

13/04/19

Écrit par Jarrett "Nikki" Bowen une fille de 17 ans pour un exposé à l'école

Aujourd'hui, je me tiens devant vous non pas en deuil, mais plutôt en guise d'adieu. Je suis ici pour dire au revoir à un mort et faire de mon mieux pour accepter cette perte personnelle, une perte qui m'a touchée plus profondément que je ne pourrais jamais l'exprimer en mots. J'ai vraiment perdu l'une des vérités et seule constante de ma vie. Cependant, le défunt dont nous allons parler ici n'est pas un parent, un ami ou même un de mes amoureux, mais plutôt un aspect majeur de moi-même qui a simplement disparu parce que je n'en ai plus besoin dans ma vie.

Vous voyez, ces funérailles, cet éloge funèbre, se passe afin de commémorer le récent décès de mon dégoût de moi-même. Il vivait dans mon mental, se nourrissant de mes angoisses et de mes faiblesses comme si elles étaient une nourriture, mais au fur et à mesure que j'ai appris à m'aimer et à m'accepter comme je suis, mon dégoût pour moi a commencé à s'affaiblir de plus en plus. Maintenant, il est vraiment mort, il ne reviendra jamais, et je suis ici pour finalement le lâcher une bonne fois pour toutes.

Mon dégoût de moi-même et moi avons grandi ensemble, il a été à mes côtés depuis aussi longtemps que je me souviens. De l'école primaire à ma dernière année du lycée il a toujours été là pour moi, quoi qu'il se passe, il était probablement plus proche de moi que quiconque que je connaisse. Il savait tout sur moi, à l'intérieur et à l'extérieur, des choses que je n'avais jamais racontées à personne, de mon constant perfectionnisme à mes insécurités en amour et tout le reste, il n'y avait aucun secret entre nous. Cette sensation de dégoût de moi-même m'a guidée à travers tout et nous avons vraiment vécu ensemble des expériences intéressantes. Nous avons passé tellement de temps ensemble à nous inquiéter, à trop penser et à se préoccuper de ce que les autres pensaient de moi, et il m'a empêchée de parler aux gens, de faire les choses que j'aime et de croire en moi pendant tant d'années. Mon dégoût de moi-même ainsi que les sentiments de vulnérabilité et de manque de valeur qui l'accompagnaient ont affecté ma vie plus que toute autre chose, et c'est tellement étrange de ne plus l'avoir dans ma vie.

Après avoir passé presque tout mon temps avec mon dégoût de moi-même et ayant noué avec lui un lien aussi fort et intime, lui dire au revoir a été honnêtement le défi le plus difficile que je n'ai jamais connu. Il m'a fallu beaucoup d'efforts et toute ma volonté pour accepter sa mort et de

vraiment comprendre le fait qu'il est parti pour toujours de ma vie.

Parfois, je pense que je peux encore entendre sa voix dans ma tête, mais je sais que ce n'est qu'un fantôme qui disparaîtra avec le temps.

Je suis maintenant consciente que mon dégoût de moi-même ne peut plus me servir il a disparu de ma vie et a cessé d'exister dans mes pensées, et ne peut plus me faire de mal maintenant qu'il est mort. Je me retrouve encore parfois à faire les activités que nous faisons ensemble, être consciente de moi-même, me comparer aux autres, dire des choses négatives sur moi-même, mais plus le temps passe, moins je me retrouve à revenir à ces modèles. Ce n'est plus la même chose sans mon dégoût de moi-même à mes côtés, et je ne suis plus aussi passionnée ni déterminée en ce qui concerne ces activités maintenant que je suis seule. Au lieu de continuer à faire ce dont nous avons l'habitude de faire ensemble et de rester accrochée à mes souvenirs, j'ai décidé de laisser tomber ces expériences du passé et de continuer à avancer seule car je souhaite à partir de maintenant réellement vivre ma vie au maximum.

Après avoir perdu mon dégoût de moi-même, je refuse de passer mon temps en deuil ou en chagrin, et je ne resterai pas mes journées à me morfondre sur le vide laissé par cette mort. Au lieu de cela, je veux m'efforcer de célébrer ce décès, et l'utiliser comme une opportunité pour aller de l'avant. Un aspect de moi a maintenant disparu à cause de cette mort, mais je souhaite le remplacer par un nouvel attribut, cette fois-ci, consistant en une pure compassion de moi-même plutôt que le dégoût de moi-même.

Aujourd'hui, je dis adieu à la conviction que je suis fondamentalement inférieure à tous les autres. Aujourd'hui, je fais mes adieux aux peines et à l'angoisse que je me suis infligées chaque fois que je fais des erreurs ou ne suis pas à la hauteur. Aujourd'hui, j'ai finalement abandonné cette conscience de moi et le dégoût que je ressens envers moi après chaque action. Après des années et des années de tension, de peur et de souffrance, je peux respirer à nouveau. J'apprendrai à me traiter avec gentillesse et respect, comme tous mes amis et ma famille m'y ont exhortée depuis si longtemps. Je vais vraiment croire en moi pour la première fois et me pousser à aller au-delà de tout ce que je peux, enfin sans peur. Et, plus important encore, je sortirai de cette mort en tant que moi-même, plus influencée par ce dégoût dans ma tête. Au final, la perte de mon dégoût de moi ne me laisse qu'une seule possibilité : aller de l'avant et m'épanouir en son absence.