

"Lorsque tu es enfant, si une personne se glisse dans ta chambre et te fait subir l'inacceptable, tu ne peux te défendre, tu ne peux réagir et tu endosses le rôle de la victime.

Puis tu grandis en endossant ce rôle sans même le savoir sans le comprendre, sans en avoir conscience.

C'est ainsi. Et c'est Pas ta faute à toi.

Tu n'as pas le choix à ce moment-là car cette personne a un pouvoir sur toi.

C'est tout ton être qui prend le pas.

Face à une situation, une émotion, ton corps endosse le rôle de la victime.

Il est heurté, traumatisé.

Ton corps hurle et se défend quelque part mais cette expérience s'impose à toi, et tu n'as pas la force, tu n'as pas le choix.

Puis tu grandis. Aujourd'hui tu es grande, si un homme se présente à toi, et veut quelque chose de toi, tu peux dire non.

La rencontre crée une sensation une émotion et si elle ne te convient pas tu peux dire non.

Même si ça fait peur tu peux dire non.

Et tu dis non, et la lutte qui devait rester sous silence en toi avant, parce que pas le choix, la part de toi qui disait non mais qui n'avait pas le pouvoir d'agir prend enfin sa place.

Et tu réintègres ton pouvoir.

Alors l'émotion a le droit d'exister.

Le non a le droit de s'exprimer.

La personne à l'extérieur de toi n'a plus le pouvoir qu'elle avait sur toi, ton pouvoir te revient à toi.

Et c'est pareil avec les voix.

Le problème n'est pas d'entendre les voix, on n'est pas bizarre ou étrange pour ça, c'est de décider de quel pouvoir elles ont sur toi.

Le problème n'est pas d'avoir des émotions même si dans cette société c'est mieux perçu si on ne les montres pas, mais de décider de comment tu les accueilles comment tu les exprimes quelle place tu leur donnes. Ça c'est un choix qui te revient à toi.

Si quelqu'un à l'extérieur de toi te dit donne-moi ton corps, je veux jouer avec, et que tu ne veux pas tu as le droit.

C'est t'affirmer, c'est avoir confiance en toi, c'est reprendre ton droit, c'est aussi dépasser la peur.

C'est être toi, et tu en as le droit, et on t'aimera comme ça ! Et pas forcément les personnes que tu crois."