

Fiche mémoire- reconnaître sa vulnérabilité n'est pas une faiblesse

Reconnaître sa vulnérabilité n'est pas une faiblesse

Dans notre entourage, on entend souvent des remarques comme : « Prends sur toi ! », « Tu es résilient... », comme si l'on nous invitait à taire nos émotions les plus négatives. Montrer sa vulnérabilité est souvent perçu comme une faiblesse, et le regard des autres ne ménage pas cette expression. Cette attitude est très présente chez les adultes, selon une récente étude menée au Canada.

Les parents de jeunes issus des communautés noires expliquent qu'ils ont grandi dans un contexte où les préoccupations principales étaient de payer le loyer, faire les courses et couvrir les frais de scolarité des enfants. Tout ce qui touchait à d'autres aspects de la vie, notamment ceux liés à la santé mentale, devait être nié ou gardé sous silence.

C'est de cette socialisation que découle l'idée selon laquelle il ne faut pas montrer que l'on est vulnérable. Si cette perception peut, dans certains cas, servir de catalyseur, elle peut aussi constituer un véritable blocage à l'expression des émotions et à l'épanouissement personnel.

D'où vient cette perception ?

La machinerie humaine que représentait le travail forcé des esclaves en Amérique, à travers la chosification des corps noirs, a contribué à ancrer dans l'imaginaire collectif l'idée que les personnes noires sont dénuées d'émotions et que leur corps peut endurer les pires atrocités. L'exposition prolongée à ces conditions a favorisé l'intériorisation d'une forme de résilience fondée sur la non-reconnaissance de l'humanité des personnes noires.

Apprendre à reconnaître et exprimer ses émotions

Cela peut sembler basique, mais dans les moments d'adversité, il est essentiel de pouvoir nommer et identifier les émotions que nous traversons. S'agit-il de la peur qui me submerge ? Est-ce une angoisse ou un traumatisme que j'ai vécu ?

Il est aussi important de se demander : *qu'est-ce que je peux faire de ça ?*

« J'ai grandi dans un contexte familial dysfonctionnel, où les coups et les invectives pleuvent constamment. Je ressens des émotions négatives qui m'envahissent, et je ne sais pas quoi en faire. »

Être conscient de son héritage traumatique est une étape cruciale pour pouvoir s'en libérer. Des techniques comme la pleine conscience, le dialogue avec ses proches ou le recours à un·e professionnel·le peuvent réellement aider dans cette démarche.