

CÉCILIA RICHEMOND



ANGOISSE MON AMIE, JE TE DIS MERCI!

Un exemple d'espoir et de courage

Histoire vraie

Les éditions
pranar

Collection *La vie... MA vie!*

Angoisse mon amie, je te dis merci!

– Un exemple d'espoir et de courage - Histoire vraie.

Couverture et montage
graphique :

Nathalie Lequin

Réécriture du manuscrit :

Louise Leclaire

Correction :

Merci à
Mme Huguette Nadeau
pour son travail de
correction réalisé
bénévolement
sur le manuscrit final

Éditrice :

Les éditions Pranar
Louise Leclaire
Candiac (Québec)
450 635-3857
www.leseditionspranar.ca

ISBN : 978-2-923554-11-2

Dépôt légal 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

© Droits d'auteur, 2015

**Vous avez des choses à dire
nous sommes là pour les écrire...**

Les éditions
pranar

Candiac (Québec) J5R 3R5

450 635-3857

www.leseditionspranar.ca

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Richemond, Cécilia, 1963-

Angoisse mon amie, je te dis merci : un exemple d'espoir et de
courage : cas vécu

ISBN 978-2-923554-11-2

1. Richemond, Cécilia, 1963- . 2. Angoisse. 3. Résilience
(Trait de personnalité). 4. Femmes - Québec (Province) -
Biographies. I. Titre.

CT310.R52A3 2015

920.7209714

C2015-940795-8

Note : les noms des personnes ont été changés pour préserver leur
vie privée.

« J'ai hésité longtemps avant d'écrire ma ligne de vie. Tout le monde, sans exception, recherche le bonheur, l'amour et la tranquillité d'esprit. Pour moi, l'instabilité, l'anxiété et l'angoisse ont rongé ma vie et continuent de le faire, mais avec moins de pouvoir, car l'angoisse, je m'en suis fait une amie. »

– Cécilia Richemond

Table des matières

Prologue	9
Ultime réflexion : je publie ou non ?	13
Il était une fois	17
Chapitre 1	
Comme un cheveu sur une soupe...très chaude	19
Attention, j'arrive !.....	19
Qui sont donc mes parents ?	20
Partys, alcool et... chicanes	22
Je me sens de plus en plus mal	27
Chapitre 2	
Je dégringole de jour en jour	31
Une vilaine cicatrice dans ma tête	32
« Je t'attends après l'école à quatre heures moins quart... » ..	35
Chapitre 3	
Mon père se suicide le jour de mon anniversaire	37
Ma mère replonge	39
Chapitre 4	
Préadolescente timide, je suis une belle proie	43
Je suis la tarte de mon école	43
Rien ne va plus pour ma mère	44
Naïve, je découvre le monde de la prostitution.....	45
Mais où vais-je bien aller vivre ?	48
Ma mère se fout bien de moi	49
Les humiliations se multiplient	52
Naïve, mais pas niaiseuse.....	55
Je tente une révolte.....	55
Chapitre 5	
Je deviens femme... bien malgré moi	61
Chapitre 6	
Je découvre les crises de panique et un monde de fous	63
Chapitre 7	
De pichou à pétard	67
La soirée qui a changé ma vie.....	67
Je flotte sur un nuage, mais l'angoisse me traque	68

Chapitre 8

Mon premier amour, mon ascension et toujours... mes angoisses	71
--	-----------

Chapitre 9

Mes amours, ma dépendance, mes thérapies	77
Marcel	77
Léon	78
Donald, le père de mes enfants	79
Réal	82
Ma dépendance affective	83
Christian, enfin l'homme de ma vie!	83

Chapitre 10

Ma recherche du mieux-être	87
Ma plus grande phobie	88
<i>Phobie-Zéro</i> : un cadeau de la vie	90
Mes phobies apprivoisées	91

Chapitre 11

Ma vie aujourd'hui	95
Mes demandes à l'univers	96
Lettre à Fabienne qui travaille à CFPRH de Brossard	99
Lettre d'Andrée à Cécilia	101

« J'ai vécu et combattu de nombreuses phobies tout au long de ma vie. La phobie sociale, la peur de devenir folle, celle des couteaux, de me faire agresser, qu'on me drogue; la peur d'être dans les centres commerciaux, de marcher dans la rue et d'être dans un ascenseur. La plus tenace a été celle de parler en public. »

– Cécilia Richemond

Prologue

J'ai cinquante-deux ans et je peux maintenant affirmer que je suis heureuse et mieux dans ma peau. Ce livre, que vous tenez dans vos mains, fait partie de ma démarche de délivrance parce qu'il me permet d'évacuer les démons qui me tiennent encore en otage.

L'angoisse a fait partie de ma vie avant même que je ne sache la signification de ce mot. Une chose est certaine, j'ai toujours tout fait pour l'empêcher de me gâcher la vie plus qu'elle ne le faisait déjà. Le désir d'apaiser mes angoisses m'a toujours fait réagir. Le désir de ne pas vivre une autre crise m'a toujours fait passer à l'action. Agir et réagir sont, selon moi, des alliés. L'action a été ma force et je crois que c'est ce qui m'a permis de passer à travers les différentes épreuves de ma vie. En ce sens, je dis que l'angoisse a été mon amie parce que j'ai su l'appivoiser et l'utiliser pour me propulser vers du meilleur.

Chacun a son passé. Certaines histoires de vie sont plus faciles que d'autres, il faut bien l'admettre. Et aussi, à une même blessure, chacun réagit différemment, en fonction de qui il est intérieurement dès sa venue au monde. Certains passent à travers plus facilement alors que d'autres peuvent être anéantis. Pourquoi? Je n'ai pas cette réponse. Mais je crois que chacun doit tout faire pour s'en sortir, pour trouver des solutions qui l'amèneront vers son mieux-être.

J'ai grandi dans un foyer où la boisson régnait en maître et faisait naître le mépris, la méchanceté, les cris, les pleurs, les conflits et les déséquilibres psychologiques. Pour tenter de garder le cap du mieux que je le pouvais, j'ai toujours reconnu les anges qui se présentaient sur mon chemin et dès l'âge de dix-sept ans, j'ai suivi de nombreuses thérapies. Je crois que ces démarches m'ont permis de traverser les épreuves et d'être ici aujourd'hui à écrire ce livre qui est le point culminant de toutes mes thérapies entreprises.

En écrivant ma ligne de vie, ce livre, j'espère continuer de me libérer de certaines peurs qui m'habitent encore parce que j'ai un grand désir de fonctionner normalement dans ce monde si difficile, mais que j'affectionne particulièrement, car il me fait grandir sans cesse.

Parler, écrire, évacuer ça fait du bien. À preuve, pour la première fois de notre vie, en ce Noël 2014, les quatre enfants que nous sommes dans la famille, avons pu parler ensemble de certains souvenirs malheureux de notre enfance. Et même si c'était de mauvais souvenirs, cela nous a fait un bien immense d'en discuter.

Je ne croyais pas, non plus, que d'écrire sa vie avait un tel pouvoir de guérison. J'invite tous ceux et celles qui ont vécu ou qui vivent des épreuves à utiliser leur voix ou leur crayon pour goûter au soulagement que procure le fait de dire les choses et de permettre aussi aux autres, qui peuvent vivre des situations difficiles semblables, de se conforter en réalisant qu'ils ne sont

pas seuls au monde et qu'il y a toujours une porte de sortie.

Malgré une vie tumultueuse, je crois que la vie a été généreuse envers moi, car elle a semé en moi la graine de la résilience. S'il est un cadeau que je veux donner à mes deux fils, c'est bien cet exemple de ne jamais baisser les bras.

Ce que tu fuis te poursuit, ce à quoi tu fais face, s'efface.

– Anonyme

Ultime réflexion : je publie ou non ?

En 2014, j'ai vu une femme du nom de Carole parler de son cas vécu d'agression sexuelle à l'émission de Denis Lévesque. Elle racontait qu'elle avait écrit son manuscrit, mais qu'elle l'avait fait tout réécrire par une écrivaine spécialisée dans les cas vécus afin qu'il soit agréable à lire. Je me suis dit, si elle le peut, je le peux aussi.

J'ai réussi à retracer cette éditrice et c'est ainsi que, tout comme Carole, j'ai réalisé mon rêve avec cette dame prénommée Louise. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Je ne savais pas à quel point le travail de réécriture qu'elle devait faire allait me faire avancer encore plus dans ma démarche de guérison, car, voyez-vous, des questions, elle m'en a posées en masse, cette chère Louise. Chaque question me faisait revenir dans mes souvenirs et dans mes émotions. Chaque réponse m'amenait encore plus loin dans ma quête du mieux-être.

Un jour, à la toute fin de la réécriture, elle me redemande pourquoi je veux écrire ce livre. Sur le coup, j'ai bloqué et je ne savais plus trop quoi répondre. Au début, quand j'ai pris la décision d'écrire ma ligne de vie, j'écoutais une petite voix intérieure qui me disait : fais-le. Mais au fil d'arrivée, à quelques pas d'être publiée, j'ai paniqué et je ne le savais plus. Je vais jusqu'au bout ou non? Je publie grand public ou je garde mon manuscrit dans un coffre juste pour moi ?

Louise m'a demandé alors de quoi j'avais... encore... peur. Et à parler avec elle, j'ai pu mettre un mot sur cette peur : **JUGEMENT**. J'ai peur d'être jugée, pourtant ce n'est pas moi qui suis fautive dans mon histoire, bien au contraire.

C'est alors que Louise m'a expliqué ce qu'est l'essence même d'un livre cas vécu. Elle m'a dit, simplement, qu'une histoire vraie doit dire les « vraies affaires », démontrer le défi relevé par la personne et les moyens qu'elle a pu prendre pour sortir grandie de sa mésaventure.

Mais surtout, Louise m'a expliqué qu'un cas vécu est un message d'espoir envers tous ceux et celles qui vivent ou ont vécu des situations malheureuses comme nous, et qui, en lisant notre livre, peuvent y trouver des outils pour passer à travers leurs épreuves.

Alors, j'ai dit oui, je vais jusqu'au bout... et la tête bien haute, car je n'ai pas à avoir honte de quoi que ce soit. Et peut-être que lorsque les gens me parleront de mon livre quand il sera publié, je continuerai d'évacuer les derniers démons cachés dans le placard de ma mémoire, à mon plus grand soulagement.

Quand j'ai relu mon livre à la toute fin de ma rédaction, j'ai réalisé qu'il contenait beaucoup d'histoires tristes. Sur le moment, j'ai été déçue et j'ai voulu tout recommencer en me disant que ce n'était pas vrai que je n'avais que des souvenirs négatifs.

Puis, je me suis lue une deuxième fois et je me suis dit que ça devait être écrit tel quel parce que c'était mon histoire et que cela me permettait de mettre une fin à cette étape de ma vie.

Je tiens à remercier ma cousine Héléna qui m'a téléphonée en urgence afin que j'ouvre la télé et regarde l'entrevue de Mme Carole à l'émission de Denis Lévesque. Sans elle, je ne tiendrais peut-être pas mon livre entre mes mains.

– Cécilia Richemond

Il était une fois...

... une fillette de six ans qui jouait dehors à l'école par une belle journée d'hiver. Soudain, elle s'évanouit et quand elle se réveille, elle est en train de vomir dans la neige. Ce n'est pas la première fois que cela lui arrive. Qu'est-ce que cela peut bien cacher ?

Pourtant, cette petite est comblée par la vie. Blondinette aux yeux bleus, elle a une famille, des amis, elle est très sociable et populaire... comme son père, qu'elle adore d'ailleurs. Ses parents, surtout son père, aiment beaucoup faire la fête. Toutes les fins de semaine, le monde se rassemble chez eux. Son père chante et danse. Il est aimé de tous. À l'été, les *partys* se poursuivent dans leur chalet de Bécancour à la « P'tite Floride », comme les gens surnomment l'endroit.

Tous ces *partys* finissent presque toujours par des chicanes, ce que la petite trouve vraiment moins drôle. La pauvre, elle est loin de se douter que le pire est à venir. Pour l'instant, elle est bien trop jeune pour comprendre que le comportement de ses parents la stresse et sème en elle la maléfique graine de l'angoisse et qu'elle commence déjà, à son si jeune âge, à en avoir des symptômes physiques.

Comme un cheveu sur une soupe... très chaude

Attention, j'arrive!

C'est le 18 mars 1963 que je viens au monde prématurément à sept mois à l'hôpital de Nicolet. Je pèse trois livres et demie, mais je prends ma place. Les infirmières me surnomment Lucie Fer, car je pleure et je crie très fort, et ce... tout le temps. Après deux mois dans un incubateur, je rentre enfin à la maison. Toutefois, mes cris et mes pleurs font fuir tout le monde. Personne ne veut m'entendre. Quelle entrée! Nous demeurons à Bécancour, dans un petit village de 2 000 habitants de l'autre côté du pont de Trois-Rivières, sur la rue des Lilas. Quel joli nom!

Je suis la p'tite dernière, celle qui arrive six ans après deux sœurs et un frère. Louise est la plus vieille, c'est la responsable. Jacques, c'est le comique, le sociable qui adore ses sœurs et Martine, c'est la rigide, la boule d'émotions au grand cœur. Tous les trois n'ont pas plus de dix ou onze mois de différence d'âge.

Louise, Jacques et Martine fréquentent les mêmes amis, ils sortent ensemble, parlent des mêmes choses à la table. Ils sont tous les trois pas mal rendus à la même étape dans leur vie. Moi, je suis la « pas rapport ». La petite poupée, belle, blondinette aux yeux bleus, gentille qui ne veut pas déplaire. Bien sûr ils m'adorent,

mais je me sens toujours un peu à part. Je suis d'une autre génération, finalement. Je ressentirai toujours cet écart d'âge, tout au long de ma vie.

Qui sont donc mes parents ?

Mon père et ma mère se sont rencontrés dans une salle de danse et se sont mariés en 1953 à Nicolet. Papa a vingt-trois ans, ma mère vingt-deux. Ils font leur voyage de noces à Québec en compagnie de Lina, la sœur de ma mère, et de son mari, Renaud.

Mon père, Raymond, est le plus jeune d'une famille de douze enfants. Il est né le 29 avril 1930. Il travaille comme surintendant dans une papetière de Trois-Rivières. Je n'ai malheureusement pas la chance de connaître mes grands-parents paternels qui sont décédés. À ce que l'on m'a dit, mon grand-père, Henri, était alcoolique et aimait beaucoup les femmes. C'était un coureur de jupons, de dire ma mère. Toutefois, il était également un grand conteur tout comme Fred Pellerin. Plus tard, ses œuvres seront conservées à l'Université Laval à Québec. Ma grand-mère Victoria est morte quand mon père était très jeune. Elle est décédée à l'asile. Tout le monde disait qu'elle était folle, mais en fait, elle souffrait d'une maladie mentale. Mon arrière-grand-père, quant à lui, s'est suicidé. Il s'est jeté à l'eau. Ainsi, quand mon père voulait quelque chose de sa mère, il l'a menaçait d'aller se jeter à l'eau si elle ne lui donnait pas. Et, évidemment, elle le lui donnait.

Mon père est le préféré de toute la famille. C'est le rassembleur, le bout en train. On l'écoute, c'est lui le

boss. Il est beau, grand, très gentil, sociable et il aime beaucoup ses enfants. Pour moi, il est le plus beau du monde et le plus fin. Tout le monde dit qu'il ressemble à l'acteur Clint Eastwood.

Mais mon papa si beau, si fort et que j'adore, aime toutefois se battre. C'est un peu la « mode », ça fait « hot » dans son milieu de dire qu'on aime se battre entre gars. Quand il sort dans les bars avec des amis, ça finit souvent en bagarre. Quand je serai plus vieille et rendue à fréquenter l'école, en deuxième année, il rentrera à la maison un jour avec un couteau planté dans le dos, par un mari jaloux. Ce n'est pas moi qui le verrai, mais une amie qui prendra plaisir à le raconter à l'école le lendemain. Je trouverai cela particulièrement gênant.

Ma mère est née le 6 avril 1931 et est la quatrième enfant d'une famille de huit. Malheureusement, Linda, la petite dernière, est morte d'une péritonite à l'âge de huit ans. Ma mère a complété sa 11^e année du secondaire ce qui est très rare pour l'époque. Elle en est très fière. C'est d'ailleurs une maman fière comme le sont tous les membres de sa famille. Elle est travaillante et généreuse. Elle fait bien à manger, sait coudre et confectionne les vêtements de ses filles. C'est une femme propre qui s'occupe bien de nous.

Encore là, je n'ai pas la chance de connaître mon grand-père maternel Gérard qui malheureusement était alcoolique. Il est mort du cancer du poumon à cinquante ans. Toutefois, ma mère dit qu'il était

travaillant et qu'il était le seul dans la montée à posséder une voiture. Il était commis voyageur. Ma grand-mère Paule, avait, quant à elle, un magasin de coupons de tissus. Mes deux grands-parents étaient travaillants et débrouillards.

Malgré le fait que ma grand-mère soit la seule de tous mes grands-parents qui me reste de vivant, je ne la connais pas beaucoup. C'est une grand-maman froide, critiqueuse, chialeuse. Elle a beau demeurer à deux minutes de chez nous, on ne la voit jamais. Probablement parce qu'elle et mon père se détestent. Elle le traite de bon à rien et il la traite de vieille *bitch*. Avec nous, les enfants, elle n'est pas très sympathique. Grand-mère s'est mariée trois fois et ses maris sont tous morts. Mon père dit qu'elle les a tous tués. Quant à elle, elle mourra de vieillesse. Malgré tout, je crois qu'elle est une bonne grand-maman.

Partys, alcool et... chicanes

À la maison, l'alcool coule à flots et il y a souvent des chicanes. Ça crie et ça hurle. Les lendemains de veille sont désolants. Il y a du monde couché partout, c'est sale, des bouteilles de bière renversées traînent par terre, les cendriers débordent, il y a du vomi, ça pue... Ouf ! C'est vraiment déprimant à voir. Parfois, à la fin d'une soirée, quand le monde s'en va, mes parents continuent de boire et immanquablement la chicane éclate encore. Ils crient et se tapent dessus. Les enfants, on est morts de peur. Mes sœurs me bouchent les oreilles pour ne pas que j'entende. Un jour, une de mes sœurs me confie que lorsque nos parents se chicanent

et se battent la nuit, elle a tellement peur que si elle a envie de faire pipi, pour ne pas sortir de sa chambre pour se rendre aux toilettes, elle fait pipi sur son linge et le lave à la main le lendemain matin afin que personne ne puisse s'en rendre compte.

De mon côté du haut de mes quatre ans, je suis bien trop jeune pour avoir pleine conscience des ravages qui se trament en moi. Je tente de vivre normalement, mais inconsciemment, je ne prends pas trop de place. Mes parents ont bien plus à faire que de s'occuper de celle qui est arrivée comme un cheveu sur la soupe.

Je ne parle pas beaucoup de ce que je vis. Je garde tout en dedans. C'est probablement pourquoi aussi je n'ai jamais dit à personne qu'un jour j'ai sauvé un bébé d'une mort certaine, alors que je n'avais que six ans. Dans mon souvenir, je me revois au chalet, sur le bord de la rivière Bécancour vers 5 h du matin. Les voisins avaient une petite fille de mon âge et un bébé d'environ un an. Je le revois en couche et marchant difficilement. Seule, j'avais les pieds dans l'eau quand le bébé est venu me rejoindre. J'imagine que ses parents dormaient, tout comme les miens. Soudain, le bébé est tombé à l'eau et, moi, la tête ailleurs, je le regardais se noyer. À un moment donné, un déclic s'est produit et je suis allée le chercher dans le fond de l'eau. La suite, je ne m'en rappelle plus, mais il me semble que personne n'est au courant de cette histoire. La question que je me pose aujourd'hui est, comment se fait-il que j'étais seule à mon âge sur le bord de la rivière si tôt le matin ?

C'est certain que je me repliais sur moi-même et que j'augmentais ainsi mon taux d'angoisse.

Un jour, alors que mes parents sont à préparer un party pour le soir même et que je joue non loin de l'entrée de la cave, soudain, je ne sais pas comment, mais je déboule les quinze marches de l'escalier et termine ma chute sur le plancher de béton. Je me réveille dans la salle de bain avec ma mère qui m'éponge le visage, tout égratigné et en sang. Pour continuer leurs préparatifs en toute tranquillité, mes parents décident de m'envoyer chez ma tante pour me faire garder par ma cousine Jacqueline, âgée d'environ quatorze ans.

En soirée, nous sommes seules dans la maison. Moi, je suis couchée en haut. Il fait très noir et j'ai peur. Je réussis à m'endormir, mais comme ça me brûle dans le visage, je me réveille. Je vais donc rejoindre ma cousine qui écoute un film. Quand elle me voit, elle m'invite à l'écouter avec elle, sauf que c'est un film porno. J'ai beau n'avoir que quatre ans, je me sens très gênée et je ne sais pas où regarder. Jamais je n'oublierai ce moment. Je suis remontée me coucher bouleversée. Évidemment, je dors très mal à cause de mes égratignures qui me font mal et aussi parce que je ne suis pas chez moi, dans mon environnement, dans ce que je connais.

Suite à cette journée, pendant des mois, je fais toujours le même cauchemar. Je suis assise dans une cuvette grise, je descends dans la cave tout en volant.

Puis, je me promène dans la cave noire. J'ai très peur et je me réveille en pleurant.

Je ne parle à personne de ces nuits cauchemardesques, même pas à mes parents. Je garde tout en dedans de moi, comme si je ne voulais pas déranger. La chicane prend déjà toute la place, alors je ne veux pas en rajouter. Finalement, cette période de ma vie qui devrait se dérouler dans l'insouciance de l'enfance est plutôt teintée d'événements déstabilisants qui construisent ainsi le nid de mes angoisses futures.

Par exemple, il y a cette Béatrice, notre voisine du même âge que ma sœur Martine. Parfois, elle vient me garder et à chaque fois elle me donne un bain. Quand elle m'essuie, elle s'attarde sur ma vulve et mon pubis. Je n'aime vraiment pas cela. Quand je la vois arriver, ça me rend nerveuse et quand elle me dit que c'est le temps de prendre mon bain, je deviens encore plus anxieuse. Évidemment, fidèle à moi-même, je n'en parle pas à mes parents.

Une autre fois, lors d'un *party* chez nous, je joue dans la maison et j'entre dans le salon. J'y trouve ma mère assise sur le divan avec un autre homme que mon père. Elle l'embrasse sur la bouche. Horreur! J'arrive au mauvais moment. Quand ils me voient, ils cessent leurs mamours. De mon côté, je veux disparaître. Je ne sais plus quoi penser sachant très bien que mon père est dans la maison. Encore très jeune pour tout comprendre, je suis malgré tout confuse et me sauve en

vitesse en me disant qu'il ne faut surtout pas que mon père les voit.

On dirait que j'ai le don pour être au mauvais endroit au mauvais moment. Je n'oublierai jamais le jour où en visite chez ma tante Louisa, alors que je me promène à vélo avec mes cousines et des amies, ma cousine Marie se fait frapper mortellement par un homme en état d'ébriété, multi-récidiviste. Je la vois toujours dans ma tête se faire projeter dans les airs et l'odeur de cette journée est comme imprégnée dans ma mémoire et le sera à tout jamais. Je suis traumatisée et hantée par ce souvenir, mais il n'y a pas grand monde chez moi pour m'aider à traverser cette épreuve. Il n'y aura que le temps qui mettra un baume sur ma douleur.

Mes parents sont là, mais en même temps ils ne le sont pas. Ils sont dans leur bulle, probablement. Je suis de trop, la petite dernière. Un jour mon père m'amène faire du *ski-doo*. Je suis tellement contente d'être avec lui. Je l'aime tellement. Sauf qu'il ne pense pas à me mettre des mitaines et vite mes mains deviennent complètement gelées. Trop gênée pour le dire à mon père, j'essaie de me cacher les mains du mieux que je peux. J'ai terriblement mal. Quand on revient à la maison, mes mains sont bleues, rouges et blanches. Je me cache pour pleurer afin que mes parents ne s'en aperçoivent pas. Je ne veux surtout pas qu'une chicane éclate à cause de moi. Je suis jeune, mais j'ai vite appris que ça ne prend pas grand-chose chez nous pour que la bataille commence.

Je me sens de plus en plus mal

À mes huit ans, nous déménageons sur la rue Sainte-Marie. Bien que je sois déjà anxieuse à cet âge, quelques jours après notre arrivée dans ce coin qui m'est inconnu, je décide d'aller me promener. Il faut bien que je découvre mon nouveau quartier, quand même. Mauvaise décision, car je me perds à deux coins de rue de chez moi. Affolée, incapable de me reprendre, je ne sais plus où aller et je me mets à pleurer. J'ai peur d'avoir perdu mes parents. Heureusement pour moi, une gentille dame me demande si elle peut m'aider et me ramène finalement chez moi.

Au moins, nous demeurons sur la même rue que mes cousines Caroline et Diane ainsi que leur frère Benoit, et j'en suis très heureuse. Nous habitons dans un triplex au troisième étage. Malheureusement, mes parents se chicanent de plus en plus. À partir de là, c'est ma sœur Louise, la plus vieille, qui s'occupe de faire à manger, le ménage, le lavage. C'est elle qui m'élève, m'aide avec mes devoirs. La pauvre, elle se prive de sortir pour me garder et elle n'a pas le choix, car mes parents sont toujours absents. Un jour, alors que mon père est parti travailler, ma mère se sauve en douce par la porte de derrière. Ma sœur s'en rend compte. Elle se précipite sur le balcon pour crier à ma mère qu'elle ne peut pas me garder, car elle a un engagement, et qu'en plus, il n'y a rien à manger. Ma mère de lui répondre : « Ce n'est pas mon problème, pis mange de la merde, ça y'en a en masse dans la maison. » Déçue et en pleurs, ma sœur demeure avec moi malgré tout. Je suis jeune, mais je comprends très bien que c'est ma sœur mon parent

dans cette maison. Je suis tellement reconnaissante qu'elle soit là. Je l'aime tant.

Nous restons à cet endroit jusqu'à mes dix ans. Puis, nous déménageons sur la rue Saint-François dans un triplex que mes parents achètent, juste en face d'une école secondaire et à côté... du p'tit bar du coin! Nous sommes au premier étage. J'ai peur dans cette nouvelle maison. L'endroit me terrifie, surtout ma chambre. D'un côté, il y a comme une garde-robe et de l'autre, une dépense qui communique avec la salle de bain, et en grim pant, on peut monter jusqu'en haut chez les voisins. Moi, j'ai toujours peur que les voisins descendent dans ma chambre. J'ai tellement peur que certains matins lorsque je me réveille très tôt, je me sauve sur la pointe des pieds pour aller rejoindre mes parents dans leur lit.

Sans faire de bruit, je me fais toute petite et me faufile sous les couvertures du côté de ma mère. Il arrive parfois que je tombe par terre, mais c'est mieux que d'être dans ma chambre, seule. Habituellement, mes parents ne s'en rendent pas compte, mais quand cela les réveille, ils me renvoient dans ma chambre. Dans mon lit, apeurée, je me couvre la tête avec mes couvertures et je pense à comment je pourrais inventer de faux murs où je pourrais me cacher en cas de malheur, et des fausses portes par où je pourrais sortir sans que les malfaiteurs me voient. Définitivement, je ne suis pas bien dans cette maison et mon anxiété augmente de jour en jour.

Ma sœur Louise prend logement. Il reste donc ma sœur Martine, mon frère Jacques et moi. Mes parents boivent de plus en plus. Ils sont toujours au bar, se chicanent et se battent régulièrement. C'est de plus en plus l'enfer à la maison.

Quant à moi, je me sens faible, je fais beaucoup d'anémie. Je me sens seule. Louise est partie, Martine a un chum et Jacques une blonde. Moi, par chance, j'ai mon chien Pompon sur qui m'appuyer et j'ai aussi des amies. Je joue avec Nathalie qui a le même âge que moi. Nous avons le même style et on s'entend très bien. Nathalie a de très bons parents et je dois dire que ça me rend presque triste, car j'aimerais vivre ça moi aussi.

Nathalie est la plus vieille des cinq enfants de la famille Chartier. Elle a une sœur, Jeannine, et un frère, Jean-Claude, tous les deux handicapés, et deux autres frères, Gaston et Serge, en bonne santé. Les parents de Nathalie sont très gentils. Mme Chartier va reconduire ses enfants à l'école à pied tous les jours et va les rechercher à la fin des classes. Je n'ai encore jamais vu un parent faire ça de toute ma jeune vie. Je couche chez les Chartier trois ou quatre fois par semaine et j'en suis ravie. Pour la première fois de ma vie, je me sens en sécurité. J'aime vraiment être chez eux.

Pour autant, ma santé ne s'améliore pas. Je mange peu. Je suis maigre. Un jour, sur le chemin du retour de l'école en compagnie de ma cousine Francine avec qui je ris beaucoup, il neige de beaux gros flocons. Soudainement, je ne me sens pas bien et je dis à

Francine que je vois des points blancs ce à quoi elle me répond que c'est bien normal, car il neige. Je n'ai même pas le temps d'entendre le reste de sa phrase que je tombe dans les pommes. Je me réveille chez elle. C'est mon cousin Claude alias Claudio qui est venu me chercher, me dit-on, car moi, je ne me rappelle de rien.

Depuis mes six ans, cela m'arrive souvent de tomber dans les pommes, mais ma mère ne considère pas important de m'emmener à l'hôpital ou chez le médecin. Il n'y a pas beaucoup à manger chez moi. Je suis presque toujours seule avec Pompon et avec mes parents, quand ils y sont. Pompon, c'est mon sauveur ! Un beau Poméranien à trois couleurs. Il déteste quand mes parents boivent, il sait que la chicane va éclater. Il grogne. Je suis convaincue qu'il sent les choses. Comme on n'a souvent rien à manger, Pompon et moi on mange du macaroni pas cuit.