savais que malgré les défis qu'il y avait sur ta route... Tu allais y arriver.

Un jour... Tu diras « J'ai réussi, je suis enfin médecin »
... Tout ça ... Parce que tu auras gardé espoir.

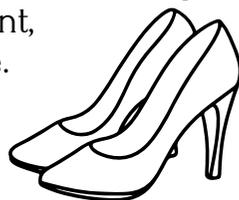
La résiliente



Cendrillon

Je me suis toujours sentie comme si j'étais Cendrillon. La princesse à la robe bleue dans les contes de Disney. Je suis loin de me vanter d'être une princesse avec son beau prince charmant. Je te parle plutôt de sa relation familiale. Cette partie de l'histoire est loin d'être positive. Quand elle devait faire le ménage de sa demeure à la demande de sa belle-mère pendant que ses deux belles-sœurs sortaient. Son rêve à elle c'était de pouvoir se rendre au bal comme Anastasie et Javotte. Pour ma part, c'était d'être acceptée comme je suis. Je me suis toujours sentie comme si la mienne n'était pas fière de moi et qu'elle essayait continuellement de me changer pour que je ressemble à ses filles. Je me sentais comme l'enfant de trop, l'enfant qu'elle n'aurait pas voulu qui vienne avec l'homme qu'elle a choisi.

J'ai toujours été très sensible et ça ne me prend pas grand-chose pour que je me mette à pleurer. Alors, lorsqu'elle me parlait plus fort qu'à l'habitude, mes larmes se mettaient à couler et elle n'appréciait vraiment pas. Elle levait encore plus le ton, donc je pleurais de plus en plus. Bref, tu as compris le « pattern ». Elle me reprochait d'être trop sensible. Elle me répétait que ça allait être beau quand j'allais vieillir. Qu'aussitôt que mon patron allait me parler, j'allais me mettre à pleurer. Maintenant, j'ai continuellement peur de l'autorité.



Au secondaire, ça me prenait tout mon petit change pour aller voir les enseignants lorsque je ne comprenais pas la matière. Heureusement, je suis bonne à l'école alors c'était plutôt rare que j'avais besoin d'aide. Je me tournais bien plus souvent vers mes amis parce que j'avais continuellement peur de me faire crier après. Je sais bien que c'est irrationnel comme peur, mais j'ai continuellement cette crainte-là. J'ai toujours peur de décevoir les gens.

L'anxiété m'habite pratiquement tous les jours, que ce soit parce que j'ai un examen et que j'ai peur de l'échouer ou parce que je dois commander au restaurant et que j'ai peur d'avoir l'air bizarre. Cet environnement que je qualifierais de "toxique" m'a rendue encore plus méfiante et angoissée parce que j'étais une enfant stressée bien avant la séparation de mes parents, malgré mon très jeune âge. Cette relation, si je peux la qualifier ainsi, ne m'a pas du tout aidée avec mes angoisses et mes insécurités. J'ai toujours eu de la difficulté à comprendre les raisons qui la poussait et la pousse encore aujourd'hui à avoir une dent contre moi. Lorsqu'une personne aussi proche de toi semble ne pas t'apprécier, ça joue sur ton estime. Je me demandais tout le temps ce que je faisais de mal, mais je ne faisais rien de mal. Je me faisais reprocher d'avancer plus lentement que les autres, de ne pas me sentir prête à faire ce que les gens de mon âge faisaient habituellement. Qu'à 11 ans, j'avais encore peur d'aller au parc seule. Qu'à 12 ans, je ne me sentais pas prête à travailler, encore moins passer l'été chez mon père pour ce dit travail. Encore aujourd'hui, elle a de l'influence sur moi par les paroles qui se veulent bienveillantes prononcées par mon père lorsqu'il vient chercher mon frère.

Je n'avance pas à la même vitesse que les autres, mais je finis par faire les mêmes choses. Ça me prend seulement plus de temps et surtout plus d'efforts. Tout comme Cendrillon, j'ai ma fée marraine qui est presque toujours avec moi lorsque je n'ai pas le choix de passer du temps avec la conjointe de mon père. Elle est là pour me remonter le moral parce que ces moments sont rarement agréables pour moi. Je parle surtout du temps des fêtes et des festivités chez ma grand-mère. Si elle lit ce texte et qu'elle se reconnaît, je tiens à la remercier. Tu as pu remarquer que j'écris au passé. À la veille de Noël, j'ai craqué. J'ai fui cet environnement qui me détruisait à petit feu au détriment de ma relation avec mon père. Je n'ai donné aucune explication. C'est quelques années plus tard que je comprends mieux les raisons de mon départ. J'étais trop jeune aux yeux des autres pour comprendre ce qui se passait. Au contraire, je comprenais, mais je n'étais aucunement capable d'expliquer et d'exprimer ce que je vivais à qui que ce soit. Je ne peux pas dire que j'en suis facilement capable aujourd'hui, mais j'avance un pas à la fois, car mon cerveau a effacé une bonne partie de mes souvenirs de ces six années.

Anonyme



L'adoption



C'était en 2018, je suis tombée enceinte d'un petit garçon. Voilà mon histoire...

Ma mère voulait avoir un autre bébé avec son mari, mais elle ne pouvait pas avoir d'autres enfants. Donc, je me suis offerte pour être mère porteuse afin qu'elle puisse avoir un autre enfant. Nous avons procédé par une insémination « maison » sans passer par le processus médical. Je suis tombée enceinte d'un petit garçon. Ma mère et son mari sont venus à tous les rendez-vous avec moi. Pour réussir à ne pas avoir de lien avec le bébé, je ne lui ai pas parlé pendant qu'il était dans mon ventre, c'est ma mère et son mari qui le faisaient, et ce, jusqu'à mon accouchement. Moi, je me suis connectée à lui seulement quand est venu le temps de le mettre au monde.

J'ai accouché le 9 septembre 2019 d'un beau garçon de 7 lb et 2 oz. Avant d'accoucher, j'avais demandé aux infirmières de ne pas le mettre sur moi. Elles l'ont mis sur moi seulement pour couper le cordon. C'est le mari de ma mère qui a coupé le cordon. Après, elles ont pris le bébé et elles l'ont mis dans les bras de ma mère pour créer rapidement un lien.

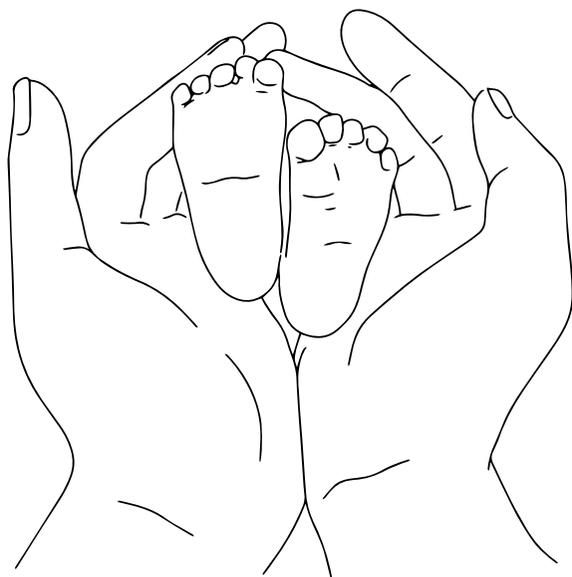
Après 2 heures, ma mère voulait aller fumer avec son mari, donc elle m'a demandé de prendre mon petit frère le temps d'aller à l'extérieur. Elle faisait un test pour voir si mon côté maternel allait ressortir.

Quand elle est revenue, je lui ai redonné le bébé et moi, je me suis reposée. On a passé trois jours à l'hôpital avec le petit, même si moi j'avais eu mon congé dès le lendemain. J'ai décidé de rester avec ma mère et on est ressortis tous ensemble.

Pour me remercier d'avoir porté son enfant, elle et son mari ont décidé de me nommer marraine du petit. Donc, je suis marraine. Je le vois tous les jours, mais il n'y a pas de lien « mère-fils » entre nous. Il a aujourd'hui 5 ans, il m'appelle « marraine » et il appelle ma mère « maman ». L'adoption ne nous a rien coûté, ça a pris deux ans avant que tout soit officiellement approuvé, mais là, toutes les procédures sont terminées.

Voilà mon histoire, je suis fière d'avoir porté un enfant pour ma mère et son mari. Si c'était à refaire, je le referais avec plaisir.

Mimine



Pour être heureux

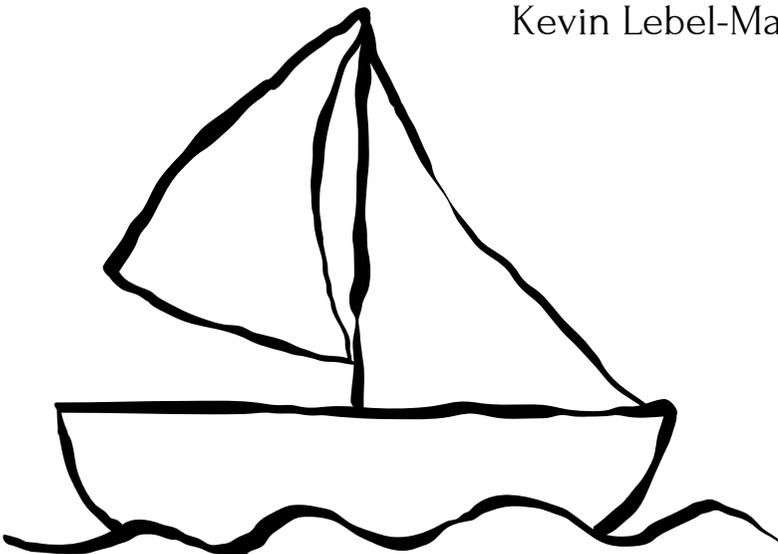
Un bon matin très routinier
À boire un bon café
Soudain l'idée me vient à l'envie
De reprendre ma vie

Tant de temps à réfléchir
De ce qu'on aurait pu accomplir
Qu'un jour l'idée de l'avenir
Nous forçant d'agir

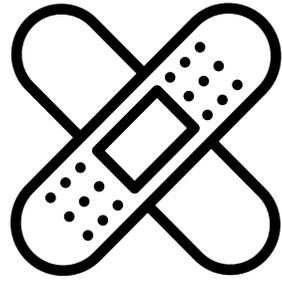
Très fier de ce que j'ai fait
Mais encore plus de ce que je pourrais faire
Se prendre en main pour un lendemain
En pensant à la fin de ce long chemin



Kevin Lebel-Martin



Les douleurs invisibles



De nos jours, les gens jugent énormément et beaucoup trop facilement. Et quoi de pire que de se faire juger à tort? Les personnes souffrant de douleurs chroniques, qu'il s'agisse de la fibromyalgie, des hernies ou d'autres affections, ainsi que celles atteintes de maladies mentales invisibles, vivent des épreuves très difficiles. C'est d'autant plus douloureux lorsque les autres les jugent sans savoir ce qu'elles vivent et ressentent.

Je fais partie de ces personnes vivant avec des douleurs invisibles et je peux vous affirmer que nous avons tous entendu qu'on était juste paresseux, qu'on exagérait, qu'on était capricieux, etc., alors qu'on fait de notre mieux. C'est très dur moralement d'avoir constamment mal, c'est épuisant et être limité par nos contraintes physiques est démoralisant. C'est souvent comme un deuil, un deuil que l'on doit vivre seul, et en plus, les autres viennent nous taper sur la tête, avec leurs commentaires et leurs jugements. Certains parlent même dans notre dos. Seuls ceux qui vivent la même chose peuvent comprendre.

Comment faire comprendre à quelqu'un qui croit que si ça ne se voit pas, ça n'existe pas? Cette pensée est tellement limitée et malheureusement, tellement répandue. J'ai de gros problèmes de dos. Au total, près d'une trentaine de problèmes, comme des hernies, des lipomatoses, etc.

J'ai beaucoup de contraintes et je fais toujours de mon mieux et même parfois jusqu'à avoir des douleurs insoutenables, et être un mois à m'en remettre. Et malgré tout, même plusieurs membres de ma propre famille ont douté et doutent encore de mon honnêteté face à ma condition.

J'ai 22 ans, et depuis maintenant 5 ans, je vis de façon très limitée. Je ne peux ni marcher ni rester debout plus de 5 minutes, et en 5 ans, je n'ai pas eu une seule seconde sans douleur. Je vous évite tous les symptômes. Tout cela pour vous dire que cela me handicape dans tous les aspects de ma vie, aussi bien personnels que professionnels. Je suis à un stade où j'ai besoin d'un suivi psychologique pour m'aider à accepter ma condition, qu'elle soit réversible ou non, et pour ignorer les commentaires des autres.

Je suis jeune et j'ai l'impression que ma vie est finie. Tout ce que j'aimais faire, je n'en ai plus la capacité. Comment les gens peuvent-ils croire qu'on puisse volontairement s'empêcher de vivre et de faire tout ce qu'on aime, et pourquoi? Par paresse? Mais qui ferait ça sérieusement? Je ne sais pas ce qu'ils pensent, mais je n'y vois aucune logique.

Je viens de recevoir mon diagnostic, après 5 ans où même les médecins me disaient que je n'avais rien et ne voulaient pas me faire passer de réels tests. Après avoir dépensé beaucoup d'argent auprès de différents spécialistes pour comprendre ce que j'avais ou, au moins, tenter de soulager un peu la douleur atroce, tout cela pour qu'enfin, lorsque mon médecin se décide à me faire passer une IRM, on trouve plus d'une trentaine d'anomalies contraignantes.

Quand tout le monde remet en question notre souffrance, nous finissons par douter de nous-mêmes et nous nous demandons : « Et si j'étais faible? Et si je m'imaginais toute cette douleur? Et s'ils avaient raison? » Mais nous sommes ceux qui connaissent le mieux notre propre corps et ce n'est pas normal que les autres arrivent à nous faire douter de nous-mêmes. Bref, à tous ceux qui ont des douleurs invisibles, je veux vous dire : n'écoutez pas les autres, ils ne savent pas ce que vous vivez, ils n'ont aucun droit de vous juger. Alors, laissez-les parler et faites-vous confiance. Ne perdez pas espoir. Si vous en avez besoin, allez chercher de l'aide psychologique, c'est important. Et si votre médecin, comme le mien, ne fait pas d'efforts pour vous aider, n'abandonnez pas. Insistez, faites vos recherches et poussez pour avoir des tests et des soins. Ça finira par payer.

Courage! Vous n'êtes pas seul. Tenez bon, vous vous en sortirez.



L'ÂGE DE GUERRE



« Tu es trop jeune pour comprendre »
« Tu comprendras en vieillissant »
« Tu n'es pas encore assez mature »
« Non, tu es trop jeune pour... »
« T'es juste en pleine crise d'ado »

J'étais toujours trop jeune. Trop jeune pour essayer de faire valoir ses émotions. Trop jeune pour vivre un mal-être. Trop jeune pour une dépression. Trop jeune pour faire de l'anxiété. J'étais cet enfant trop jeune pour vivre des problèmes qu'on consacrait seulement aux adultes.

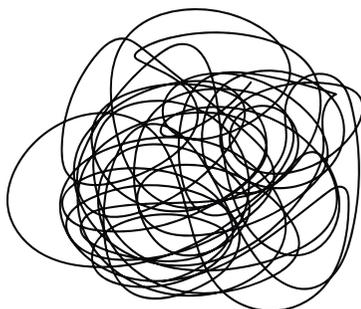
J'écris ces quelques lignes pour toutes ces personnes « trop jeunes » qui tombent dans l'âge de guerre. Cet âge où nous voulons nous faire comprendre à notre juste valeur.

Le bonheur n'a pas d'âge.
La peine n'a pas d'âge.
La colère n'a pas d'âge.
Le mal-être n'a pas d'âge.
La dépression n'a pas d'âge



Tu n'es pas trop jeune. Tu es toi. Avec tes blessures et ton bagage de vie. N'aie pas peur de te battre pour te faire écouter. N'aie pas peur d'aller chercher l'aide dont tu as besoin. Parfois, la famille et les amis ne comprennent pas toujours, non par méchanceté, mais par manque de connaissance.

Psychologue.
Psychiatre.
Médecin.
Urgence.



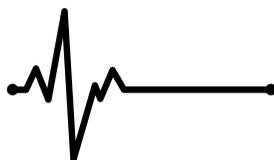
J'ai passé par toutes ses étapes entre mes 14 ans et 16 ans. J'ai passé par les idées noires, une tentative, l'autodestruction sans oublier l'anxiété et les problèmes alimentaires.

J'étais celle qui était « trop jeune » jusqu'à ce que mon mal-être est dépassé la simple « crise d'ado ».

J'avais besoin d'aide malgré mon jeune âge.

Et si tu as besoin d'aide, toi qui es trop jeune...
Va chercher les ressources qui s'offrent à toi.

1 866 APPELLE
Info-Santé 811



Aujourd'hui, je ne suis plus cet enfant trop « jeune ».

Je suis une jeune adulte qui a su aller chercher l'aide dont elle avait besoin. Et encore aujourd'hui, je me bats pour faire valoir mes émotions, car le terme « jeune » est large.

Tu as seulement 12 ans, ça va passer...

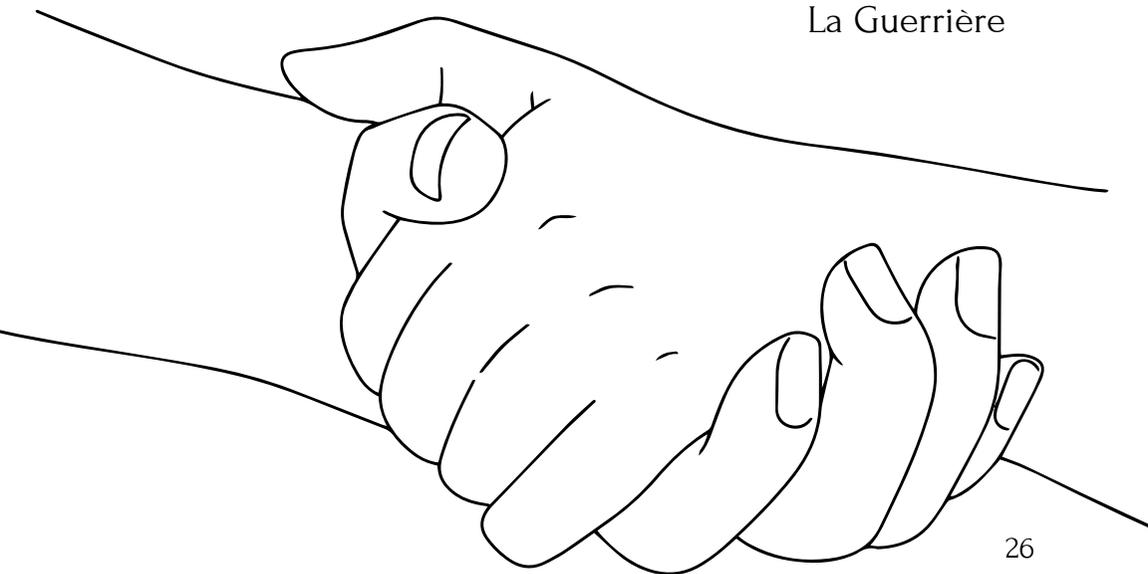
14, 16, 18, 20, 22...

Ça arrête quand la jeunesse? Ça arrête quand le mal-être?

Si jamais tu te sens comme moi, relis ce texte, encore et encore. Jusqu'à ce que tu sois prêt(e) à ne plus être seulement « jeune », mais humain.

Parce que c'est ce que nous sommes. Des humains.

La Guerrière

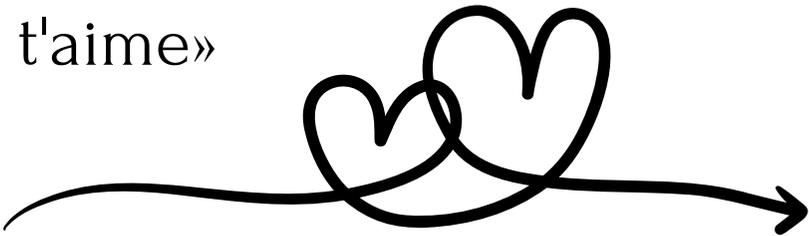


Dahlyā[👑]

Ma chère Dahlya, ma petite princesse, je sais tu ne le vois pas ton papa, car maman n'a pas toujours été correcte avec toi, mais sache que je suis là. Depuis le jour où tu es arrivée dans ma vie, tu m'as appris la différence entre être un géniteur et un père. J'ai choisi ce rôle, devenir père.

Je me suis battu pour te rencontrer et je ne regrette pas de l'avoir fait. Le jour où j'ai vu ton petit et si magnifique sourire, ça fait grandir dans mon cœur un amour si puissant et inconditionnel. Ce jour, je crois que je suis réellement devenu un homme. J'ai pu enfin tenir tes petites mains entre les miennes et j'ai pu te dire mon premier:

«Je t'aime»



J'ai manqué les premières étapes de ta vie, car maman ne voulait pas que tu me voies, mais c'est chez moi que tu as fait tes premiers pas. On a passé de super beaux moments ensemble jusqu'au jour où maman t'a fait du mal et on t'a enlevé à moi. Je trouve ça difficile en ce moment, mais je fais de mon mieux pour être présent pour toi malgré que physiquement je n'y suis pas.

Je continue la bataille que je mène depuis le début pour toi et je n'arrêterai jamais. Ça ne sera peut-être pas facile même s'il faut que je me batte jusqu'à tes 18 ans, mais papa te promet qu'un jour il sera là, près de toi. Pour l'instant, ne t'inquiète pas, papa est là, même si tu ne le vois pas. Ne t'inquiète pas, tout ira bien Dahlya.



Un pas vers l'espoir

Dans l'ombre des doutes, quand chavire l'espoir
Une main sereine se tend, douce comme un phare
Pas après pas, sans jamais nous juger
Elles marchent à nos côtés, présentes pour nous guider

Elles écoutent nos rêves, nos peurs, nos victoires, nos combats
Chaque chute, chaque joie, chaque pleure, chaque petit pas

Elles sont cette petite voix qui nous rassure
Un regard sincère, une présence pure



Quand l'avenir semble flou et incertain
Elles tracent avec nous notre chemin

Il suffit d'un mot, d'un geste, elles nous redonnent la foi
Elles nous rappellent que tout part de nous et de nos choix

Parfois elles sont nos piliers, parfois nos ailes
Elles nous élèvent, rendent l'impossible réel
Et lorsque nous trouvons enfin notre voie
Elles sourient, fières... Les yeux remplis de joie



Leur mission est de semer quelque chose en nous
Nous amener à croire en nous-même avant tout
Nous accompagner et nous épauler dans nos décisions
Les intervenantes du CJE le font pour nous avec passion

HISTOIRE SUR LE CENTRE JEUNESSE AVEC MON GARÇON



C'était en septembre 2019, le centre jeunesse est venu chez nous. J'ai reçu un signalement pour « négligence sur le plan éducatif » en lien avec un manque de stimulation.

Mon enfant a 5 ans et présente un diagnostic de dysphasie sévère et d'importants retards de développement sur le plan langagier. Les difficultés nécessitent un suivi au centre de réadaptation InterVal avec un orthophoniste et un ergothérapeute. J'ai mentionné que je n'avais pas de voiture pour me déplacer à Trois-Rivières et que le problème de transport était compliqué pour moi. Ils m'ont donc offert le service des transports collectifs pour me m'y rendre, mais avec mon budget c'était compliqué.

Par la suite, j'ai mentionné que mon garçon ne voulait rien faire avec moi et que les dodos étaient vraiment compliqués à la maison. Il ne voulait pas dormir la nuit, même avec de la mélatonine. J'ai aussi mentionné que mon garçon avait des problèmes d'agressivité, d'automutilation et qu'il s'opposait aux consignes que je lui donnais (ex. : ramasser ses jouets, faire son défi avec maman, etc.).

Ensuite, je leur ai dit qu'à la naissance de mon fils, je n'avais aucun lien avec lui. Je n'étais pas prête à ce moment-là d'avoir un enfant, mais je l'ai gardé quand même et j'ai décidé de l'aimer et de l'élever même si je n'en voulais pas à la base. Ça n'a pas été toujours facile pour moi et mon fils, mais aujourd'hui j'essaie de me reprendre même si ce n'est pas toujours évident.

Après 1 an, ils ont décidé de m'écouter et d'écouter mon garçon et de le placer en famille d'accueil le 2 février 2020.

J'avais des droits de contact toutes les fins de semaine, mais après quelques fins de semaine, je me suis aperçue que ça n'allait pas très bien. Mon fils avait beaucoup d'oppositions et les contacts n'étaient pas agréables. J'ai appelé mon intervenante au centre jeunesse et ils ont mis les contacts à une fin de semaine sur deux. Ça allait un peu mieux, mais il ne dormait pas. Il jouait toute la nuit en plus que mon plus jeune était encore bébé et il ne faisait pas encore ses nuits. J'étais épuisée... J'ai écrit à la famille d'accueil et je lui ai dit que je ne voulais plus que mon garçon vienne faire dodo à la maison.



On en a parlé au centre jeunesse et ils ont accepté. Au fil du temps, je me suis aperçue qu'une fin de semaine sur deux ça n'allait pas. Il trouvait le temps long chez maman. J'ai donc décidé de couper à une fin de semaine par mois et ça va beaucoup mieux. Depuis ce temps-là, on passe de meilleurs moments ensemble et c'est vraiment agréable de le voir comme ça.

Plus tard, on a passé en cours parce qu'on s'était mis d'accord pour un placement jusqu'à majorité pour mon garçon. La famille d'accueil a parlé avec lui pour lui demander ce qu'il en pensait et il a répondu qu'il voulait rester là. J'étais d'accord avec ça et le juge a accepté le placement jusqu'à majorité. Je vois que mon fils se développe bien et qu'il est épanoui. La famille d'accueil est une perle rare. J'ai une très belle relation avec elle, c'est vraiment adorable.

Par la suite, la famille d'accueil m'a demandé si je voulais que le centre jeunesse débarque de ma vie et j'ai répondu « oui ». Elle m'a proposé de demander la tutelle de mon fils et j'ai répondu « oui ». Ce n'est pas une adoption, mais la famille d'accueil va pouvoir signer les papiers gouvernementaux, les papiers à l'école, etc. Moi, ça me sauve les déplacements à l'école parce que je n'ai pas d'auto. On a parlé avec le centre jeunesse et le réviseur de mon dossier et ils ont accepté la tutelle. On attend une décision.

Quand mon plus jeune est né en 2022, j'ai eu le centre jeunesse aussi pour lui. Ils voulaient voir si j'étais pour commettre les mêmes erreurs avec lui. Ils ont fermé le dossier le 6 novembre 2023 parce que je leur ai montré que j'étais capable et que les trucs qu'ils m'ont donnés fonctionnent.

Tout ça pour dire que ce n'est pas parce que j'ai placé mon grand jusqu'à majorité que je l'ai abandonné. Au contraire, je l'ai fait pour notre bien à lui et moi. J'avais besoin d'aide et ils m'ont aidé énormément.

Ça n'a pas été toujours facile, mais aujourd'hui, je suis fière de moi parce que j'ai accompli vraiment beaucoup de choses. J'ai fait ce qu'ils m'ont demandé (ex. : le PAPFC, le CLSC et le centre jeunesse) si j'ai un problème. J'ai plein de personnes pour m'aider et je m'en sors très bien malgré que je suis maman monoparentale de deux merveilleux garçons. Je suis fière de mes enfants.

Fin de mon histoire



Mimine

UN NOËL DIFFÉRENT

Nous étions le 24 décembre. La neige tombait à l'extérieur et une fillette prénommée Lou était en voiture pour se rendre avec ses parents chez sa grand-mère Françoise pour le réveillon de Noël.

Elle était excitée de pouvoir ouvrir des cadeaux et de voir ses grands-parents adorés. Elle arriva chez sa mamie. Elle vit le nombre impressionnant de véhicules stationnés près de sa demeure. Elle n'était pas habituée à voir autant de gens à cet endroit. Son petit cœur se mit à battre plus rapidement.

Pour cette jeune fille autiste, le grand nombre de gens se trouvant dans un endroit aussi restreint était synonyme d'angoisse. Les stimuli sont multiples durant ces soirées. Les odeurs étrangères et la cacophonie des gens discutant la rendent facilement anxieuse. Elle n'adore pas les lumières éblouissantes et clignotantes décorant les maisons. Ça l'agresse.

Heureusement, elle avait préparé avec sa mère son petit sac à dos avec tout ce dont elle avait besoin pour rendre cette soirée plus plaisante pour elle. Elle avait ses coquilles, sa peluche favorite, son iPad et une couverture pour lui permettre de se faire un cocon afin de la réconforter.



Elle entra accompagnée de ses parents. Les gens s'approchaient d'elle pour lui donner des becs et la serrer dans ses bras. Elle n'aimait pas cela.

Ses parents leur répétaient de ne pas entrer dans sa bulle, mais les gens répétaient toujours les mêmes choses : « Ben là, ma belle Lou, tu ne veux même pas me donner un tout petit bec? Ce n'est rien du tout. Arrêtez donc de la couvrir à ce point. Elle est capable de prendre ses propres décisions. Elle n'a plus 2 ans ».

Lorsque quelqu'un la touchait malgré tout, elle se mettait à pleurer. Elle n'apprécie pas se faire toucher. Elle ne laisse pas tout le monde entrer dans sa bulle. C'est seulement son noyau familial et ses amis très proches qui peuvent l'approcher ou lui parler sans la déstabiliser.

Le problème, c'est que les gens ne sont pas éduqués sur l'autisme et la neuro divergence. Ils croient seulement qu'elle n'est qu'une pleurnicharde.

Lors du repas, sa famille éloignée la trouvait ordinaire de ne prendre que de la nourriture “safe”, qu'elle savait qu'elle allait aimer au lieu de goûter à de nouveaux aliments. Ce qu'ils ne savent pas c'est que manger un nouvel aliment lui prend des efforts surhumains dus aux textures et aux goûts inhabituels et cette soirée est assez difficile et très stimulante pour elle.

Lui demander de manger des aliments qu'elle n'a jamais mangés n'est pas une tâche obligatoire.

Le fait qu'elle s'était mise à l'écart des autres enfants en faisait parler plus d'un. Ils la trouvaient renfermée et solitaire. Plusieurs venaient la voir pour lui dire d'aller jouer avec les autres enfants au lieu de jouer sur son iPad. Se rapprocher des plus turbulents ne l'interpelle aucunement.

Elle sentait les regards désapprobateurs sur elle. Les personnes jugeaient grandement ses parents qui la laissaient jouer avec des appareils électroniques à la place de s'amuser avec les autres. Voir un enfant jouer aux jeux vidéo à un très jeune âge est souvent mal perçu par la société.

Cependant, certains contextes peuvent être une bonne raison de le permettre à son enfant de façon modérée. Les gens répétaient à ses parents de l'obliger à socialiser, mais ses parents sont les mieux placés pour savoir ce qui est bon pour leur enfant.



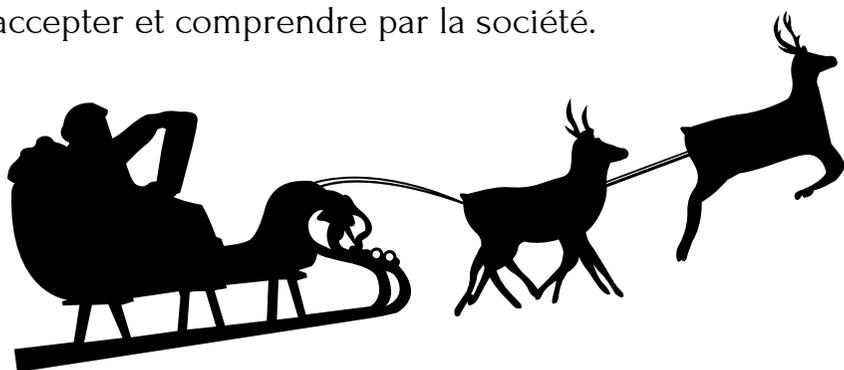
Lorsqu'elle vu le Père Noël arrivé, elle était à la fois émerveillée et réticente de l'approcher. Lorsque ce fut son tour d'aller ouvrir son cadeau, elle alla le chercher, mais elle ne s'est pas assise sur les genoux du monsieur à la barbe blanche comme les autres enfants.

Elle est partie et s'est assise plus à l'écart pour le déballer loin de tous les regards qui la fixait intensément. Elle eut des étoiles dans les yeux lorsqu'elle vit la poupée qui se trouvait dans son paquet. Elle rêvait de celle-ci depuis des semaines. Avec ses longs cheveux blonds et sa robe violette, la poupée à l'effigie de Raiponce, sa princesse favorite, la rendit joyeuse.

Lorsque la soirée fut terminée, Lou était contente d'avoir passé un bon moment. Malgré ce que pourraient croire les gens, elle avait aimé sa soirée. Cependant, elle remarqua que les personnes l'avaient jugée toute la soirée. C'était dur pour elle qui ne comprenait pas vraiment pourquoi.

Elle se sentait différente. La différence, c'est une force, car ça nous rend unique. Si nous étions tous identiques, la vie serait moins plaisante. En étant différents, nous affichons tous nos propres couleurs.

Si tu te reconnais en lisant ce texte, je tiens à te dire que je te comprends et que tes questionnements (comme ceux de Lou) sont totalement valables. Je te souhaite de te faire accepter comme tu es. Si tu as reconnu quelqu'un que tu connais suite à cette lecture, j'espère que tu seras plus indulgent envers cette personne et que tu ne la jugeras plus (et ses parents si c'est un enfant comme Lou). Je souhaite que ce texte aide les enfants (et les adultes) qui vivent avec le trouble du spectre de l'autisme à se faire accepter et comprendre par la société.



Fin



Au-delà des mots



Pour la première fois, sous le titre de
« Au-delà des mots »,
je vous invite à faire un voyage littéraire.

Ce recueil est le fruit de la collaboration
de jeunes âgés entre 16 à 35 ans,
chacun apportant sa propre vision,
ses expériences et ses idées.
À travers ces textes, ils ont partagé leurs histoires,
leurs rêves et leurs défis,
dans l'espoir de toucher ceux qui les liront.

L'écriture permet de s'exprimer,
de réfléchir et de se connecter aux autres.
Ce livre est une invitation à découvrir
des jeunes magnifiques,
à plonger dans des réalités différentes
et à s'enrichir de cette diversité.

Nous espérons que vous trouverez dans ces pages
des mots qui résonneront en vous, des idées
qui vous feront réfléchir et des histoires qui vous toucheront.

Recueil collectif



Bonne lecture !

Avec la participation financière de :

