

La vérité

par Jeff Foster

J'ai vu des miracles se produire, quand les gens disent la vérité. Pas la "belle" vérité. Pas la vérité qui cherche à plaire ou à reconforter. Mais la vérité sauvage. La vérité féroce. La vérité qui dérange. La vérité tantrique. La foutue vérité. La vérité que tu as peur de dire.

L'horrible vérité sur toi que tu caches pour "protéger" les autres. Pour éviter d'être «trop». Pour éviter d'avoir honte et de te sentir rejeté. Pour éviter d'être vu. La vérité de tes sentiments les plus profonds. La rage que tu as ressassée, dissimulée, maîtrisée. Les terreurs dont tu ne veux pas parler. Les pulsions sexuelles que tu as essayé d'engourdir. Les désirs primaires que tu ne peux supporter de formuler.

Les défenses se décomposent enfin, et ce matériel «dangereux» émerge du plus profond de l'inconscient. Tu ne peux plus le retenir. L'image du «bon garçon» ou de la «gentille fille» s'évapore. Celle du «parfait», de «celui qui a tout compris», de l'évolué : ce sont des images qui brûlent.

Tu trembles, tu transpires, tu es au bord des vomissements. Tu penses que tu pourrais en mourir, mais finalement tu la dis cette putain de vérité, cette vérité dont tu as profondément honte. Pas une vérité abstraite. Pas une vérité "spirituelle", soigneusement formulée et conçue pour prévenir l'offense. Pas une vérité habilement emballée. Mais une vérité humaine désordonnée, enflammée, bâclée. Une vérité sanglante, passionnée, provocatrice, sensuelle. Une vérité mortelle, indomptée et sans fard. Et fragile, collante, suante, vulnérable. La vérité de ce que tu ressens. La vérité qui permet à l'autre de te voir à l'état brut. La vérité qui fait haleter, qui fait battre ton cœur. C'est la vérité qui te libérera.

J'ai vu des dépressions chroniques et des angoisses permanentes s'effacer du jour au lendemain. J'ai vu s'évaporer des traumatismes profondément enracinés. J'ai vu de la fibromyalgie, des migraines à vie, de la fatigue chronique, des maux de dos insupportables, des tensions corporelles, des troubles de l'estomac, disparaître, ne jamais revenir. Bien sûr, les «effets secondaires» de la vérité ne sont pas toujours aussi dramatiques. Et nous n'entrons pas dans notre vérité avec un résultat en tête. Mais pense aux énormes quantités d'énergie nécessaires pour réprimer notre sauvagerie animale, engourdir notre nature farouche, réprimer notre rage, nos larmes et notre terreur, soutenir une fausse image, et faire semblant d'être «bien».

Pense à toute la tension dans le corps, et aux dommages causés à notre système immunitaire, quand nous vivons dans la peur de “ nous montrer”. Prends le risque de dire ta vérité. La vérité dont tu as peur. La vérité dont tu crois que le monde dépend. Trouve une personne sûre, un ami, un thérapeute, un conseiller, toi-même, et laisse-les entrer. Laisse-les te tenir alors que tu te brises. Laisse-les t'aimer alors que tu pleures, rages, trembles de peur, que tu es en plein gâchis.

Dis ta putain de vérité à quelqu'un, cela pourrait simplement te sauver la vie, te guérir du plus profond de toi et te connecter à l'humanité d'une manière que tu n'avais jamais imaginée.