



LE RAPPORT FUCK-UP AUX CADEAUX

Vous avez un **rapport malaisant avec les cadeaux** (argent ou objets) **qu'on vous fait** ? Rien d'étonnant si vous avez vécu des violences sexistes et sexuelles. Pourquoi ? C'est **Dorothée Dussy** qui en parle dans son livre **Le berceau des dominations**. Elle explique que "les incesteurs font des incestés des putes. On peut toujours essayer de le dire autrement, c'est quand même là qu'on se retrouve" et elle poursuit ainsi : "une fois rétribué.e la fillette [ou le petit garçon] n'est plus [un.e enfant.e forcé.e] mais une pute à qui on a acheté un service". Il n'y a donc rien surprenant que vous ayez une petite voix dans votre tête qui se demande à chaque cadeau ou presque ce que l'autre attend en échange.

Sachez que cette petite rengaine est **une réaction plus que normale au vu de ce que vous avez vécu**. Vous avez été habitué.e à être rétribué.e à Noël, aux anniversaires ou autre en échange d'une violence sexuelle subie. **Vous vous êtes construit.e via un système dysfonctionnel**, alors à l'âge adulte il est plus que difficile d'envisager les choses sous un autre angle. Est-ce que vous êtes condamné.e à ne plus pouvoir kiffer les cadeaux à vie ? Est-ce que ce petit refrain sera toujours présent dans votre tête ? Je ne vous le souhaite pas (et à moi non plus d'ailleurs) parce qu'en soit c'est quand même ultra bien de recevoir un cadeau !

Que faire concrètement ?

Comme je le dis souvent, **je n'ai pas de solution miracle**. Je fais juste des **propositions**. Prenez, tentez ce que vous souhaitez et débarrassez vous du reste si cela ne vous convient pas. En plus court : faites votre vie ! (C'est mon expression favorite)

- **Se verbaliser à soi-même** que recevoir est compliqué, juste pour être dans une forme d'acceptation.
- **Se déculpabiliser** petit à petit, sans pression, de ce malaise : ce n'est pas de votre faute d'avoir ce rapport fuck-up aux cadeaux.
- **Identifiez les personnes qui peuvent vous faire des cadeaux sans que vous vous sentiez mal à l'aise**. Si vous en avez autour de vous, juste kiffez avec elles 😊
- **Identifiez celles avec qui vous ne vous sentez pas à l'aise et tentez de mettre des mots sur ce que vous ressentez à leur égard**. Est-ce que vous avez le sentiment qu'elles le font par obligation, par convenance, y a-t-il déjà eu des précédents où vous vous sentiez redevable ? En gros, est-ce un amour ou une amitié inconditionnel.le ? Si jamais c'est le cas mais que ça bloque quand même je vous invite à en parler et à évoquer vos ressentis avec la personne.

FIGHE #1 - LIEN ENTRE VSS ET...



- **Posez vos limites dans ce qui est ok pour vous** quand vous le pouvez : est-ce que vous souhaitez qu'on vous offre des cadeaux, si oui, qui peut le faire, quand, de quel type, comment, etc...
- Et puis **laissez tomber aussi quand la personne en face de vous ne comprend pas** pourquoi c'est compliqué : vous n'êtes pas obligé.e d'expliquer ! Elle veut vous faire un cadeau, soit, mais **vous n'avez rien à donner en retour, gardez-le bien en tête. Rien.**

J'avais envie de vous partager mon expérience :

Comme je vous l'ai dit, pour moi aussi c'est compliqué. Alors depuis quelques temps, je demande très souvent des livres d'occasion ou alors je dis que je ne veux rien.

Si jamais la personne en a marre de m'offrir des bouquins (je peux comprendre) ou qu'elle veut à tout prix me faire quelque chose, mon souhait est que ce soit un cadeau qui lui fasse penser à moi, à un moment passé ensemble, à quelque chose de très personnel. Parce que je me fiche complètement d'avoir une montre à 1 000 € si c'est pour m'acheter un service derrière ou une conscience.

C'est ce que j'accepte, ce sont mes limites et je précise que je me fous du prix même si ça a été 2 €. J'arrive à le dire aux personnes avec qui je me sens bien et pour celles qui ne comprennent pas même après avoir tenté d'expliquer, je vous avoue que je laisse tomber.

Ce que ça a donné depuis que je mets ça en place et qui m'a vraiment touché : j'ai eu à un anniversaire un Kinder Bueno parce que j'en ai bouffé pendant 6 mois pour survivre dans un taf pourri et un livre avec une private joke à l'intérieur. J'ai adoré ! Comme ça sans raison aucune, j'ai eu un sweat avec le logo Défragmenté.e.s, ça m'a littéralement fait pleurer parce que la personne savait à quel point cette asso compte pour moi ou un bouquet de fleurs juste parce que je n'avais jamais reçu de bouquet de ma vie !

Merci de m'avoir lu et n'hésitez pas à m'écrire sur Insta (@latrevesophro) ou par mail : sarah.merlo@latreve-sophro.fr pour me partager ce que vous avez fait ou non, sur ce qui a marché ou pas ! Plein de douceur à vous 😊