

Ah, l'histoire de ma relation avec Luc, mon très cher ami ! Ce n'a pas toujours été ainsi. Comme pour toutes les relations solides et durables, nous avons traversé des moments de hauts et de bas.

Luc et moi, nous nous sommes rencontrés à la maternelle. Ou peut-être était-ce au primaire ? Peu importe, tant que je me souviens, il a toujours été là. Nous partagions les mêmes amis, les mêmes classes, les mêmes centres d'intérêt. Pourtant, mes proches et moi restions indifférents à sa présence. Ce n'est qu'à l'âge adulte, dans ma vie professionnelle, que Luc a commencé à susciter mon intérêt. Pourquoi me suivait-il partout comme une ombre ? Sa présence devenait de plus en plus agaçante, voire insupportable. Luc était ce genre de personne extravertie, mal élevée, qui prenait plaisir à vous embarrasser en public. Lorsqu'il s'exprimait, avec ses mots hésitants, je trouvais qu'il manquait de réflexion, qu'il était trop indécis, et que cela rendait ses discours inintelligibles. Je pouvais lire l'inconfort de son auditoire lors des présentations, des entretiens, des événements sociaux. Le pire, c'est que Luc m'interrompait constamment lorsque je prenais la parole, m'empêchant de m'exprimer à ma manière. J'aurais pu l'aider à mieux s'exprimer s'il se taisait deux minutes pour me laisser parler. J'ai essayé de lui expliquer qu'il fallait qu'il se fasse plus discret, mais Luc n'en faisait qu'à sa tête, ce qui me mettait souvent en colère. Certains jours, il était là, en pleine forme, tandis que d'autres, il disparaissait sans laisser de traces. Il pouvait décider de me suivre toute la journée ou faire des apparitions impromptues, sans être invité. J'ai même essayé de deviner son emploi du temps pour ne sortir de ma tanière que lorsqu'il était occupé ailleurs, mais c'était peine perdue. Complètement futile. Face à son comportement erratique, j'ai fini par limiter les situations où je savais qu'il serait présent.

Avec le temps, et face à son comportement inchangé, j'ai pris la décision de le soumettre à ma volonté, afin qu'il adopte les normes sociales en matière de parole et de comportement. La guerre était déclarée.

Après plusieurs années de lutte, après avoir utilisé tous les stratagèmes possibles pour remettre Luc sur le droit chemin, aucun progrès. Il restait fidèle à lui-même. Cette bataille interminable, qui ressemblait à des montagnes russes, a gravement affecté ma santé mentale. L'expression "la goutte d'eau qui fait déborder le vase" prenait tout son sens et pire. La guerre contre Luc remplissait presque la moitié du vase (colère,

frustration, anxiété, fatigue, etc.), et l'autre moitié était réservée à tout le reste. Autant dire que j'arrivais sur le terrain avec deux prises en partant. J'ai fini par admettre que j'avais besoin d'aide. Ou peut-être pas.

J'ai consulté plusieurs fois en psychologie au cours des dix dernières années pour diverses raisons, mais jamais pour parler de Luc. Bien que sa simple existence affecte ma santé mentale et que je veuille m'en débarrasser, je ne l'avais jamais abordé avec ma thérapeute. Elle n'en savait rien. Je cachais ce côté-là de ma vie. J'étais prêt à admettre ou à accepter toute autre forme de faiblesse, mais pas celle de mon incapacité à maîtriser Luc. Cela me faisait trop honte pour en parler, même avec ma thérapeute. Pour obtenir de l'aide, vaut mieux ne pas parler de ton problème. C'était parfaitement logique.

Finalement, l'année dernière, certains événements m'ont fait comprendre que j'étais pris dans une spirale sans fin. Je n'avais plus l'énergie de lutter contre Luc. J'ai donc décidé d'en parler avec ma thérapeute, qui a été complètement surprise. J'ai aussi pris la décision de consulter en orthophonie pour tenter de me débarrasser définitivement de Luc.

Grâce à ce travail avec l'orthophoniste et à la mine d'informations que j'ai reçues en écoutant le podcast "ABC Je je je suis un podcast", j'ai rapidement compris que Luc était là pour rester, que je le veuille ou non. Pendant toutes ces années, je menais une bataille que je ne pouvais pas gagner. J'ai partagé toutes ces nouvelles connaissances avec ma thérapeute, qui n'était pas familière avec tous les aspects de la personnalité de Luc. Il lui est apparu évident qu'il me fallait accepter la présence de Luc si je voulais pouvoir passer à une autre étape. Cette démarche entamée avançait bien, confortablement dans le cadre des sessions de thérapie et des expositions limitées à la prise de parole en public. Je n'empêchais plus Luc de m'accompagner, je tolérais sa présence. Mais, un doute persistait quant à mon degré d'acceptation dans des situations plus complexes et spontanées. Pour en avoir le cœur net, je devais me mettre en situation de danger, me confronter davantage à la prise de parole devant un public. J'ai donc décidé de sauter dans l'arène et de m'inscrire à un club Toastmaster. La première fois où j'ai pris la parole devant un groupe d'inconnus, pour simplement me présenter, Luc est revenu en force, accompagné d'anxiété. Sur le moment, c'était difficile. Mais contrairement aux expériences similaires passées, je n'ai pas été envahi par la sensation d'échec les jours suivants. Au contraire, je suis retourné dans la fosse aux lions et ai rejoint le club

en tant que membre. Maintenant, mes prises de parole sont plus spontanées, mon anxiété se transforme progressivement en "trac", je suis moins dans l'anticipation de parler. Depuis que je me suis réconcilié avec Luc, je lui fais de la place. Lorsqu'il m'interrompt, je l'écoute. Et quand il a terminé, je continue. J'ai compris qu'il avait le droit d'exister, même s'il peut parfois être frustrant. Derrière sa présence imposante, le pauvre Luc avait finalement besoin d'être compris et accepté. Et c'est ce que j'ai fait.

- Serge, membre de l'ABC -



BÉGAIEMENT ET SANTÉ MENTALE

Parlons-en!