

# L'HISTOIRE DE REINA SUR LE TRAUMATISME INTERGÉNÉRATIONNEL & LA SPIRITUALITÉ

Reina Foster, qui siège au conseil consultatif autochtone de Jeunesse, J'écoute, est membre de la Première nation de Lac Seul, une communauté Ojibway située dans le territoire visé par le traité no 3 (nord-ouest de l'Ontario). Reina s'est notamment construit une riche expérience en leadership auprès des jeunes alors qu'elle occupait le poste de chef des jeunes de Lac Seul. Fière militante et dirigeante à différents niveaux (du niveau local jusqu'au niveau mondial), elle demeure surprise d'avoir réussi à atteindre tous ses objectifs avant même ses 20 ans. Elle nous partage ici son expérience de la vie en établissement, du traumatisme intergénérationnel, et de la spiritualité qui lui a été d'un grand soutien au fil des ans.

Si on additionne les deux périodes où j'ai séjourné en foyer d'accueil durant les vingt premières années de mon existence, on peut dire que j'y ai passé la moitié de ma vie. Par le passé, je m'ouvrais facilement sur cette période et mon récit portait uniquement sur cette partie de ma vie. Il est maintenant temps pour moi de raconter la suite de mon histoire.

Depuis mon entrée à l'école secondaire et le début de mon parcours de la défense des jeunes, j'ai dû composer avec de nombreuses difficultés. La plupart d'entre elles découlaient de traumatismes intergénérationnels au sein de ma famille. Durant cette même période, ma mère luttait contre la consommation de substances. Elle a touché le fond lorsque mon frère et moi avons décidé qu'il serait plus sécuritaire pour nous de partir plutôt que de demeurer sous sa garde.

Au moment où j'avais le plus besoin de ma mère, c'est elle qui me faisait le plus de mal. Ça me brisait le cœur chaque fois que je constatais qu'elle n'était pas à la maison. Car alors le rôle de mère et de parent retombait sur mes seules épaules. J'étais la fille aînée et la grande sœur, sans reconnaissance aucune pour avoir porté cet énorme poids durant les années les plus délicates de ma vie. Bien sûr, cela m'a rendue plus forte et plus sage. Mais ce n'est pas ce que je souhaite pour ma fille et j'espère que plusieurs autres jeunes filles pourront en faire autant et se libérer.

**« NOUS AVIONS PEUR. MAIS CETTE PEUR S'EST RAPIDEMENT TRANSFORMÉE EN ESPOIR. »**

Pendant ma 12e année scolaire, entre la fin de l'hiver et le début du printemps, mon frère et moi avons décidé de demander l'aide des Services à l'enfance et à la famille de Tikinagan. Le chemin qui nous a menés à cette décision difficile a été rempli de moments déchirants, mais nous avons fait preuve de beaucoup de courage. De vieilles blessures se sont rouvertes et nous n'avions aucune idée de ce qui allait se passer. Serions-nous maltraités ou victimes d'abus, comme lorsque nous étions plus jeunes? Que devrions-nous faire pour survivre? Aurions-nous à revivre les mêmes expériences que celles vécues durant notre enfance?

Nous avions peur, mais cette peur s'est rapidement transformée en espoir. Durant notre deuxième séjour en établissement, nous avons reçu toute l'aide dont nous avions besoin, et j'ai été libérée d'un poids énorme. Après avoir vécu la période la plus difficile de ma vie, ça m'a fait l'effet d'une bouffée d'air frais.

**« J'AI APPRIS À MIEUX ME CONNAÎTRE ET À MIEUX CONNAÎTRE MON ESPRIT. À TRAVERS MA CULTURE. ET ÇA M'A SAUVÉ LA VIE PLUS SOUVENT QUE JE NE SAURAI LE DIRE. »**

Traverser des périodes aussi sombres et douloureuses nécessite une force plus grande que tout ce qu'on connaît dans ce monde. J'ai appris énormément de choses à mon sujet et j'ai aussi appris à mieux comprendre mon esprit, à travers ma culture. Et ça m'a sauvé la vie plus souvent que je ne saurais le dire. Mon évolution spirituelle et culturelle s'est faite durant ma seconde période en établissement, alors que j'étais coincée dans des situations difficiles dont je n'étais

**« À LA MAISON, LE RÔLE DE MÈRE ET DE PARENT RETOMBAIT SUR MES SEULES ÉPAULES. »**

pas responsable. Être spirituellement en harmonie avec moi-même et ma culture, ainsi qu'avec l'univers, constitue la base de mon existence, son entièreté même.

Toute ma vie, je me suis sentie liée à l'élément de l'eau. Souvent, quand tout allait mal, je me réfugiais au bord du lac. Encore aujourd'hui, lorsque j'ai besoin de conseils, je dirige mes prières vers cet élément, en lui faisant don de tabac. Dans ce monde où nous avons parfois l'impression que nos dirigeants étouffent notre pouvoir intérieur par la force ou par la religion, la terre et l'eau constituent le seul sanctuaire que je connaisse. Bien que je ne cesse d'en apprendre sur moi et sur l'univers, je sais maintenant que la spiritualité est mon unique culture.

**« LORSQUE J'AI COMPRIS QUE LE PROCESSUS DE GUÉRISON EST UN FLUX CONTINU ET PERMANENT, J'AI RESENTI UN GRAND BONHEUR. ET MON ESPRIT S'EST GONFLÉ DE JOIE. »**

L'âge adulte sera le prochain chapitre de ma vie, et la guérison est déjà entamée. Non seulement la mienne, mais celle de mes proches aussi. Lorsque j'ai compris que le processus de guérison est un flux continu et permanent, j'ai ressenti un grand bonheur, et mon esprit s'est gonflé de joie. Je sais que j'ai la volonté nécessaire pour incarner le changement au sein de ma famille et je veux être la personne dont j'aurais eu besoin durant mon enfance. Ma mère me l'a dit elle-même : « Tu seras celle qui brisera le cycle. » Elle a elle-même très souvent tenté au cours de sa jeunesse de briser ce cycle. Mais même si elle n'y est pas arrivée, elle n'a jamais perdu espoir. Je crois qu'elle s'est maintenant reprise en main et qu'elle a entamé le merveilleux cheminement vers la guérison, nourrissant son estime de soi et redéfinissant sa propre identité. Elle s'épanouit de plus en plus et trouve en elle le courage et la force de pardonner et d'avancer. Sa vie a été traumatisante. Mais il s'agit là d'une autre histoire qu'elle pourra raconter elle-même si elle le souhaite.

Bien que je n'aie que 20 ans, j'ai l'impression d'avoir vécu de nombreuses existences, habitée d'une âme pure, qui se réinvente au fil des années en accueillant le changement.

---

\*Le traumatisme intergénérationnel est un stress provoqué par un traumatisme qui, lorsqu'il n'est pas traité, se transmet d'une génération à l'autre. Ce traumatisme est très fréquent chez les Autochtones descendants des survivants des pensionnats autochtones du Canada.

Nous espérons que cet inspirant récit de Reina te rappellera qu'il y a toujours de l'espoir et que tu n'es pas seul. Pour lire d'autres histoires de jeunes comme toi, va à la section Histoire jeunesse. Tu trouveras aussi sur notre site Web de l'information et du soutien pour les Premières Nations, les Inuits, et les jeunes Métis.

Si tu as besoin d'aide, tu peux contacter Jeunesse, J'écoute, 24 heures par jour, sept jours par semaine, par texto, par téléphone et par Clavardage. Nous sommes là pour toi, partout au Canada.

Ce récit est une traduction de la version originale en anglais.