



LINDA PHARAND

PLUS  
FORTE,  
**POUR  
MOI**

*L'histoire de Linda Pharand  
et un recueil de  
témoignages de femmes fortes*



## Au sujet de l'auteure

**Née dans les années 1950, Linda Pharand a été élevée dans le quartier du Moulin à fleur, dans la Ville de Sudbury.**

La sixième de 10 enfants, elle a quatre frères aînés et cinq sœurs : elle a grandi dans une famille entourée d'amour. Le soir du samedi 17 octobre 1970, elle a été la victime de violence sexuelle aveugle et cruelle qui a changé à jamais le cours de sa vie. À l'époque, on passait sous silence les agressions sexuelles, abaissait les victimes et balayait les expériences sous le tapis. À la veille de ses 70 ans, Linda est fière de lancer cette publication de son histoire et de son vécu. Elle partage son parcours de rétablissement (qui s'étend sur plus de cinq décennies) afin d'apporter réconfort et soutien à d'autres personnes ayant subi des violences sexuelles quelconques et de continuer à sensibiliser le public à ce problème omniprésent dans la société d'aujourd'hui.

Linda a brodé elle-même la fleur à la couverture, un symbole de force, de transformation et de féminité. Aujourd'hui, cette femme forte, autonome et audacieuse aborde la vie avec une perspective positive, un caractère enjoué et un rire contagieux.





Centre Victoria  
pour femmes

Le Centre Victoria pour femmes (CVF) est un organisme qui soutient, accompagne et revendique pour l'autonomie de toutes les femmes francophones qui ont vécu, vivent ou sont à risque de vivre la violence sexiste.

Le CVF a voulu publier ce court récit du parcours de guérison de Linda Pharand et d'autres femmes, pour faire la lumière sur l'importance de l'écriture et surtout du partage dans un tel cheminement.

Le CVF est subventionné pour divers programmes de soutien aux femmes qui vivent ou ont vécu une forme quelconque de violence – violence dans une relation intime, agression à caractère sexuel dont l'inceste, le viol ou l'attouchement sexuel et toute autre forme d'atteinte à l'intégrité personnelle (physique, psychologique, affective, financière, etc.) d'une femme. Notre financement principal provient du gouvernement provincial par le biais du ministère des Services à l'enfance et des services sociaux et communautaires, Région du Nord.

Grâce à ce financement ainsi qu'à des dons de particuliers dans nos communautés, nous pouvons entreprendre des projets comme celui du livre de Linda Pharand, qui mettent la lumière sur le vécu, les exploits et surtout la résilience des femmes. L'espoir est un moteur important, voire essentiel, de tout cheminement de la croissance personnelle.



## PRÉFACE

### Mot de la cousine de Linda

Après plus de 50 ans de vivre avec les conséquences d'une grave attaque contre sa personne (avoir été battue et violée), Linda Pharand a voulu se raconter. Elle a préparé un court récit de son vécu que ses amies incluant le Centre Victoria pour femmes ont voulu publier sous forme de livre. Linda savait que d'écrire son histoire, ou d'écrire tout simplement après avoir vécu un traumatisme, est une bonne façon de poser un geste concret dans un cheminement de guérison... oui, même après plus de 50 années. C'est aussi un geste de reprise du pouvoir. Linda n'a jamais arrêté de travailler à se reconstruire et cette publication en est son témoignage.

Au cours des années à côtoyer Linda au CVF, nous avons appris plusieurs choses à son sujet. Linda aime les personnes – elle veut les aider. Elle sait qu'en parlant de son vécu difficile, elle peut donner de l'espoir à d'autres. Son livre, c'est sa façon d'aider, de s'épanouir et de prendre sa place. Même si ce qu'elle a vécu est plus que difficile à comprendre, que c'est un acte d'une violence extrême et d'une immense méchanceté, la Linda que nous connaissons est généreuse, aimante, déterminée, intelligente, brave, ferme et évidemment, très capable.

Moi, j'étais juste un peu plus jeune qu'elle au moment de cette tragédie. Je n'oublierai jamais le moment où j'ai appris ce qui lui était arrivé. C'était un dimanche matin (le lendemain de son attaque) et j'allais rendre un service à l'Église St-Jean-de-Brébeuf. Je ne connaissais pas Linda à ce moment, car on fréquentait différentes écoles. J'avais de la difficulté à comprendre comment une telle chose avait pu se passer, et plus encore, comment une personne pouvait s'en remettre, même continuer sa vie. Moi aussi, cette expérience m'a marquée pour toujours. Que la vie nous mette sur le même chemin tant d'années plus tard est un hasard très significatif pour moi. D'être témoin

de son parcours et surtout de sa détermination pour la vie est un cadeau extraordinaire et un rappel, sinon une leçon, pour tout le monde.

Linda aime dire qu'elle et moi sommes des cousines. Elle pourrait vous expliquer très clairement d'où vient cette parenté, mon grand-père et le sien étaient des frères. Certains diraient que nous sommes parenté du côté de « la fesse gauche » (voulant dire que nous sommes 3e ou 4e cousines ou parenté de loin).

Linda aime bien rechercher l'information sur ses ancêtres, parler d'eux, découvrir qui faisait quoi, quand et comment. En plus, elle a une mémoire qui me rend jalouse, car elle peut nommer les ancêtres et expliquer les liens entre eux. C'est tout un talent!

Linda est un bel exemple de ténacité et de résilience. Malgré un traumatisme grave, qui a eu et continue d'avoir un impact sur sa vie, et l'a privé d'expériences importantes de la vie, elle a su maintenir une attitude positive, un regard franc et ouvert.

C'est un réel plaisir pour le CVF d'appuyer ce projet de livre, car nous sommes entièrement d'accord que le fait « de se dire » est un acte de bravoure qui peut être crucial dans un cheminement de guérison. Cet acte a aussi le potentiel d'aider plus d'une personne, car souvent, savoir ce que d'autres ont pu survivre, qu'on n'est pas seule vivant avec un ou plusieurs traumatismes, peut faire une énorme sinon toute la différence sur le chemin du mieux-être.

Nous avons voulu donner encore plus de poids à l'acte de bravoure de Linda en invitant des femmes de notre entourage à nous parler de leur parcours et à soumettre des messages de soutien à Linda ou à quiconque en aurait besoin. Nous avons reçu une variété de textes témoignant de la résilience, du courage, de la ténacité et de la force qui est en nous toutes par le fait même d'être FEMMES.

Parmi les déterminants sociaux de la santé, notons les réseaux de soutien social et les environnements sociaux. Ce livre, les témoignages et toutes les personnes qui ont appuyé la réalisation forment ce réseau et cet environnement social qui contribuent au bien-être non seulement de Linda, mais de nous toutes également.



Plusieurs personnes ont contribué à rendre ce livre possible. Comme le fameux dicton le dit : il faut une communauté pour élever un enfant. C'est toute une communauté d'amies et de personnes bienveillantes qui ont mené à la concrétisation de ce projet pour que Linda puisse publier son histoire.

Une pensée toute spéciale à Tante Simone. Cette tante de Linda l'a fortement encouragée à écrire ce livre peut avant son décès. Linda a bien écouté.

Merci mille fois à la traductrice Linda Levesque d'avoir traduit tous les textes en commençant par l'histoire de Linda puis tous les témoignages recueillis. Elle a aussi soutenu tous nos efforts pour publier ce livre. Linda a fait preuve d'une très grande ouverture en acceptant ce projet.

Merci beaucoup aussi à notre graphiste pour son travail professionnel de montage et de mise en page du livre. Son doigté a su capter à la fois la féminité et la force. Elle est une autre femme à grand cœur qui n'a pas hésité à dire oui à ce projet!

Au service d'impression OJ Graphix à Espanola qui a pu prendre notre matériel et nous le livrer en format livre, recevez toute notre gratitude pour avoir facilité la réalisation de ce projet.

Enfin, toutes ces voix, toutes ces paroles, tous ces gestes de bonne volonté viennent s'ajouter à la voix de Linda Pharand. Ce qui compte, c'est que Linda et toutes ces femmes n'ont pas cédé leur vie; au contraire, elles l'ont reprise et sont passées de victimes à survivantes à VIVANTES.

Bravo et merci Linda pour ce geste de grand cœur qui nous touchent toutes!

*Gaëtane Pharand*

*Directrice générale (et cousine)*



# CHAPITRE 1

## Une fille du Moulin à fleur

### *Ma jeunesse*

Je suis née le 23 juillet 1954 à l'Hôpital Saint-Joseph. J'étais une fille tranquille. Quand j'ai commencé à parler, j'avais un trouble de la parole et ne pouvais pas bien prononcer des mots.

J'ai commencé l'école à six ans à l'École Sainte-Marie, une école française. En première année, j'avais de la difficulté à parler et les enfants se moquaient de moi. Certains d'entre eux me frappaient même. Bien que certaines enseignantes étaient excellentes, d'autres étaient assez détestables. Elles n'étaient pas gentilles, et, plutôt que de me défendre quand les enfants me ridiculisaient, elles riaient avec eux. Heureusement, ma mère m'aidait à faire mes devoirs et mes lectures.

L'intimidation que je vivais à l'école me mettait en colère. Je voulais blesser ceux qui me blessaient. Dans ma petite enfance, je ne blasphémiais jamais, mais une fois à l'école, victime d'intimidation, j'ai commencé à utiliser des jurons. J'étais toujours fâchée, car les enfants m'humiliaient. Il m'arrivait parfois de ne pas vouloir aller à l'école – je détestais y être. En 1965, à neuf ans, j'ai commencé à fréquenter le Centre des jeunes les samedis. J'étais bien là. L'enseignante de l'artisanat était bienveillante et compatissante. Cependant, après avoir brisé ma jambe, j'ai dû arrêter de faire de l'artisanat.

C'est en deuxième année que j'ai eu la malchance de briser ma jambe gauche. J'ai été obligée de refaire mes études de deuxième année. En troisième année, j'ai encore brisé ma jambe gauche et, encore, j'ai dû reprendre l'année d'études. Enfin, j'ai pu progresser à la quatrième année. À cette époque, la directrice a suggéré à ma mère de consulter un spécialiste au sanatorium pour mon défaut de prononciation. Le spécialiste a dit à ma mère que cela se corrigerait avec le temps. Cela m'a consolé, car je savais que ma prononciation s'améliorerait un jour.

Je reconnaissais que j'avais de la difficulté à l'école tout comme je savais que j'avais un trouble de la parole. Par contre, ma mère était une bonne enseignante et m'aidait énormément avec mes devoirs. C'est grâce à elle que j'ai pu rester à jour à l'école. Je n'aimais pas faire la lecture à ce temps-là.

À l'époque, les enfants étaient cruels dans la cour d'école. Il est bien connu que les enfants s'épanouissent quand ils sont encouragés et acceptés. Par contre, mon trouble de la parole rendait les choses difficiles pour moi, et les enfants et les enseignantes agissaient pour que je me sente différente des autres. Aujourd'hui, je me rends compte que ma prononciation n'était vraiment pas si mal; j'étais simplement un enfant qui apprenait, tout comme les autres.

En 1968, j'ai commencé à fréquenter encore le Centre des jeunes. Une fois que j'ai terminé mes études élémentaires, je me suis inscrite, en 1970, au Collège Notre-Dame (« Collège »), à Sudbury. Ma scolarité allait mieux. J'étais dans une classe spéciale de niveau 1 et j'avais un bon rendement scolaire.

Au Collège, je participais à des cours, comme celui de modelling, où nous avons appris à nous coiffer et à nous maquiller, et à marcher correctement en robe. Nous avions d'autres cours intéressants aussi, comme l'artisanat pour confectionner des articles en cuir. Quand j'ai appris qu'il y avait des danses le samedi soir, j'ai commencé à y aller.

À peu près à ce moment-là, une fille a été renvoyée de l'école. Elle confectionnait une robe, et l'enseignante m'a demandé si je voulais la terminer. J'ai dit oui. La robe était belle, avec une petite boucle verte et jaune et des demi-manches. La jupe était assez courte pour l'époque – une mini-jupe. Je l'aimais bien et les gens disaient qu'elle me faisait à merveille. J'ignorais que ce serait la robe que je porterais le soir de l'attaque.

Je me suis aussi fait une robe brune que j'aimais. Je la portais avec un manteau blanc, et ça me faisait bien ensemble. J'aimais porter ces vêtements aux danses du Centre des jeunes. J'avais l'impression d'être une jeune femme qui savait comment bien s'habiller.



## *Samedi 17 octobre 1970*

Quand je me suis levée le matin, j'avais des tâches à accomplir à la maison. J'ai demandé à ma mère la permission d'aller à la danse au Centre des jeunes et elle a accepté. J'avais hâte d'aller voir des gens que je connaissais.

Vers 16 h 30, j'ai commencé à me préparer. J'ai pris un bain et lavé mes cheveux. Je les ai séchés et placés, et j'ai mis du maquillage. J'ai pris mon souper et suis allée changer mes vêtements. J'ai mis ma robe jaune, celle que j'ai fini de coudre quand la fille a été renvoyée de l'école, et elle me faisait très bien.

Avant de partir, j'ai dit bonne nuit à ma mère. Elle m'a dit d'être prudente, et je l'ai rassurée que je le serais. Par contre, je ne suis pas rentrée à la maison cette nuit-là.

Je suis allée prendre l'autobus pour me rendre au Centre des jeunes en ville. J'ai marché à l'arrêt, à l'intersection des rues Mackenzie et Elgin. Je devais monter une petite colline et passer devant l'ancien poste de police. Cette nuit, le samedi 17 octobre 1970, le Front de libération du Québec a kidnappé et tué M. Pierre Laporte de Montréal. C'est la même nuit que j'ai été agressée et violée.

Ma vie avait changé en une nuit. J'ai été brutalement violée et battue, et abandonnée à la mort. J'avais seize ans.

Il était minuit et demi quand je suis partie de la danse pour rentrer chez moi. Je marchais le long de l'avenue Notre-Dame. J'ai traversé à la rue Pembroke, qui n'est pas longue, et tourné à la droite sur la rue Bridge. Je devais descendre une colline de l'autre côté et ensuite en monter une autre. Il y avait une grande courbe dans le chemin... un gros trou dans la clôture. Quand je suis arrivée au haut de la colline, il m'attendait.

Il m'a saisi par le cou et m'a donné des coups de poing au visage. Il m'a traîné environ 100 mètres, vers le ruisseau Junction. Il a continué à me battre, m'a frappé à la tête avec une pierre et m'a violée. Quand il a eu fini, il m'a laissé là pour mourir. Si j'étais tombée dans le ruisseau, je me serais noyée. J'ai passé la nuit là, sur la terre froide.

À peu près en même temps, mon frère est rentré chez nous et ma mère lui a demandé si j'étais là. Il a dit oui, car il croyait avoir vu mon manteau. C'était plutôt le manteau de ma sœur, un peu plus foncé que le mien. Pendant

la nuit, ma mère s'est réveillée et est montée pour vérifier ma chambre. Je n'étais pas là. Elle a réveillé mon frère, qui est parti en auto chercher pour moi, mais il ne m'a pas retrouvée.

### *Dimanche 18 octobre 1970*

Plusieurs heures plus tard, c'est une dame âgée qui m'a aperçu, le matin du dimanche 18 octobre, en se dirigeant à la messe de 9 h. Elle est allée cogner à la porte de la maison au milieu de la rue Bridge et a dit à la femme qui a répondu qu'il y avait un corps au bord du ruisseau. Cette femme a appelé la police et ensuite appelé ma mère pour demander si j'étais rentrée à la maison la veille. Ma mère voulait savoir ce qui se passait, et la femme a expliqué qu'un corps avait été trouvé au bord de l'eau. Ma mère s'est exclamée, « Mon Dieu, c'est ma Linda! »

La police est venue, mon frère et mon père aussi. J'ai été placée sur une civière d'urgence. Mon père ne me reconnaissait pas à cause de toutes les blessures.

Quand les ambulanciers me plaçaient dans l'ambulance, j'ai levé un bras. Un policier a dit que c'était un bon signe. Des gens m'ont vue au bord du ruisseau et dit que j'avais l'air affreuse. C'était l'automne quand cet homme m'a agressée.

L'une de mes cousines m'a aperçue dans la salle d'urgence de l'Hôpital Saint-Joseph où elle travaillait. Un docteur m'a examinée. J'avais deux yeux noirs, l'œil gauche étant si gravement blessé que le docteur croyait que j'allais le perdre.

L'agresseur avait battu le côté gauche de mon visage et brisé ma mâchoire. Les coups ont laissé le côté gauche de ma lèvre paralysée et ont fracassé toutes mes dents de devant. Cet homme a brisé mon nez. Puisqu'il m'a frappée avec une roche du côté gauche de la tête, je souffre encore aujourd'hui de graves maux de tête et d'une perte de mémoire. Il m'a aussi frappée avec la roche à l'abdomen, me laissant couverte de bleus. Ensuite, il m'a violée.

### *Soins médicaux initiaux*

Pendant les cinq jours où j'étais sans connaissance, une infirmière nommée Marguerite venait me parler. Elle disait « Linda, tu vas t'en sortir. Tu vas être très forte. »

Un de mes frères était assis dans une chaise près de mon lit. Il y avait deux policiers à la porte; ils ont dit que mon visage ressemblait à un ballon de football. Étant donné que mes blessures étaient tellement graves, je n'avais pas le droit de me regarder dans le miroir et ma mère n'avait pas le droit de me voir à l'hôpital. Mon père travaillait à la mine, mais passait me voir quand il avait la chance. L'une de mes petites sœurs est venue à l'hôpital et était très heureuse de me voir. Un de mes cousins est également venu avec sa femme. Ma belle-sœur, la femme de mon frère aîné, passait me voir après le travail.

Le dentiste n'a pas remplacé ma mâchoire; il l'a laissée tout simplement. Il m'a mis des broches, et je ne pouvais rien manger. Je devais me nourrir aux liquides.

La deuxième semaine de novembre, j'ai pu rentrer chez nous. Mes petites sœurs étaient tellement heureuses que je sois revenue. J'ai eu mes broches jusqu'au 21 décembre, quand le dentiste les a enlevées. Je me suis absentée de l'école pendant trois mois en 1970.

Le 4 janvier 1971, je suis retournée à l'école, mais j'ai trouvé cela très difficile. Tout le monde me posait toute sorte de questions au sujet de ce qui s'était passé.

J'ai consulté un dermatologue à Sudbury pour mon visage et ma lèvre, mais il ne pouvait pas m'aider. Il a pris un rendez-vous pour moi avec le Dr Carlson à Toronto pendant l'été 1971. Je me suis rendue à l'Hôpital général de Scarborough, où le Dr Carlson a restauré autant que possible le côté gauche de ma lèvre. C'est encore paralysé aujourd'hui et je n'ai aucune sensation. J'ai passé toute une semaine seule à l'Hôpital de Scarborough. Ma mère devait rester à la maison avec mes petites sœurs.

En 1972, j'ai dû retourner à Toronto, à l'Hôpital de Scarborough, pour une procédure d'abrasion de la peau du visage, à cause des cicatrices. J'ai passé deux semaines à l'hôpital. Je suis revenue à la maison en autobus, seule, pendant l'hiver, et il faisait très froid. J'ai dû m'absenter encore de

l'école pour cette intervention, car il n'y avait pas les appareils nécessaires à l'hôpital de Sudbury. J'ai été obligée de devenir mature et indépendante assez rapidement, avec tous ces déplacements à Toronto.

### *Soins médicaux continus*

En novembre 1987, le Dr Buba Jr m'a dirigée vers l'Hôpital général de Toronto pour une consultation avec le Dr Symington Sr. En janvier 1988, j'y suis retournée pour une chirurgie du côté gauche de ma mâchoire. J'ai passé deux jours à l'hôpital et devais retourner à Sudbury en autobus. Je n'aimais pas ça, mais j'étais prudente. Je voulais m'asseoir seule, mais n'avais pas le choix d'avoir quelqu'un dans le siège à côté de moi. L'autobus avait de nombreux arrêts sur le chemin vers Sudbury, et le parcours était très long.

En mai 1988, je suis retournée à Toronto pour une chirurgie dans ma bouche. Le chirurgien était encore le Dr Symington et j'y ai passé encore deux jours.

Le Dr Villa m'a fixé un rendez-vous avec le Dr Symington pour une consultation, une fois de plus pour le côté gauche de ma mâchoire. C'était le 25 novembre 1994 et ma mère m'a accompagnée pour la journée. Nous sommes revenues sur le dernier autobus en après-midi. Ma mère avait mal au dos et a trouvé le voyage en autobus assez pénible.

En janvier 1995, j'ai dû retourner pour une autre chirurgie sur le côté gauche de ma mâchoire. J'ai passé deux jours à l'hôpital, et le retour à Sudbury en autobus a été bien difficile pour moi. Je devais faire un suivi avec le Dr Symington en février, mais j'ai annulé, car j'étais malade. J'ai eu des rendez-vous avec lui le 19 mai et le 21 juin 1995, et il m'a recommandé de dormir avec un appareil orthodontique en plastique dans la bouche à cause de la mâchoire brisée et de l'arthrite.

À partir de mai 1977, j'ai reçu les soins du Dr Bill McMullen. Depuis longtemps maintenant, je suis soignée par le Dr Dan Krawczuk.

Le 9 décembre 2005, j'ai eu encore une autre chirurgie. Cette fois, c'était pour mon nez avec le Dr Barr. En total, j'ai eu 20 chirurgies pour restaurer ma mâchoire et mes lèvres.

Même si mes blessures physiques ont guéri, j'ai été accablée par le traumatisme émotionnel. J'ai fréquemment des maux de tête. J'ai décroché

de l'école et n'ai jamais réalisé mon rêve de devenir infirmière praticienne. Je passais tout mon temps à veiller à ma santé. Je souffre encore d'arthrite et reçois encore les soins d'un médecin. Je fais tout mon possible pour mon bien-être.

### *Ma vie a changé*

L'agression a eu de graves conséquences physiques sur moi, mais j'ai souffert aussi de traumatisme émotionnel pendant des années et des années. J'ai développé un problème de boisson et suis devenue dépressive. Je vis avec le trouble de stress post-traumatique (PTSD) et ai tenté de me suicider deux fois. Je me trouvais confortée en mangeant et suis venue à peser 200 livres.

À l'époque, je fréquentais le Sudbury Sexual Assault Centre et j'obtenais l'aide de Rosa Marie, mais elle a quitté le centre en 2001 et déménagé à un autre pays.

Après cela, je rencontrais une différente conseillère à chaque visite – elles étaient toutes gentilles. J'avais l'habitude d'y aller deux fois par semaine, mais elles m'ont demandé de venir seulement tous les deux mois. Cependant, il y avait des problèmes au Centre, et il a fermé ses portes.

En octobre 2008, l'automne était pluvieux, et j'avais des souvenirs vifs de l'agression et du viol. Je commençais à être déprimée encore. Je suis allée au Centre Victoria pour femmes. La directrice générale a appelé ma nouvelle conseillère, Nicole, que j'ai consultée pendant plus de huit ans. Nous avons travaillé ensemble et ça m'a fait beaucoup de bien. Un jour, elle m'a demandé de participer à l'activité « La rue, la nuit, les femmes sans peur » (*Take Back the Night*), mais je ne me sentais pas prête.

Quand je me suis enfin décidée, c'était le 19 septembre 2013. Nicole et moi sommes allées à l'ancienne rue Bridge. Même s'il n'y avait plus de pont, les vieux morceaux de bois étaient encore là. J'ai regardé de l'autre côté du ruisseau Junction et me suis rendue à l'endroit où l'agression s'est produite. Les yeux baissés, j'ai ressenti un fardeau soulevé de mes épaules. Ma joie avait enfin vaincu ma colère.

Quand l'activité « La rue, la nuit, les femmes sans peur » a commencé, nous avons pris la parole très fort : « *We are not punching bags, and don't you forget it!* ». C'est moi qui ai commencé ce chant. Je deviens de plus en plus

forte – pour moi. Ma colère s'améliore et je me surprends à rire : il y a trop longtemps depuis que je suis heureuse, toujours fâchée pour une raison ou une autre. Cependant, il y a eu un tournant dans ma vie. Ça se voit dans mes yeux... il y a plus de joie maintenant et je me sens bien. Il me reste encore un peu de colère, mais elle disparaît peu à peu. J'ai changé ma vie. Je lis des livres et fais de l'artisanat et de la broderie. Je me couds même des vêtements. J'aime beaucoup ça.

Quand il y a des changements de climat, mon corps change aussi. Puisque j'ai de l'arthrite causée par les blessures, j'ai énormément de douleur. Ce sera le cas pour le reste de ma vie.

Certaines personnes me disent d'oublier le passé, tandis que d'autres disent qu'elles comprennent ce que je vis. Je pense qu'elles se trompent – personne ne sait ce que je vis.

À l'époque du viol et de l'agression (et longtemps après), les centres de counseling n'existaient pas. J'étais coléreuse contre tout ce qui m'entourait, mais ce n'était pas de ma faute. Je ne dis jamais que mon agresseur était un homme; il est plutôt le diable en personne, sans cœur et froid. Comment a-t-il pu faire de telles choses à une jeune femme? Les vrais hommes ne sont pas violents et sexuellement agressifs contre les femmes.

Entre-temps, j'entendais ce que les gens disaient de moi, des paroles déplaisantes qui ne reflétaient pas la réalité. Ce violeur a effacé ma capacité d'avoir confiance aux hommes. Pendant longtemps, je ne pouvais même pas leur parler. Lorsque je leur expliquais ce qui m'était arrivé, ils avaient l'impression que j'étais tachée ou dégoûtante et ne voulaient rien à faire avec moi. Je ne me suis jamais mariée et n'ai pas eu d'enfant. Ce crétin pourrait être aujourd'hui un grand-père, mais il m'a volé la possibilité d'être mère et grand-mère. Il m'a tout enlevé.

Quand je vivais chez mes parents, j'étais en sécurité dans ma chambre et dans la maison. Cependant, quand je me suis installée en appartement, j'étais malheureuse. J'avais peur que l'agresseur vienne me trouver encore une fois. J'habitais dans un immeuble et j'ai dû faire poser une serrure de plus sur ma porte. Je gardais même un gros couteau sous mon lit. Je n'ai jamais dit à ma mère combien j'avais peur.



En 1996, j'ai fait un important changement dans ma vie. Il y a plus de vingt ans, j'ai commencé à recevoir du counseling et à reprendre ma vie en main. J'ai abordé mes émotions, la culpabilité que je ressentais, et mon alcoolisme, et j'ai commencé à suivre un régime alimentaire strict. Le 16 mai 1997, j'ai eu mon premier rendez-vous au Sudbury Sexual Assault Crisis Centre, sur la rue Durham. J'avais deux conseillères. La première m'a beaucoup aidée à maîtriser ma colère, mais elle est partie en congé de maladie. L'autre, Rosa Maria, était encore là. Elle était une excellente conseillère qui m'a aidée à faire face à beaucoup de choses.



## CHAPITRE 2

### Je continue sur ma route

Pendant mon adolescence, j'avais suivi un cours de « modelling » au Centre des jeunes sur la rue Elgin. En discutant avec la gestionnaire d'une boutique de vêtements, je lui ai demandé si elle avait besoin de quelqu'un pour organiser son défilé de mode. Elle a accepté avec joie. Le défilé était le 12 septembre 2015. Je devais être là pour essayer les vêtements, toutes de belles couleurs d'automne. Les femmes s'étaient inspirées du défilé de mode de Northern Reflections au Centre Rainbow. La gestionnaire et l'autre dame m'ont dit que j'avais fait un bon travail. Au printemps de 2016, j'ai participé à un défilé de mode à Northern Reflections et, le 26 mai 2016, à un autre défilé au Salon du Syndicat des métallos. Celui-ci proposait des vêtements d'été de couleurs vives.

À cette même activité, la gestionnaire m'a demandé si j'avais déjà fait le modelling de vêtements, et j'ai dit oui. Je devais essayer des morceaux d'automne et d'hiver. Le défilé était prévu pour le 14 septembre 2016 au magasin Northern Reflections, au Centre Rainbow, et je devais essayer les vêtements avant le défilé cette même journée. Le défilé a eu lieu de 13 h à 14 h et il y avait beaucoup de femmes. J'ai bien aimé parader les beaux vêtements de couleurs d'automne et d'hiver. Au printemps 2017, je suis allée voir la gestionnaire de ce magasin pour savoir quand aurait lieu le prochain défilé. Elle m'a demandé d'être là à 13 h 30 pour essayer des vêtements et le défilé a eu lieu le lendemain au magasin. Pour le défilé au Salon du Syndicat des métallos sur la rue Brady, je devais y être de 18 h à 22 h. Il y avait des femmes pour nous maquiller et coiffer et elles ont fait un travail superbe. Les vêtements étaient de toute beauté, mais assez dispendieux.

Au printemps 2018, il y avait un autre défilé pour Northern Reflections. J'aimais bien être mannequin, je trouvais cela thérapeutique. Le 2 mai 2018,

je suis allée voir la gestionnaire, qui m'a dit d'essayer les vêtements d'été – robes, pantalons capri, chemises et autres morceaux de la saison. Le défilé a eu lieu le vendredi 4 mai 2018, de 17 h à 22 h, au Salon du Syndicat des métallos. Nous avons fait des défilés de mode à cet endroit pendant environ deux ans. Je me suis beaucoup amusée. Je ne suis pas très grande, donc je choisisais toujours attentivement les vêtements en fonction de la forme et de la couleur, pour qu'ils paraissent bien.

L'année 2019 a apporté plusieurs changements pour moi. C'était la dernière année de défilés à Northern Reflections. La gestionnaire avait des difficultés familiales et a dû quitter son emploi. Pour moi, la vie n'allait pas bien dans l'immeuble où je vivais et, le 14 novembre 2019, j'ai déménagé.

Aujourd'hui, j'aime bien vivre dans mon nouvel appartement, car c'est tranquille.

Depuis 2020, la COVID-19 a été difficile pour tout le monde. Je suis heureuse d'avoir obtenu le vaccin et j'ai bien espéré que la maladie puisse disparaître rapidement. Pendant le deuxième confinement, une dame de NISA (Northern Initiative for Social Action) m'a appelé tous les deux jeudis, car on ne pouvait pas aller prendre un café ensemble. J'ai eu mon vaccin le vendredi 16 avril 2021. Le lendemain, j'ai dormi longtemps. J'ai été fatiguée pendant trois semaines. J'étais seule à la maison, et il y avait longtemps depuis que j'avais parlé à des gens. Mon prochain rendez-vous était le 17 juillet 2021. Je me portais bien.

Le mois d'octobre 2020 a marqué 50 ans depuis mon agression. Il y a des moments où je trouve cela encore très pénible. La police n'a jamais trouvé le coupable. Le temps passe. Je continue à espérer que quelque chose de bon m'attend.

Tout ce que j'ai raconté ici s'est vraiment produit. C'est mon histoire.



*Témoignages et messages de soutien*



Au cours de ma jeune vie et dans mon adolescence, j'ai été confrontée à la maltraitance et à la négligence de ma mère. Mon père travaillait à l'extérieur, donc pendant deux semaines, ma sœur et moi n'avions aucun choix que d'être avec ma mère.

Elle nous mettait continuellement dans des situations dangereuses, avec des personnes dangereuses, et me manipulait. Elle a amené toutes sortes d'hommes dans nos vies qui ont causé plus de tort que de bien. J'ai dû protéger ma jeune sœur de ces situations au fil des années, pour qu'elle n'en voit pas ou que très peu. Même lorsque mon père a décidé de nous prendre en charge et de nous avoir en garde complète, ma mère me blâmait et me mettait au milieu de tout cela. J'ai dû grandir rapidement à cause de ces incidents. Je suis allée me trouver une intervenante parce que je me sentais vaincue. Les abus que j'ai endurés au fil des ans de la part de ma mère ont eu un effet sur mon estime de soi ainsi que ma confiance. Je ne comprenais pas comment une mère pouvait faire cela à ses enfants. Mes intervenantes ont pris le temps d'écouter mon histoire, ont cru ce que je disais et m'ont aidé à donner un sens à tout cela. Grâce à leur soutien, j'ai pu trouver ma voix, regagner ma confiance et établir des limites saines avec ma mère. Mes intervenantes ont pris le temps de m'aider à mettre en place des plans de sécurité pour moi et ma sœur. Dans chaque situation dont j'ai parlé, mes intervenantes ont pris ce que je disais au sérieux et m'ont apporté le soutien émotionnel dont j'avais besoin. Elles ont pu m'aider à mettre en place les précautions appropriées pour assurer ma sécurité et celle de ma sœur.

Je suis très reconnaissante du soutien que je continue à recevoir de mon intervenante, qui s'est rendue disponible quand j'en avais besoin. Je suis reconnaissante de cette agence et de ses travailleuses.

*Anonyme*



Dans mon mariage, j'ai subi beaucoup de violence psychologique à partir du moment où j'ai eu ma fille en 1999. Ensuite, les choses ont évolué, passant de la violence verbale à physique. Mon mari me poussait, me serrait les bras et me traitait de salope et d'autres mauvais noms. Il s'attendait à ce que tout soit fait, puis se mettait en colère si ce n'était pas le cas, et s'en prenait à moi ou aux enfants. Les deux dernières années avec lui ont été les pires et je me suis retrouvée avec une dépression majeure qui m'a paralysée de la taille aux pieds. Pendant mon absence du travail, mon mari ne m'a rien concédé et ne m'a aidé d'aucune façon. Ma plus grosse erreur a été de chercher de l'attention et de l'amour en dehors de notre union. Quand je suis retournée au travail, j'ai avoué ma liaison émotionnelle à mon mari, ce qui l'a amené à poursuivre ses abus allant jusqu'à l'agression sexuelle. J'ai alors pleinement réalisé que j'étais maltraitée et il m'a fallu environ un an, avec du counseling, pour prendre la décision de le quitter. J'ai emménagé avec mes enfants chez mes parents et, quelques mois plus tard, la Société de logement m'a offerte une maison.

Ensuite, j'ai rencontré un homme en ligne. Au début, il était gentil et attentionné. Nous avons été ensemble pendant huit ans et il a vécu avec moi pendant environ deux ans. Une fois qu'il a emménagé, tout a changé. Il s'attendait à ce que je fasse tout sauf cuisiner. Il avait subi une blessure et s'en servait comme excuse pour éviter de sortir avec moi ou de faire quoi que ce soit avec moi. Comme je travaillais à temps plein, je n'ai jamais su ce qu'il faisait, mais je soupçonnais qu'il trichait. Il est devenu émotionnellement violent et coléreux. J'ai mis toute mon énergie dans son bien-être, pour l'aider, et je me suis totalement oubliée. Finalement, le dernier coup a été de trouver une lettre d'un créancier à mon nom et d'apprendre qu'il m'avait fraudé d'environ 8 000 \$. Je l'ai mis à la porte et savais que j'avais à nouveau besoin d'aide.



Je suis tellement reconnaissante d'avoir trouvé la force d'être célibataire en septembre dernier. J'ai reçu du soutien, me suis retrouvée et suis capable de prendre soin de moi. Je peux maintenant voir ce que je veux dans la vie et sais que je n'ai pas besoin d'un homme pour survivre. Je travaille sur mes objectifs. J'ai perdu du poids et me sens tellement mieux. J'ai réduit ma dette de 70 000 \$ à 20 000 \$ au cours de la dernière année. J'ai aussi découvert la cause de l'engourdissement et de la faiblesse dans mes jambes qui m'ont empêché de travailler pendant sept mois. Je suis complètement rétablie maintenant et sais que la cause était le traumatisme de stress dû aux abus que j'ai subis au cours de mes deux relations. Aujourd'hui, mes enfants sont grands et je vis seule. Faire le travail que ma conseillère m'a confié l'année dernière et parler avec elle de mes problèmes m'a aidée à devenir la femme extraordinaire que je suis aujourd'hui.

J'ai beaucoup apprécié l'aide qui m'a été offerte et je recommande aux autres de ne pas avoir peur d'en demander lorsqu'elles en ont besoin, car il n'est pas nécessaire de traverser seules des épreuves.

*Nicole Laurin*



Qu'on se le dise, mon cheminement de vie n'a pas toujours été facile!

C'est vraiment mon approche pour gérer les accrocs de la vie qui a définitivement facilité le travail à envisager. C'est aussi à cause du soutien que j'ai pu obtenir dans la communauté que j'ai réussi. Le soutien moral et les outils pour surmonter ce que la vie m'a envoyé ont fait en sorte que mon cheminement a été plus positif. Je pense que j'ai bien fait en obtenant l'aide de quelques merveilleuses intervenantes. En participant à des activités et en faisant du counseling, j'ai rencontré des femmes superbes et j'ai créé de vraies amitiés. Ensemble, nous avons su nous écouter et démontrer de l'empathie les unes envers les autres!

Merci à toutes ces femmes qui m'ont soutenue.

*GT*



La guérison n'est pas linéaire... c'est ce que j'ai appris. J'ai aussi appris à aller à mon propre rythme. Si mes techniques de bien-être fonctionnent aujourd'hui et non pas demain, c'est normal. Mes émotions sont valides. Le fait d'essayer, c'est aussi de reprendre les clés de ma vie. Il n'y a aucune personne qui peut enlever mon pouvoir si je décide de m'aimer, de me croire et de me donner de la compassion comme je le ferais pour mes sœurs.

Prendre ça une journée à la fois. Faire ce qui est mieux pour mon bien-être. Si aujourd'hui je n'ai pas l'énergie à nettoyer la maison, c'est okay. Si aujourd'hui j'ai seulement assez d'énergie pour aller aux toilettes, c'est okay. Si aujourd'hui, je veux pleurer, c'est okay.

Parce qu'un jour, j'aurai l'énergie pour les joies de la vie. Un jour, je pourrai être fière de moi-même et de mon cheminement. Un jour, je serai capable de m'aimer. Si ce jour n'est pas aujourd'hui, peut-être que ce sera demain. Et ceci est assez pour moi.

LC



C'est quoi la persévérance? Pour moi, c'est d'avoir un but, un objectif et une vision claire d'où je veux aller et de faire des actions pour m'y rendre. Je dois aussi comprendre que le chemin ne sera pas toujours facile, clair, évident et linéaire pour l'âme, mais il faut poursuivre malgré tous les obstacles. Eh bien! Sans réfléchir, j'ai suivi mon instinct, mon mental et mes valeurs pour prendre conscience qu'il y avait aussi une force invisible qui me guidait même si je ne croyais en rien à l'époque.

Depuis plus de 30 ans, mon désir ultime était d'être en paix avec moi-même et en confiance pour ainsi créer ma propre vie. Ce fut un parcours ardu, constant, sans arrêt, avec beaucoup d'observation, d'analyse, de rétrospection, de soutien et de persévérance. Le mot magique qui me permettait d'avancer et de persévérer était «**POURQUOI**». Pourquoi suis-je ainsi? Pourquoi ai-je tant de difficulté? Pourquoi n'en suis-je pas capable? Malgré tout ça, je suis passée de **VICTIME** à **SURVIVANTE** pour arriver à **VIVANTE!** Wow, quel cadeau, quel soulagement et quelle libération!

Pour résumer, j'ai un parcours d'abus, d'inceste, d'exploitation et d'agression sexuelle. Ce parcours a fait en sorte que j'ai dû repousser des gens que j'aimais afin de guérir et c'est avec acharnement que j'ai enlevé les dépendances, les accros, les croyances, les peurs ainsi que la dépendance affective. Ayant la colère comme moteur, j'ai eu le courage de prendre mes responsabilités et de travailler une chose à la fois afin d'arriver à me sentir mieux. Tout comme éplucher l'oignon. Dans ce processus, j'ai remis aux autres ce qui ne m'appartenait pas et, au cours du cheminement, j'ai compris que tout ce que j'ai fait dans mon passé, je l'ai fait par survie, ignorance et ce qui m'était connu. À travers la force de la persévérance, le plus difficile a été de me pardonner et de lâcher prise du passé, de la souffrance, de l'injustice, de l'ignorance et, de choisir d'aller vers la lumière, l'amour, la paix et l'harmonie.

Oui, j'ai bûché, j'ai trébuché, j'ai persévéré, mais j'ai compris que je devais faire le travail... qu'il n'y a pas de pilule magique. De fait, rien n'arrivait tout seul et je devais prendre mes responsabilités d'agir. Ce qui importe pour moi, aujourd'hui, c'est d'apprécier les gens qui m'ont guidée, appuyée et soutenue tout au long de mon parcours et de reconnaître d'où je viens pour ainsi mettre de la lumière sur qui je suis. C'est à l'aide d'un nouveau regard sur la situation que j'ai pu reprendre MON POUVOIR. Peu importe la forme de lutte de pouvoir, de contrôle, de victime, de persécuteur, de sauveur dont j'étais prisonnière, j'ai persévéré dans le but de me libérer et de poursuivre ma route en paix avec moi-même.

Pour conclure, c'est la lumière que j'ai mise sur la souffrance qui m'a portée vers l'éveil et, le jour où je me suis regardée dans la glace, j'ai compris que je devais avant tout apprendre à m'aimer et m'accepter tel que je suis.

J'ai pris conscience que je devais arrêter de blâmer, de m'évader ou de nier ma souffrance, car j'allais passer à côté de ma vie. C'est un processus et une ouverture qui mènent vers la lumière et la joie de vivre. Un pas à la fois! Ease, Love, Flow!

*Caroline Lantaigne*



Avant 1970, les femmes au Canada n'avaient pas de recours si elles se trouvaient dans une situation abusive et avaient besoin d'aide. Dans des cas où elles étaient menacées ou poursuivies, ou dans de mauvaises circonstances, elles auraient pu s'adresser à un policier qui aurait dit, «C'était à toi de ne pas sortir avec cette personne.» Mais, comment est-ce qu'on peut savoir qu'il y aura un problème avant même de connaître la personne?

Aujourd'hui, nous avons, entre autres, la Geneva House, Fem'aide et le Centre Victoria pour femmes avec qui une personne peut communiquer si elle a un partenaire, un ami ou un membre de la famille qui est violent envers elle. De plus, les policiers ont été conscientisés à ce problème. En fait, la police pourrait déjà être au courant d'une personne qui commet des agressions.

Par contre, nous avons encore beaucoup de chemin à faire pour changer l'attitude du public en général, pour que les gens cessent de croire que la personne agressée l'a mérité, a menti ou exagéré, ou encore, qu'elle est mélodramatique. Ainsi, nous constatons à quel point c'est un privilège de pouvoir appeler une conseillère qui nous aidera si nous vivons ou avons vécu ces sortes de situations ou circonstances.

*Ton amie du vendredi*





Ma belle Linda, comme je suis fière de toi! Tu as atteint ton but de finir ton livre.

Ma vie depuis que je suis petite n'a pas été facile. À un âge très jeune, j'ai dû apprendre à vivre une vie bien différente de celle d'autres petites filles. Pour plusieurs raisons personnelles, je suis devenue timide, gênée et délaissée par les autres fillettes. Mais grâce au fait d'avoir de bons parents, j'ai pu grandir avec beaucoup d'amour.

Comme femme gérante avec 33 années d'expérience à mon emploi, j'ai tout de même subi beaucoup d'intimidation et de harcèlement par les hommes gérants. Pendant tout ce temps à penser aux autres avant de penser à moi, j'ai dû arrêter le travail à cause d'un épuisement et d'une dépression.

Dans tout cela, je me compte chanceuse d'avoir pu obtenir de l'aide dans un service où j'ai aussi rencontré de nombreuses femmes comme moi qui ont également souffert de plusieurs choses dans la vie.

Avec l'aide d'une bonne conseillère, j'ai réussi à faire un trajet pour apprendre à m'aimer comme femme et à être moins vulnérable et donc moins blessée que dans le passé.

Je sais que je suis une femme spéciale avec beaucoup d'amour à partager avec les autres, surtout mes amies femmes.

Aujourd'hui, je continue à jouir de la vie!

*RTK*



Certaines circonstances de la vie sont choisies et d'autres échappent complètement à notre contrôle. Certaines familles sont aimantes, attentionnées et encourageantes, où on se sent aimé, en sécurité et libre. Par contre, d'autres sont toxiques, cruelles et critiques, où l'on se retrouve avec des sentiments de haine de soi, de peur et d'indignité.

Ma vie a commencé dans un milieu extrêmement toxique, où il y avait des agressions physiques, mentales et verbales et les besoins fondamentaux n'étaient souvent pas satisfaits. Je me considère comme le mouton noir de ma famille. J'ai été élevé avec cinq frères et sœurs et mes deux parents. À ma connaissance, il n'y a eu aucun abus de drogue ou d'alcool.

Les partenaires que j'ai choisis reflétaient ma dynamique familiale et je croyais que j'en étais le problème. Je pensais qu'il était normal d'être traitée de manière inhumaine, car c'était mon expérience dans bon nombre de mes relations. J'ÉTAIS LE PROBLÈME... Peu importe mes efforts, rien n'était assez bon. Marié 11 ans à essayer, à subir des abus mentaux et financiers, sans soutien, indigne de tout. Ma force venait de mes vrais dons, mes filles.

Je savais dans mon âme que ce n'était pas bien d'être si malmenée et ne comprenais pas pourquoi quelqu'un m'épouserait pour me maltraiter, car mon propre cœur était plein d'amour et de meilleures intentions. Pourquoi est-ce que je vivais dans le mensonge d'un d'autre? Enfin, j'avais deux choix : soit que je prenne ma vie, soit que je parte sans revenir en arrière. J'ai lutté contre moi-même pendant près de deux ans, me préparant mentalement pour «LE JOUR». Sans aucun soutien, j'ai franchi le pas et suis partie. Le long chemin difficile a failli me briser, mais je me suis fait la promesse de me battre pour ma vérité, pour ma liberté d'être moi.

Aujourd'hui, je suis libre. J'ai cherché au plus profond de moi ma vérité et ma responsabilité. Avec ma volonté de paix, j'ai décollé les étiquettes qui m'avaient été données sans que je les accepte et celles que je portais de ma propre initiative. Après de nombreuses années de travail, et une fois que j'ai éliminé tout ce qui obscurcissait mon âme, j'ai enfin pu ressentir la chaleur et l'amour de la lumière qui brille en moi.

Le voyage d'une âme est une vérité pour soi, et il est bien de fixer des limites pour protéger sa beauté. L'âme est un jardin qui a besoin de pluie, de soleil, de taillage et d'amour. La beauté intérieure fleurit avec toutes ces bonnes choses. La beauté se perd peu à peu lorsque les mauvaises herbes se répandent lentement sur le jardin que vous travaillez si dur à cultiver. Les gens que nous croisons sont des graines données et celles que nous choisissons de semer doivent être traitées avec amour et soin, tout comme l'eau et le soleil nourrissent le jardin.

Votre beauté intérieure est votre force cachée, votre vérité, et c'est aussi votre liberté. Votre beauté, c'est VOUS!

*LP*



Alors que je suis assise ici ce soir en pensant à mon mariage, je me demande où les choses ont mal tourné. L'homme que je pensais être mon éternité s'est rapidement transformé en un qui avait du pouvoir sur moi. Après de nombreuses nuits passées à pleurer pour m'endormir, des années de thérapie et de travail sur notre relation, je n'ai toujours pas vu de différence, ni en moi ni dans notre relation.

Je ne suis plus seule. J'ai rassemblé toutes mes forces et repris mon pouvoir. J'ai encore un long chemin à faire dans mon parcours de guérison. Mais je sais qui je suis maintenant... et je ne me sens pas coupable pour cela.

**JE NE LAISSERAI PLUS JAMAIS PERSONNE ME FAIRE SENTIR IMPUISSANTE.**

Je ne tolérerai plus les abus, le manque de respect et la peur. Je mérite mieux que cela.

*Natalie Levert*



J'ai appris cet été que Linda Pharand allait publier un livre. C'était évident qu'elle allait réussir!

Linda est une femme déterminée qui s'est donné, depuis longtemps, l'objectif de raconter son histoire.

Son but étant de réussir à trouver les mots qui toucheraient les femmes ayant vécu des drames semblables au sien et de plus, Linda sait que l'écriture est thérapeutique... donc... peut être que d'autres femmes suivraient son exemple.

Tu peux être fière de toi, Linda! Oui, tu es un modèle de courage et de résilience pour nous toutes.

P.S Je souhaite que mon dictionnaire t'ait donné un p'tit coup de main pour tes écrits. Je t'aime bien gros!

*Danielle Gervais*



J'ai vécu la violence conjugale pendant de nombreuses années. Ma souffrance était un poids insupportable et à l'intérieur, je ressentais un mélange tumultueux de tristesse déchirante et de colère brûlante. Je portais pendant longtemps les cicatrices invisibles de cette vie terrifiante. Mes nuits étaient des batailles contre les cauchemars qui me replongeaient dans les moments les plus sombres, laissant des traces fraîches de terreur dans mon esprit déjà meurtri.

Lorsque j'ai franchi les portes du Centre Victoria, j'étais une âme brisée, portant les marques des abus physiques, verbaux, psychologiques et émotionnels infligés par mon conjoint et ensuite mon fils, des hommes pour qui j'avais fait tant de sacrifices et que je chérissais. Tant de sacrifices pour une famille que je voyais maintenant brisée.

Mais au cœur de ma vulnérabilité, en allant chercher de l'aide, j'ai trouvé un havre de sécurité et de soutien inconditionnel. Le chemin de ma guérison était semé d'embûches, ma confiance en soi était détruite; mais avec chaque pas en avant, j'ai repris le contrôle de ma vie.

Au début, la peur et la douleur étaient mes compagnons constants, mais à travers les séances de soutien, j'ai appris à donner une voix à ma douleur refoulée. J'ai appris qu'il y a plusieurs sortes de violence et que la violence physique avait autant d'impact que la violence psychologique ou verbale. J'ai appris que la violence dont j'avais été victime pendant de nombreuses années n'était pas le reflet de ma propre valeur, que je n'étais pas coupable, et que j'avais le pouvoir de dire non et d'y mettre un terme. Au fil du temps, j'ai commencé à me libérer du fardeau de la culpabilité, de la honte, de la colère, qui ne m'appartenaient pas.

Mon processus de guérison n'était pas linéaire. Il y avait des jours où le poids du passé menaçait de me submerger, où les cauchemars me ramenaient aux horreurs vécues. Cependant, à chaque rechute,

je renouvelais ma détermination. J'ai réussi à transformer ma douleur en espoir pour mon désir de vivre une vie authentique et épanouissante.

L'un des moments les plus puissants de ma guérison a été la découverte du pardon et de la tolérance envers moi-même. J'ai compris que je n'étais pas coupable de ce vécu que je n'ai jamais voulu. J'ai appris à me libérer de toutes formes d'animosité contre ma propre personne et à apprécier la douce, tendre que je suis. J'ai appris à me tenir debout physiquement et émotionnellement, et je me suis rendu compte que j'étais beaucoup plus forte que je ne l'avais jamais imaginé. Chaque action était une affirmation de mon indépendance retrouvée, une déclaration audacieuse que je ne serais plus jamais une victime. Aujourd'hui, je veux être une voix d'encouragement, une preuve vivante que la vie après la violence est possible. En partageant mon histoire, je veux semer des graines d'espoir dans le cœur de celles qui se battent encore dans l'obscurité.

Mon histoire, aujourd'hui, incarne la capacité humaine à se relever des cendres les plus sombres et à briller d'une lumière nouvelle, afin de transformer ma douleur en une source d'inspiration pour moi-même et pour celles qui m'entourent.

SAAS



J'ai eu du mal à décider quelle expérience partager ici et cela m'a bouleversée. Trop de femmes sont comme moi et en ont vécu plusieurs. J'aurais pu parler d'un ex-chum qui m'a laissé des souvenirs macabres qui me revenaient à l'esprit. Ou un autre, bien plus grand que moi, qui m'a acculée dans mon dortoir au collège, me disant que personne ne m'écouterait si je parlais de ses mauvais traitements. Il a aussi souhaité que je meure lors mon hystérectomie la veille de la chirurgie (parmi tant d'autres moments affreux). Certains hommes ont abusé de moi sexuellement, portant atteinte à ma dignité. Un ex-chum a pris des photos de moi à des moments délicats, sans mon consentement. Et un homme m'a agressée sexuellement lors de notre première rencontre. Tout récemment, j'ai dû avertir quelqu'un que j'appellerais la police s'il n'arrêtait pas de me contacter. J'ai même un ami, homme, qui m'a dit que je ne réussirais pas toute seule quand je suis partie de Sudbury, et que j'aurais besoin de rentrer chez mes parents. J'aurais pu raconter n'importe laquelle de ces histoires et réveiller la victime en moi. Je préfère cependant la laisser reposer en paix et me concentrer plutôt sur mes réussites.

J'ai maintenant 28 ans et, après un an et demi à percer dans mon domaine, je prépare actuellement la carrière de mes rêves. J'ai récemment obtenu mon permis de conduire et acheter ma première voiture. J'ai mon propre appartement, retrouve mes racines métisses, me concentre sur mon bien-être spirituel et physique et marque des progrès incroyables en musculation. Enfin, j'ai aussi un homme spécial dans ma vie. Il fait preuve de patience alors que je me déprogramme. Pour son travail, il est robuste, détaché et sévère, mais avec moi, il est doux et affectueux, ne s'élevant même pas la voix.

Je me suis rappelé que je suis digne de la meilleure vie que je recherchais en déménageant dans une autre ville et que les hommes de mon passé ne détermineraient pas mon avenir.

Alors que j'aime bien que mon homme me serre dans ses bras, je sais que je suis bien capable de me tenir debout toute seule aussi, s'il le faut.

AC





Comment pouvons-nous trouver de la valeur dans nos souffrances?

On demande à Dieu de nous changer « l'esprit de victime » pour devenir un « esprit responsable ».

Le mot responsable dans le Petit Robert a plusieurs définitions. J'en donne trois :

1. une personne raisonnable
2. une personne qui prend de bonnes décisions
3. une personne qui se rend compte de ses actes ou de ceux d'autrui.

Alors même si nous avons souffert aux mains d'un autre, il faut nous servir de notre intellect, prendre la décision d'être courageuse, continuer à vivre notre vie, à nous avancer, et à aider d'autres femmes qui ont aussi passé des choses affreuses – c'est comment nous allons toutes guérir.

Depuis le commencement des temps, trop de femmes dans le monde entier ont souffert de toutes sortes de violence aux mains d'hommes malades!

Aidons-nous les unes les autres. La solidarité de femmes est tellement importante.

*Mireille Sturgeon*



La dernière relation que j'ai eue a été toxique. Il me faisait sentir comme si je ne faisais rien de bien. Je faisais tout mon possible pour qu'il m'accepte, sans savoir que cela était malsain. Après un an et demi, la relation est devenue plus physique et dangereuse. Il m'a pressé contre le mur et m'a donné plusieurs coups de tête. Quand j'ai essayé de me défendre, il m'a frappé dans le visage, laissant ma bouche en sang.

Cela a été tellement traumatisant. J'ai eu des cauchemars et me suis isolée de mes amis et mes proches. Pendant longtemps, je n'avais confiance en personne. J'ai enfin appelé la police et cette affaire se poursuit actuellement en justice afin qu'il soit tenu responsable de ses actions qui m'ont fait tant de dommage.

Grâce à la thérapie et au counseling, je me sentais mieux de jour en jour, même si cela m'a pris des mois pour avoir une reprise du contrôle (mon pouvoir). Je continuais à avoir honte et à me sentir seule; je me blâmais, car j'aurais dû savoir mieux et le laisser avant que la situation ne devienne extrême.

Soyons clairs : vous n'avez rien fait de mal et vous n'êtes pas seules. Vous avez la force interne de reconnaître que c'est à lui le problème. Une personne ne devrait jamais avoir recours à la force contre quelqu'un d'autre. Vous êtes fortes et vous êtes aimées. N'hésitez jamais à demander de l'aide.

Mon parcours n'est pas facile. Cela prend du temps et je continue à guérir. Certains jours, il suffit de rester au lit, de pleurer et de me reposer, car c'est épuisant sur le plan émotif. Prenez du temps pour VOUS. Vous passez même avant vos enfants, car ils ont besoin que vous soyez fortes pour eux. Il s'agit là du plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir.

J'ai un nouveau passe-temps – je fais du yoga, réintègre la société et me sens à nouveau en sécurité. Parfois, je crains encore de le croiser, mais je maîtrise mes émotions. Il n'a plus et n'aura plus jamais un contrôle sur moi. La guérison doit se faire à l'intérieur, et personne autre que vous ne peut accomplir ce travail. Vous reprendrez votre pouvoir, je vous le promets. La seule façon de guérir est d'abandonner la colère, la haine et la douleur que vous portez, car elles vous font du tort à vous, et non à lui.

Quel châtement pour lui que de vous voir heureuse. Pour moi, la justice sera rendue quand il prononce au tribunal qu'il est « coupable ». Peu importe la peine qu'on lui impose, pourvu qu'il soit tenu responsable d'une façon quelconque des torts qu'il a commis.

*Tamie Killeen*



La traite de personnes est trop souvent décrite à travers les lentilles hollywoodiennes et les médias, et non la réalité. Ma situation était plutôt un « incident évité ». La perception que j'avais de la traite des êtres humains, avant mon expérience, était naïve. Étant originaire d'une petite ville, vivant dans une bulle confortable, j'étais privilégiée, voyant la vie à travers des lunettes roses. Les médias décrivent un trafiquant comme un type de gangster qui sonnerait l'alarme de n'importe qui, mais, étant issu d'une petite communauté aussi soudée, je n'avais pas cet instinct.

Malheureusement, la réalité est qu'un trafiquant est souvent quelqu'un qu'on connaît, et même en qui l'on a confiance au début. Après ma malheureuse expérience d'avoir été leurrée, harcelée sexuellement et victimisée lors d'un voyage à Cuba, j'aimerais pouvoir dire que j'allais bien tout de suite. En fait, pendant quelques semaines, je me sentais bien (rétrospectivement, dissociée), mais une fois que j'ai pris conscience de ce qui aurait pu m'arriver, j'ai su que j'avais eu de la chance. Cependant, cette réalisation m'a fait vivre une période de chagrin et de sombre dépression, due à la perte de l'innocence avec laquelle j'ai peint le monde.

Peu de temps après m'être permis de ressentir mes émotions, quelque chose en moi a déclenché. Je n'avais plus besoin de m'en vouloir et d'enterrer ces émotions de façon malsaine. Quelqu'un m'a dit un jour « Tu peux choisir une autre pensée » et cela a vraiment changé ma perception. C'est une phrase clé lorsque mes pensées s'emballent. Alors je vous laisse avec le message : vous pouvez toujours choisir une autre pensée ! N'importe quel thérapeute ou psychologue vous dira que les histoires que nous nous racontons jouent un rôle fondamental dans la façon dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure. Eh bien, je ne voulais pas que mon histoire « soit moi » ou qu'elle continue à affecter mon monde. Alors, je me suis permis de changer de perspective et de pensées.

J'ai fait beaucoup de guérison et de soins personnels, et j'ai développé une vraie passion pour le travail avec ma propre énergie et celle de mon milieu. Le chakra de la gorge est bleu et régit nos organes de communication. Alors, avec cette occasion de dire ma vérité, il était logique de m'équiper. Dans l'esprit de ne pas devenir mon histoire, je me suis lancée pour aider d'autres à gérer leurs émotions à la suite d'un traumatisme quelconque. J'ai commencé à suivre des cours de Reiki et beaucoup appris sur les centres énergétiques du corps et sur les moyens d'aider à les équilibrer. Cela m'a poussé à chercher encore plus loin les moyens par lesquels je peux aider.

Après bien des rebonds, j'ai trouvé mon emploi actuel chez Algoma Family Services, où je suis l'administratrice des programmes de counseling, ce qui me permet de continuer à dire ma vérité. Je suis le premier point de contact de la clientèle. Je me passionne pour ce travail et sens que je peux vraiment faire une différence.

Je crois que mon histoire est pertinente pour ce livre et reflète l'importance des services communautaires comme le Centre Victoria, Fem'aide et d'autres. Pour lutter contre la traite des personnes, nous devons commencer par éduquer, sensibiliser et former les gens à reconnaître les signes de la traite, le plus tôt possible. Avec une éducation appropriée et les bons messages au bon moment, nous pouvons apporter un réel changement et assurer la sécurité de nos communautés. Si la petite Myriam avait participé à l'un des ateliers jeunesse du Centre Victoria ou d'autres organismes, elle aurait peut-être pu reconnaître les signaux d'alarme.

Je profite de ce moment pour dire que je me pardonne parce que ce qui m'est arrivé n'était pas de ma faute et cela ne me définit PAS.

*Myriam*

**Co-direction**

Gaëtane Pharand  
Mireille Charlebois

**Traduction et contribution**

Linda Levesque

**Imprimerie**

OJ Graphix

*Publié en décembre 2023*

Les points de vue exprimés dans cette publication ne représentent pas nécessairement ceux du gouvernement de l'Ontario.

