



Amber Montalvo

Je suis honorée et ravie d'être ici et de partager ce moment avec mes collègues qui travaillent tous incroyablement dur pour persévérer pendant cette période difficile. Me tenir sur les épaules des militants qui nous ont ouvert des portes, mobiliser les mouvements qu'ils ont lancés et en lancer de nouveaux, c'est exactement le but que je me suis fixé. Mais cette responsabilité implique également un poids et une pression supplémentaires. Parfois, je suis submergée par la fatigue de la justice sociale, surtout lorsqu'elle se heurte aux tribulations de la vie ordinaire. Je ne me suis jamais demandé si c'était là ma voie. Je suis une Afro-Puerto-Ricaine de New York ! Nous sommes nés pour être résistants ! Néanmoins, l'effet de la pression ne peut être ignoré.

Les responsabilités que je dois assumer exigent de la compassion et de la patience. Mon rôle consiste notamment à faciliter les conversations difficiles avec ma famille sur les conflits raciaux survenant dans nos propres relations, à organiser des événements à caractère social pour ma communauté et à concevoir des projets pour soutenir nos mouvements. Malheureusement, je mène depuis des années un combat permanent contre l'anxiété. Une journée passionnante et productive peut ensuite se transformer en heures d'inquiétude, de peur et de dégoût de soi, sans aucun prétexte. Lorsque la situation est difficile, j'anticipe la prochaine crise, ce qui accélère le processus. J'ai remarqué ce schéma et comment il a gravement affecté ma capacité à être un leader performant.

Lorsque j'ai reconnu que je souffrais d'anxiété, je me suis dit « vis au jour le jour ». Je suis sûre que beaucoup d'entre vous en ont déjà entendu parler. Je me suis vraiment engagée à le faire afin de gérer mes émotions contradictoires. Surtout lorsque j'ai fait le deuil de la clôture anticipée de ma dernière année de lycée qui n'incluait pas la remise des diplômes prévue, lorsque j'ai fait l'expérience d'une sursaturation de nouvelles dévastatrices sur les médias sociaux, lorsque j'ai fait une transition abrupte vers ma carrière et lorsque j'ai lutté contre mon anxiété - j'ai dû la prendre au jour le jour. Si la situation n'est pas claire [met la main sur le cœur], je risque d'être un leader inefficace, surtout dans le climat actuel.

Mais récemment, un ami m'a dit « vis heure par heure ». Tout ce que je croyais savoir sur la gestion de mon anxiété a complètement changé après avoir entendu cela ! J'ai été stupéfaite.

Depuis le mois de mars, chaque jour est plus incertain que jamais. J'avais essayé de faire vingt-quatre heures complètes, mais même cela, c'était beaucoup trop. Pourquoi m'attendais-je à porter autant de poids ? Ce n'était pas pratique.

Si mon but est effectivement de défier les systèmes, de voyager dans le monde et de changer la vie des individus auxquels je rends service, il est alors impératif que je me donne de la grâce, que j'ajuste mes attentes à la façon dont je répons à l'incohérence de la vie et que je CRÉE de la cohérence là où je peux. Prendre les choses « heure par heure » revient à accepter où je suis en ce moment. Il suffit de prendre une capsule de 60 minutes et de décider de ce dont je suis capable à ce moment-là. Je suis toujours consciente des rebondissements pouvant survenir dans ma journée, mais je n'alimente pas en énergie ce qui dépasse les 60 minutes. Je laisse mes émotions venir et partir. Je n'essaie pas de les analyser à l'excès et de leur donner tout leur sens en même temps. Je découvre sans cesse comment être dans l'immobilité, mais je me mets au défi de me baigner dans de fortes vibrations lorsqu'elles se présentent.

Trop souvent, on souffre d'anxiété en silence. À mes compagnons de lutte pour la justice sociale qui m'écoutent, si vous vous sentez concernés par tout ce que j'ai partagé, j'espère que vous découvrirez votre immobilité et que vous la prendrez heure par heure, afin que nous puissions continuer à faire le travail que nous avons décidé de faire.