

Tu réalises aujourd'hui ce que t'as vécu enfant.
Peut-être que tu le vis encore.
Je sais que tu te sens coupable.
Mais ce n'était pas de ta faute.
Je sais que tu te sens seul.
Mais tu l'es pas.
Je sais que tu as dû être ton propre parent.
Probablement celui de ton parent aliénant aussi.
T'as honte, tu te sens coupable.
Moi aussi j'ai eu honte et je me suis senti.e coupable.
J'aimerais que tu puisses te réparer.
Je sais que ce n'est pas facile.
J'aimerais que tu puisses finalement prendre soin de toi, enlever ce poids qui a sur
tes épaules.
C'était pas de ta faute.
Dis-le, crois-le.

Tu cherches des réponses.
Tu n'es pas seul.
Je te comprends.
J'ai vécu ça enfant, aussi.
Nous sommes plusieurs à avoir vécu ça enfant.
Je sais que tu sais plus qui croire, que tu as honte, que tu te sens coupable, que tu
aimerais que tout s'arrête.
Je te promets que c'est pas à toi de protéger ton parent.
Je te promets que, pour avoir l'amour de l'un, t'as pas à rejeter l'autre.
Je sais que rejeter la moitié de toi-même fait mal.
Je sais que tu détestes ça quand on te force à renier une partie de toi-même, mais
que tu n'as pas le choix.
Je sais que t'essaies seulement de survivre, mais tu as le droit de vivre aussi.
Tu as le droit de te choisir.
Tu as le droit d'aimer tes deux parents.