

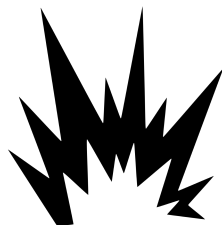
**Marie-Ève St-Louis**

# LES NAUFRAGÈRES

*Une femme à la mer, on sauve pas ça*



Les Éditions



Explosées

TRAUMAS	3
La trace énergétique	3
La famille	3
Une blessure à vie	4
L'amplification sociale	4
Le pervers-narcissique	5
LES NAUFRAGÈRES	6
Sortir les filles de la rue	6
Les ressources	6
Des mamans...	6
Une terre, une maisonnée	7
Une communauté qui se régénère	7
UNE NOUVELLE VIE	8
J'ai pas arrêté de recommencer	8
Des terres	8
Un café, une cuisine collective, une galerie	9
On est ouvertes !	10
Foisonnement infini	10

# TRAUMAS

*Les informations ici partagées ont été parfois ravalées pour ne pas engendrer d'ennuis aux personnes concernées.*

## La trace énergétique

Y'auraient voulu me donner une pilule pour me faire perdre la mémoire. C'parce qu'après ça moi, comment tu veux je l'sache où ce que j'ai mis mes idées.

Je suis enchainée au passé, comprends-tu.

On devient pas plus fort. On en vient à douter. Les phrases magiques, on est allergiques. Le monde qui t'dise que tu choisis ta famille ou des affaires de même. Je l'sais pas mais moi, fallait que je crisse mon camp de d'là pis je regrette zéro de l'avoir fait.

Faique plus forte, non.

Difficile de dire ce que j'aurais été sans.

J'ai pas l'illusion que je vais guérir. Je vis avec. Ça faique l'idée du pardon c'est assez complexe. Je suis responsable mais ça veut pas dire que j'endosse qu'est-ce qu'on m'a fait. C'est dur de le dire, d'avouer que t'es une victime.

Mais c'est ça pareil.

Moi le monde qui m'dise que les filles qui s'font agresser c'parce qu'elles sont en mini-jupe là, comme ma psychologue *t'avais juste à pas t'habiller de même*, fuck.

C'est même pas de même ça se passe c'est ça le pire. Les agresseurs, y te sentent. C'est à un autre niveau que ça se passe. À des kilomètres. Que tu sois habillée en bum, en gouine, en punk ou en pute. Y l'savent que t'es blessée. Pis moi ben. Je pue la grosse blessure sale.

## La famille

Tout ce qu'on m'a appris c'est pas bon.

J'ai pas eu de mère. Mon père c'est le genre qui s'vante d'avoir fait un *gang rape* sur la madame handicapée du coin. *C'est rien qu'un cul, apprend donc à rire.*

N'importe qui qui me connaît sait que j'suis un vrai p'tit clown. Je suis la reine de savoir détendre l'atmosphère.

C'parce que dans ce cas-citte y'a rien, rien de drôle à faire avec ça.

C'pas normal quand les premiers mots que t'apprends à dire c'est lâche-moi le cul tabarnac. Pis que ton seul refuge c'est de t'imaginer dans un cercueil.

Tout le monde rit pendant que tu cries.

Mon père a aucun contrôle. Ni sur sa colère ni sur son sexe. Ma mère c'est la grande orchestratrice. Soit un homme, qu'a disait. Met tes culottes. Ou baisse-les, c'est selon.

Mes parents, deux grands abusés qu'y ont voulu se guérir en le flanquant sur nous autres. A m'a toujours haïe, la mère. En autant que j'aïlle pas la face d'accotée sur le rond de poêle, tant qu'à elle, je jouais au martyr. Elle aurait tellement voulu que je sois un garçon.

J'ai grandi dans une famille qui s'en câlisse.

C'est-tu normal qu'à soupe populaire les vieux pères parlent de viol ? Pis que tout le monde rise avec. Pis que c'est de toi qu'on parle.

Faique t'accumules. Pis de temps en temps t'exploses.

Quand ton père sort son couteau de poche pis que ti-culs on est ben impressionés, pour nous dire que si on parle y va nous tuer. Tu développes des façons malsaines de dealer ça. Comme de sympathiser avec lui. De parler comme lui. Pour lui. Certaines en viennent même à le défendre.

La voisine d'à côté a se rappelle encore de mon cri.

## Une blessure à vie

Tu dis que t'as besoin d'être protégée. On te répond de te faire un câlin intérieur. Sauf quand t'as déjà essayé plein de fois pis que ça jamais marché, ça te fait chier de te le faire dire.

Quand je suis allée au CLSC demander aux psychiatre et travailleuse sociale l'invalidité, on m'a dit *bon une autre qui veut s'asseoir sur son cul pis faire de l'argent*.

C'est mon corps qui a décidé de me lâcher. Mes os leur façon de dire je suis trop vieille, crissez-moi la paix. Début vingtaine pis j'avais déjà le pire du monde un million de fois dans les yeux. Pis t'sais, quand on te crisse une volée sur le bord de la tête à cinq ans, ça joue sur la déformation de ta boîte crânienne. Ma mère c'était le bâton, les pincées. Mon père, les coups de pieds, les coups de poings. Les coups de queue.

On est venue jouer dans mes barrières personnelles.

Les traumatismes post-traumatiques complexes, c'est ben dur à expliquer. Parce qu'on te croit pas. T'en as pas de trace visible à l'oeil nu. Quoi que moi ma face a vient qu'a paralyse.

Avec ce que j'ai vécu, je suis chanceuse d'encore pouvoir parler.

## L'amplification sociale

On vit dans un monde d'agresseur.

Tu tournes le coin de la rue. Ton père y'est là. Le pimp de ta chum. Le client de ta blonde. Lui qui voudrait être ton héros. Le trucker. Le gars de construction qui fait moins bien sa job que toi. Ton voisin qui se permet une joke à chaque fois.

C'est ça là.

Ton cauchemar y'est là. Wake up fille c'est la réalité, pis c't'encore pire. C'est fois mille. C'est amplifié. C'est une violence normalisée. Quand je te dis que j'es ai vu les filles se faire vendre comme de la viande à bas prix. Le traficage. Que tu vois ça passer devant tes yeux pis que toi avec. You're next.

C'est pas juste une phobie là. C'est un trauma.

Parce qu'une phobie, c'est basé sur rien. Une peur irréaliste. Comme pour les araignées. Même si moi avec y m'fouttent la chienne les maudites.

Un trauma, c'est un fait vécu qui te laisse une marque parce que crisse, tu le sais que ça c'est réellement passé. Et donc que ça peut très bien se reproduire.

Moi j'tais prête à leur dire où c'est que ça se passe, pis tout, mais y'a personne qui te croit. Ça faique pourquoi j'irais mettre ma vie en jeu quand anyways toute l'énergie qui me reste faut je la canalise à me sauver 'a peau parce que là je n'ai trois après moi qui veulent me gaver de chais pas quoi, de pilules pis de fucking shit.

Grève de la faim pour qu'on me laisse choisir. Je lui ai dis au médecin, c'est pas que je refuse le traitement, c'est que je le décide. Pis ce sera pas d'être traitée comme une bonne à rien.

## **Le pervers-narcissique**

Là-bas à l'hôpital, j'ai aidé une fille à se sortir de son trauma. T'aurais dû la voir, la façon qu'a se promenait, qu'a bougeait, on aurait dit qu'a l'avait toujours peur de tout casser.

Ça faique, je lui ai donné une roche que je savais qui allait péter. Pis je lui ai dis, *sculpte*. En un rien de temps, son morceau c'était des miettes.

A s'est mis à brailler, bien entendu. Je voulais juste y donner le droit de briser de quoi.

Pour lui ôter la peau du pervers-narcissique de sur le dos. Ça pas besoin d'être par la violence physique, même pas verbale. Juste de sentir, dans l'énergie, que si tu fais de quoi de pas correct, c'est ben ben grave. Comme elle, qui pensait qu'en respirant elle allait fucker toute.

Le psychopathe, c'est comme sa mission. De te siphonner jusqu'à dernière goutte. Jusqu'à temps que tu marches morte pis que tu fasses tout qu'est-cé que lui veut que tu fasses. C't'un dieu. Un dieu souffrant mais un dieu pareil.

Faut comprendre ce que vaut une vie pour vouloir la sauver, sa vie.

# LES NAUFRAGÈRES

*Comment on arrête une société d'être abusive ? En guérissant le trauma.*

## Sortir les filles de la rue

Tu appelles Les Naufragères. On va avoir notre numéro, notre adresse, notre centre social.

Si c'est une situation d'urgence, de vie ou de mort, on vient te chercher. Direct. On s'en fout où c'est que tu dors, si on a un centre, une maison pour toi ou juste un *couch*, en autant que tu sois *out* de la violence, c'est ça l'important.

Une fois que t'es prête, que ça s'est calmé pis tout, on s'assoit pis on jase. De ce qui t'arrive, de tes besoins. À partir de là, on identifie **les ressources** que ça va te prendre, **la maman** qui va te suivre pis **la place dans le village** où c'est que tu vas rester.

C'est pas un quinze minutes froid pis plate où c'est qu'on te fait une intervention toute croche. Non, non. Quand tu connectes avec nous autres, tu redeviens la reine que t'es.

## Les ressources

On va avoir besoin de professionnelles. De psychologues, de psychiatres, qui parlent le même langage que nous. Des spécialistes en choc post-traumatique complexe (CPTSD), parce que c'est surtout ça qu'on veut adresser. Si on veut que la fille puisse débarquer des pillules, si on veut un minimum de crédibilité.

J'aimerais même ça qu'on se bâtit notre centre à nous autres. Avec notre monde dedans. L'idée c'est qu'une fois qu'on a rencontré la Naufragère, on veut qu'elle aille toutes les ressources à sa disposition. Qu'elle soit branchée sur les espaces d'entraide existants, dans le village ou ailleurs dans la province.

On aura une équipe en forme d'armoire à glace, des liens solides avec des gens de l'institution qui croient aux voies alternatives de la douceur. On veut se lier aux lieux en santé mentale du coin, à la nation autochtone chez qui on squatt, ou encore à la municipalité du petit patelin, partir des cuisines, participer aux jardins collectifs, tout ça.

## Des mamans...

L'élément central du projet est celui de se recréer une famille. Des mamans, des mères. Des pères aussi, c'est possible. Faut juste bien les screener avant. On est entrain de mettre un processus en place, qui comprend une formation en CPTSD que je vais transmettre à tout le monde.

Moi, j'ai eu une mère pour m'amener jusqu'icitte. Y'a une femme, avec son instinct maternel qui a cru en moi. Qui me connaissait pas. Qui m'a sortie de l'hôpital. Qui m'a aidé à financer une maison. Celle-là icitte.

Je suis sûre qu'y en a pleins d'autres des mamans comme ça. Peut-être pas plein, faut dire que la mienne est ben spéciale. Pis que moi avec, je suis ben spéciale.

On fera un appel. Au grand-mères du cercle, aux sages du village, aux bénévoles de toutes les guignolées. On trouvera les gens qui veulent. Nos âmes soeurs égarées.

## **Une terre, une maisonnée**

Le pire dans les chocs traumatiques c'est la perte du soi. Y'a une partie de nous qui s'est faite bouffer pis qu'on retrouvera p'us. Qui va repousser, peut-être. Regarde ma sauge. Je l'ai taillée hier, pis les belles têtes qu'a me fait.

Ça me donne espoir que moi aussi, si je m'arrose comme faut, y'a des branches qui vont me pousser. Je te dis pas que le tronc est pas pourri. Je te dis juste que tu peux te faire des nouvelles racines.

Je le savais que c'est ça que je voulais. Une maison où mettre mes plantes, mes poulettes, mes oeuvres. Quand j'ai rencontré ma maman, elle a tout de suite cru en moi. C'est ça qui m'a guérit. La confiance, pis r'garde mon p'tit poêle à bois, mon bain tourbillon. Je n'ai p'us de traumas. J'ai même oublié ce que ça voulait dire.

Pas vrai, y reviennent. Comme les crawleurs de chez ma grand-mère. Les fantômes, les ombres. On dit que c'est les regrets qui les attirent. Ça doit être les leurs parce que moi, tout ce que je me reproche, c'est de pas avoir tourné la page plus tôt.

Pis si mon frigidaire pouvait apprendre à se fermer la yeule, je serais au paradis.

## **Une communauté qui se régénère**

Y pourraient en avoir partout au Québec. Au Canada. Au monde.

Ça s'organiserait dans les villages. Ça prendrait la forme de cafés. De fermettes. De galeries d'art. De cuisines collectives.

L'idée c'est qu'on puisse générer l'argent qui nous permet d'aller chercher plus de filles. Pis même d'éventuellement envoyer nos surplus ailleurs, en Afrique, en Amérique latine, en Inde. Partout.

Les filles, quand elles seront installées icitte, chez leur mère ou pas loin, elles viendront travailler pour Les Naufragères. C'est du donnant-donnant, tout le monde s'aide à fin du compte.

Ce serait un réseau international de femmes, de trans, d'alliées, d'hommes aussi, peut-être ben, qui reconnaissent qu'un monde où les femmes se font briser ben, c't'un monde de marde.

Moi juste le baise-main, ça me lève le coeur. Je suis pas capable. Je le vois approcher, je vomis. Faique r'garde c'que je fais. J'embrasse ma main à place. Pis là le gars, y sait pas quoi dire. Cloué ben raide.

On t'a volé ta vie. Faique quand on voit une Naufragère qui s'aime, on sait p'us quoi faire. Comme une noyée qui vole. Ou qui respire sous l'eau. C'est pas crévable.

# UNE NOUVELLE VIE

## J'ai pas arrêté de recommencer

C'est ma première maison.

Dans le sens où je suis pas entrain de retaper celle d'un proprio qui me crisse dehors après lui avoir refait une beauté. Parce que moi, je peux pas vivre dans un trou à rat. Que ça soit à moi, à l'autre, je m'en câlisse. Mon cerveau fonctionne pas de même.

C't'à qui l'habite, t'sais. C't'au moment. À maintenant. Là.

Ça beaucoup d'importance, avoir un chez soi à soi. Y'a fallut que je le manifeste. J'ai planté deux mille plantes. Pour je trouve une place qu'y a de l'allure où les accueillir. Pis fait éclore une vingtaine de poussins. Y s'sont tout' rendus à destination, même si ça débordait de partout un moment donné.

C'tait tight, mais je suis arrivée. Un jour en retard.

Y'a personne qui a de l'emprise sur moi icitte. C'est ça qui est fabuleux. Pis ça, c'est crucial pour une Naufragère. Parce que c'est justement ça qu'on a perdu, l'emprise. Avoir le pouvoir sur notre vie. On nous a enlevé ce droit-là. En nous faisant croire qu'on est moins, qu'on vaut rien, qu'on sait pas quoi faire pour s'aider. Qu'on est soumise, finalement. À la terreur.

T'sais, y'a pas de punaises. Personne qui marche sur le plancher d'en haut. Aucune énergie mauvaise à signaler. Pas de bulle à faire respecter avec mes deux canines. J'ai la paix. Pis je prends pas ça pour acquis. De pas avoir à gérer les gamiques de tout le monde.

Je suis une hypersensible. Ça faique c'est facile d'entrer dans mon espace. Je ressens tout. Absolument tout.

Chaque battement, c'est mon coeur qui le créé ici. C'est ça ma loi.

Pis j'ai même pensé faire un village d'hypersensibles, si je suis capable d'endurer vivre avec du monde un jour. Tu viendrais-tu vivre dedans ?

## Des terres

Les jardins, les rénos, les poulettes, les canards. Je suis entrain de devenir une banque alimentaire qui s'autosuffit. Idéalement, je pourrais nourrir une couple de famille sur mon chemin, si les choses venaient à mal tourner.

Veux veux pas ça me garde aller. Savoir que si je me lève pas, mes poules vont mal filer. Mes plantes s'assécher. J'ai une responsabilité envers les autres, des êtres que j'ai décidé de mettre là. Pis que je veux pas faire souffrir. Ça, ça m'aide beaucoup.

Comme la fois où j'allais me suicider mais que je voulais pas laisser mon chien tu-seul, faique j'ai laissé faire comme. Je m'en suis occupée.



Vois-tu, je suis entrain de me faire des nouveaux repères qui sont basés ailleurs que sur le trauma. Je suis pas juste entrain de guérir mes affaires, je suis après me bâtir une nouvelle vie. C'est dur à catcher pour mon cerveau.

Je me fais encore des stashes un peu partout dans le garage au cas où je viendrais à manquer. C'est comme ça quand t'as grandi avec un ventre qui se remplit jamais vraiment.

Je suis hyper fonctionnelle pour une personne atteinte de choc post-traumatique complexe. C'est toujours ça qui m'a sauvée. Rester au-dessus de mes affaires. Un peu comme tu garderais la tête hors de l'eau. Les yeux, à tout le moins.

Regarde chez moi, mon expansion est exponentielle. Ça foisonne, c'est mon tempérament. Je vais vouloir des chèvres, des moutons, des cochons peut-être. Je pourrai pas rester dans ce shack-ci c'est trop petit. À moins que je m'étende derrière. Que j'envahisse la forêt.

Les terres, c'est ça la fondation des Naufragères. De où est-ce qu'on part, de où est-ce qu'on pousse. C'est ce qui nous rend riche, pour vrai, sur le long-terme, bio style.

J'ai toujours dit aux gens, si tu veux vaincre ta dépression achète-toi une plante. Faisque imagine une terre. C'est tellement thérapeutique te faire à manger le matin, aller cueillir tes oeufs, tes herbes, mettre tes mains là-dedans, te beurrer des odeurs de la nature.

L'autonomie, ça pas de prix.

## **Un café, une cuisine collective, une galerie**

Tout pourrait partir d'ici. Un café, une cuisine collective, une galerie.

L'idée est que le projet se finance de lui-même. Avec ma fermette, mes toiles et quelques autres talents, je peux recevoir des gens chez moi, leur parler du projet et vendre mes cossins, mon art, mon expression intime.

20% de tous les profits iront directement aux Naufragères.

J'ai tellement rêvé ce projet que j'ai du mal à croire qu'il se réalise. Je voudrais quelque chose de plus organisé, de plus établi. Un vrai café de quartier, une cuisine stainless, une galerie avec des petits spots Ikea fancy.

Notre propre centre de detox, de care, de tout. Mais pour tu-suite, j'ai rien que ça icitte. Pis faut ben partir de quelque part.

Chez nous, ça toujours fait l'affaire.

Mais vu que je suis en rétablissement, je me vois pas gérer tout ça. Si je pars en crise, je fais quoi ? J'ai besoin d'une équipe solide autour de moi. Des psychologues, des psychiatres, des avocates, des travailleuses sociales, mais aussi des cuisinières, des administratrices, des personnes-ressources, du monde qui veut. Ma gang de Naufragères.

De toute une communauté finalement.

## On est ouvertes !

Bienvenue. À toutes celles qui passent par ici comme on marche sur les corps morts de sa vie. Parce qu'on avance pis que pour faire ça, on a pas le choix d'en tuer une couple.

Métaphoriquement, je parle.

Viens, on va jaser. J'aime ça m'asseoir dans mes serres, mon garage, mes poules dans les bras, dans mon salon pas salon, ma galerie maison. Je vais te faire un café, une brew, une bière, te distiller ça, du parfum ou de la vodka. C'est facile savoir tout faire, t'as juste à l'apprendre.

C'est comme ça qu'on part, ensemble je veux dire. Le monde a besoin de celles-là qui croient encore qu'on peut le faire avec peu, qu'on est riches juste là, à se perdre dans les étoiles pis se dire crisse qu'on est mardeux, regarde comment qu'on est ben à se gazer dans les yeux.

Tu viens cogner. Sinon tu m'appelles de dans cour. Mon nom c'est Marie-Ève. Marie-Ève St-Louis. Pis mon coq, c'est Frank Red Hot. Ça se peut qu'y te réponde avant moi.

Achètes mes oeufs, viens voir l'expo du moment. Bois quelque chose, prends le temps. Tu peux être solo ou en gang, tu fais partie du début de quelque chose de grand.

Les Naufragères ont besoin de toi, et vice versa.

## Foisonnement infini

J'ai appris à sculpter en réparant des craques de béton. Le proprio avait pas d'allure. Y voulait qu'on remplisse ça du 40e étage, pas de permis la nuit, avec du coking de salle de bain.

Un artiste, ça peut tout faire. Dans la création je veux dire. Je fais de la photo que je touch up avec de la peinture pis que je transforme en animation. Pis quand je distille mon alcool, c'est de l'art ça avec.

J'ai travaillé dans des shops à granite, où c'est qu'on coupait dans roche comme dans du beurre, des grosses pépites qui nous arrivaient sur des chaînes, accrochées pis tout' parce que no way qu'on peut porter ça à main nue. Ça pèse littéralement une tonne.

Je fais ça sur mesure. Tu peux me passer ta commande. Je vais te dire si c'est plus beau en roche ou en toile. Je fais des pré-impressions itou. Mon catalogue s'en vient.

Dans le fond on est ouvertes ici à partir du 20 décembre 2020, dans ces eaux-là. Les lundis et mardis je dors, je ramasse, je récupère. Je bichonne mes plantes pis mes animaux.

Mais les autres jours, je vais monter des ateliers de sculptage dans le garage. On va faire toutes sortes d'affaires. Des lampes à l'ancienne. T'sais là, des lanternes comme t'en trouves p'us sur le marché.

Je suis un ermite tu sais. J'aime me promener dans l'ombre du jour. Avec ma lampe qui m'arrose de la lumière de l'ancien temps. Celui-là où on avait encore un brin d'honneur.

Je suis une bête sociale aussi, malgré ce qu'on raconte dans mes dossiers, j'adore le monde, n'importe qui n'importe quand. Ça fait partie des pré-requis pour vendre ton art sur le trottoir.