

Le JournalàSoi

POUR COMPRENDRE SES TRAUMAS

Écouter ce que son histoire a laissé en soi pour réécrire la suite

Avant de commencer : avancer avec douceur

⚠ Ce journal ne remplace pas un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.

Il est là pour t'accompagner avec douceur dans une démarche de compréhension. Non pour poser un diagnostic, ni rouvrir ton passé brutalement.

Parce que parfois, tu sens bien que quelque chose se rejoue en toi. Une émotion revient toujours au même endroit. Ton corps se tend, se ferme ou s'épuise. Tu réagis plus fort que tu ne voudrais. Tu sais ce qu'il faudrait faire, mais tu n'y arrives pas.

Tu n'es pas cassé.e. Tu t'es adapté.e. Prends ton temps. Arrête-toi si une question est trop difficile. Reviens-y plus tard.

Est-ce que j'ai vécu un trauma ?

Tu n'as peut-être jamais utilisé ce mot pour parler de ton histoire. Et c'est normal. Le mot « trauma » fait souvent penser à des événements graves, spectaculaires, clairement identifiables. Un accident. Une agression. Une perte brutale.

Mais un trauma peut aussi être beaucoup plus silencieux. Tellement silencieux qu'on ne le reconnaît pas toujours pour ce qu'il est.

Un trauma, ce n'est pas seulement ce qui s'est passé. C'est ce que cet événement — ou cette accumulation d'expériences — a laissé dans ton corps, ton cœur et ton mental.

Le traumatisme lié à ton passé peut être aussi appelé : *trouble de stress post-traumatique complexe*, c'est une réponse naturelle à des expériences d'enfance impliquant une anxiété chronique, de la négligence ou un sentiment de danger au sein de nos relations les plus proches.

Alors que souvent, les personnes ont entendu parler de stress post traumatique (C-PTSD => post traumatic syndrome disease, et pense qu'elle

concerne un événement traumatique unique : partir à la guerre, subir une agression, ou être témoin d'un crime violent.

En faite le traumatisme diffère en ce que :

- Les blessures ou les situations de débordement se sont répétées dans un contexte où il était difficile, voire impossible, d'y échapper.
- Elles ont eu lieu au sein d'un lien important, avec une personne censée représenter la sécurité, l'attachement ou la confiance.
- Aucun adulte suffisamment sécurisant n'a été présent pour t'aider à comprendre, accueillir ou traverser ce que tu vivais.
- Peu à peu, cela peut installer en soi des croyances profondes comme : « je ne vaux pas assez », « quelque chose ne va pas chez moi », « le monde n'est pas un endroit sûr ».

Voici quelques situations qui peuvent laisser des traces profondes, même si elles semblent ordinaires :

- Avoir grandi dans un environnement où tes émotions n'étaient pas les bienvenues
- Avoir dû être fort.e, sage ou parfait.e pour être aimé.e ou accepté.e
- Avoir vécu des critiques répétées, des moqueries ou de l'indifférence
- Avoir manqué d'un adulte stable, disponible, rassurant
- Avoir porté les problèmes des adultes autour de toi
- Avoir vécu une séparation, un deuil ou une période d'insécurité sans soutien
- Avoir été témoin de conflits, de violences ou d'une ambiance familiale lourde
- Avoir senti que ta place était fragile, conditionnelle, à mériter

Tu n'as pas besoin de cocher toutes ces cases pour que ton histoire compte. Une seule de ces expériences, vécue sans soutien, peut laisser une empreinte durable.

Comment le trauma peut influencer le rapport à soi

1. Tu te sens souvent débordé.e, en surcharge

Dans l'enfance, nous apprenons à reconnaître, comprendre et apaiser nos émotions grâce aux adultes qui nous entourent. Ce sont eux qui nous montrent comment revenir au calme, comment nommer ce que nous ressentons et comment traverser les moments difficiles.

Lorsque cet apprentissage n'a pas pu se faire dans un cadre suffisamment sécurisant, il peut devenir difficile, plus tard, de se sentir stable intérieurement. Une petite erreur peut alors provoquer un effondrement émotionnel, et l'on peut se demander pourquoi les autres semblent vivre leurs relations avec plus de simplicité, de fluidité ou d'apaisement.

2. Tu te déconnectes souvent de ce que tu ressens

Lorsqu'un enfant vit un stress répété ou des émotions trop intenses à porter, il peut apprendre à se couper de ce qu'il ressent pour survivre. Le présent est trop douloureux, alors le corps et l'esprit trouvent une manière de s'échapper.

Dans l'enfance, cela peut prendre la forme de rêveries fréquentes, d'un besoin de rester seul.e, d'un monde imaginaire très présent, ou du fantasme d'une autre vie, d'une autre famille, d'un autre endroit où l'on se sentirait enfin en sécurité.

À l'âge adulte, cette déconnexion peut se traduire par de la procrastination, une difficulté à être pleinement présent.e dans les relations, ou le besoin de s'évader régulièrement pour supporter ce qui se passe.

3. Ton tempérament peut changer rapidement

Des changements de tempérament fréquents peuvent être le signe d'un système nerveux souvent en état d'alerte. Lorsque le corps reste régulièrement en mode combat, fuite ou protection, l'état émotionnel peut basculer rapidement au cours d'une même journée.

Quand on n'a pas appris à se réguler seul.e, il peut aussi arriver de chercher inconsciemment chez les autres l'apaisement, la sécurité ou la stabilité que l'on ne parvient pas encore à trouver en soi.

4. Tu n'as pas ou très peu de souvenirs de ton histoire d'enfant

Certaines personnes ont très peu de souvenirs de leur enfance, ou seulement des fragments. Pourtant, le corps, lui, peut garder une mémoire très précise des ambiances, des tensions, des peurs ou des manques vécus.

Un stress répété peut perturber la manière dont les souvenirs se construisent et se rendent accessibles. Ainsi, il est possible de se dire : "Je ne me souviens de rien de très grave", alors que le quotidien a pu être marqué par de l'instabilité, du chaos, de l'imprévisibilité ou une absence de présence émotionnelle sécurisante.

5. Tu as des difficultés avec l'autorité

Certaines personnes ont des difficultés avec les règles, les cadres ou les figures d'autorité. Cela peut venir d'expériences passées où l'autorité a été vécue comme contrôlante, injuste, culpabilisante, manipulatrice ou imprévisible.

Dans ce cas, recevoir une consigne, suivre une structure ou accepter un cadre peut réveiller une ancienne sensation d'enfermement ou d'injustice. Cela peut créer une résistance, une rébellion intérieure, ou une difficulté à rester régulier.ère dans ce qui est demandé.

6. Tu trouves pas ta place

L'un des besoins fondamentaux de l'enfant est de sentir qu'il appartient à un groupe, à une famille, à un lien. Il a besoin d'être reconnu pour ce qu'il est, et pas seulement pour ce qu'il fait, donne ou réussit.

Lorsque ce besoin n'a pas été suffisamment nourri, il peut rester à l'âge adulte un sentiment profond de décalage. On peut avoir l'impression de ne pas appartenir pleinement au monde, de ne pas trouver sa place, ou de devoir constamment prouver que l'on mérite d'exister quelque part.

7. Tu as des difficultés à maintenir ton attention et à passer à l'action

Quand le stress ou le débordement émotionnel ont été trop importants dans le passé, tu as peut-être appris à te figer, à te couper ou à te mettre en retrait pour te protéger.

Ce mécanisme peut rendre la concentration difficile à l'âge adulte. Il peut aussi favoriser la procrastination ou cette sensation d'être bloqué.e physiquement, comme si une partie de toi voulait avancer, mais qu'une autre restait figée, incapable d'aller jusqu'au bout de ce qui était prévu.

8. Tu as l'impression d'être obligé de te sur-adapter

Lorsque le sentiment de soi n'a pas pu se construire dans un environnement suffisamment sécurisant, il peut devenir difficile de montrer ses vraies pensées, ses émotions ou ses besoins.

On peut alors avoir l'impression de jouer un rôle, de s'adapter en permanence, de montrer une version de soi acceptable plutôt qu'authentique. Cela peut créer de l'anxiété sociale, beaucoup de ruminations après les échanges, et une tendance à repasser en boucle ce que l'on a dit, fait ou montré.

Comment le trauma complexe peut influencer les relations

1. Tu as peur de l'abandon ou tu as du mal à faire confiance

Au lieu de te sentir nourri.e, apaisé.e et en sécurité dans les relations, tu peux te sentir souvent sur tes gardes.

Tu peux te demander si tes amis ont réellement envie d'être avec toi, si ton ou ta partenaire t'aime vraiment, ou si le lien peut disparaître à tout moment.

Tu peux désirer profondément l'intimité, tout en la craignant. Une partie de toi peut vouloir se rapprocher, tandis qu'une autre peut repousser, tester, contrôler ou fuir par peur d'être blessée.

2. Tu cherches à faire plaisir

Lorsque tu as appris à te sentir comme un poids, ou lorsque tu as eu peur de perdre le lien, tu peux chercher à faire plaisir pour être accepté.e, aimé.e ou rassuré.e.

Tu peux croire que dire non, exprimer un besoin ou prendre ta place risque de provoquer du rejet. Alors tu t'adaptes. Tu prends sur toi. Tu t'effaces. Tu acceptes parfois des situations qui ne te respectent pas vraiment.

Peu à peu, cette stratégie peut t'amener à te trahir pour préserver le lien.

3. Tu as des difficultés à exprimer ce que tu ressens

Dire ce que tu ressens, demander de l'aide ou te montrer vulnérable peut être très inconfortable, voire effrayant.

Cela peut venir d'expériences où tes émotions ont été minimisées, moquées, rejetées ou accueillies par du silence, de l'indifférence ou du retrait affectif.

Avec le temps, tu as peut-être appris à garder les choses pour toi. À te fermer. À ne pas trop montrer. À ne pas demander. Non parce que tu n'as rien à dire, mais parce qu'une part de toi associe encore l'expression de soi à un risque.

4. Tu cherches à contrôler pour ressentir de ta sécurité

Le contrôle est souvent une tentative de retrouver de la sécurité.

Il peut prendre différentes formes : critiquer la manière dont les autres font les choses, refuser l'aide, se fermer, faire silence, reprocher, culpabiliser, surveiller, vérifier ou tenir mentalement les comptes dans la relation.

Derrière ce besoin de contrôle, il y a souvent une peur plus profonde : être débordé.e, abandonné.e, trahi.e, impuissant.e ou à nouveau blessé.e.

5. Tu caches certaines choses ou tu évites de tout dire

Lorsque dire la vérité a été associé à une punition, un conflit, une humiliation ou un danger, on peut apprendre à cacher certaines informations pour rester en sécurité.

Cela peut conduire à omettre des choses, éviter certains sujets, ou mentir même sur de petits détails, sans toujours comprendre pourquoi.

Ce n'est pas forcément une mauvaise intention. C'est parfois une ancienne stratégie de protection qui continue d'agir dans le présent.

6. Tu as du mal à contrôler ta colère

La colère peut apparaître très vite lorsque le système intérieur se sent menacé. Elle peut devenir une réaction réflexe, surtout si le corps a appris à vivre en état d'alerte.

Mais sous la colère, il y a souvent autre chose : de la tristesse, du deuil, de la peur, de l'impuissance ou une blessure ancienne.

Il peut s'agir du deuil d'une enfance plus sécurisante, d'un lien plus protecteur, d'un sentiment de sécurité intérieure, ou de la possibilité de se sentir simplement bien avec soi-même.

7. Tu te sens très susceptibles, très touché.e par les remarques ou comportements des autres

Il peut arriver de croire que ce que les autres disent ou font parle directement de ta valeur.

Un silence, un regard, un retard, une remarque ou un changement de ton peuvent déclencher une spirale de honte, d'inquiétude ou d'insécurité.

Pourtant, les comportements des autres reflètent souvent leur propre état intérieur, leur histoire, leurs limites ou leurs difficultés. Ils ne disent pas toujours quelque chose de ta valeur personnelle.

8. Tu as tendance à t'occuper des autres avant toi

Certaines personnes ont appris très tôt à prendre soin des autres, parfois sans que leurs propres besoins soient reconnus.

À l'âge adulte, cela peut se traduire par une tendance à donner beaucoup : du temps, de l'écoute, de l'énergie, de la disponibilité, de l'aide.

Même lorsque l'autre ne rend pas.

Même lorsque l'autre profite.

Même lorsque le corps dit stop.

Le ressentiment devient alors un signal important. Il peut indiquer que tu as dépassé tes limites, que tu t'es oublié.e, ou que tu as donné plus que ce qui était juste pour toi.

Comprendre ton passé

Pour apaiser un trauma, il est souvent nécessaire de revenir à son histoire.

Non pas pour rester enfermé.e dans le passé.

Non pas pour chercher un coupable.

Non pas pour se faire souffrir davantage.

Mais pour remettre du sens là où il y a eu de la confusion.

Pour comprendre ce qui a été vécu.

Pour reconnaître ce qui a manqué.

Pour faire le lien entre les blessures d'hier et les réactions d'aujourd'hui.

Si certaines questions réveillent de l'inconfort, prends ton temps.

Respire.

Fais une pause si nécessaire.

Tu peux revenir plus tard.

Comprendre ce qui nous est arrivé peut être une étape importante pour commencer à s'en libérer.

1. Comment décrirais-tu la relation que tu avais avec ta mère ou ta figure maternelle ?

2. Comment décrirais-tu la relation que tu avais avec ton père ou ta figure paternelle ?

3. En dehors de tes parents, quelles personnes ont pris soin de toi ? Comment étaient ces relations ?

4. Si quelque chose pouvait changer dans ce domaine aujourd'hui, quelle émotion nouvelle aimerais-tu ressentir ?

5. Aujourd'hui, dans ce domaine, quel nouveau comportement pourrais-tu commencer à pratiquer ?

6. Pouvais-tu compter sur les adultes proches de toi pour recevoir de l'affection, de l'écoute et du soutien ?

7. As-tu grandi auprès d'un adulte qui gérait les difficultés de façon inadaptée ou instable ?

Par exemple : dépendances, comportements de fuite, colère, infidélité, jeux, substances, évitement, silence ou autre forme de rupture du lien.

8. Avais-tu le sentiment d'avoir ta place importante au sein de ta famille et d'être entouré.e écouté.e dans ce que tu vivais ? Ou as-tu plutôt eu l'impression de devoir t'occuper d'eux ?

9. T'a-t-on demandé, directement ou indirectement, de garder des secrets ou de ne pas jamais évoquer certains comportements familiaux ?

Nos histoires familiales

Les histoires familiales sont les récits, les blessures, les silences, les croyances et les manières de vivre qui sont transgénérationnelles.

Elles peuvent contenir : des épreuves — des secrets — des pertes — des peurs — des sacrifices — des dépendances — des habitudes d'adaptation, mais aussi des forces, de la résilience, du courage et des ressources.

Prends un moment pour réfléchir à ce que les membres de ta famille, tes ancêtres ont traversé, ou même je t'invite à les questionner si besoin...

Comment ont-ils fait face à certaines situations ?

Comment ont-ils fait face à la douleur ?

Comment parlaient-ils des émotions ?

Comment géraient-ils les conflits ?

Que fallait-il faire pour être aimé.e, reconnu.e ou accepté.e ?

Qu'est-ce qui était autorisé ?

Qu'est-ce qui ne devait surtout pas être dit ?

Comprendre notre histoire à travers celle de nos familles permet de mieux comprendre comment elles ont façonné notre propre histoire, par là même tous nos comportements dans notre savoir être et savoir faire...

Il ne s'agit pas seulement de regarder les blessures transmises.

Il s'agit aussi de reconnaître la force, la créativité et la résilience que tu portes.

=> Après ce temps de réflexion, relis tes réponses avec douceur.

Ces expériences ont peut-être influencé tes pensées, tes croyances, tes comportements et tes relations.

Tu peux maintenant commencer à écrire à la part plus jeune de toi.

Écrire une lettre à cette partie de toi que tu as gardé en toi de ton enfance : ton enfant intérieur

Utilise cet espace pour écrire à la version plus jeune de toi.

Tu peux lui dire que tu sais — Que tu comprends — Que tu vois ce qu'elle a traversé — Que tu reconnais que les adultes n'ont pas toujours su être présents comme elle en aurait eu besoin.
Et que désormais, tu peux commencer à être là pour elle autrement.

Cher.e petit.e Valérie,

Ton moi futur, est ta nouvelle identité profonde que tu as en toi qui émerge suite à la réécriture de ton histoire

Ton moi futur est la version de toi qui émerge peu à peu lorsque tu comprends ton histoire, que tu accueilles tes émotions, que tu transformes tes croyances et que tu poses de nouveaux choix.

Chaque décision, chaque prise de conscience, chaque petite action peut t'aider à devenir cette version de toi.

Chaque jour est une nouvelle possibilité d'intégrer ton passé sans lui laisser toute la place, et de construire une suite plus juste pour toi.

Utilise cet espace pour écrire au sujet de ton moi futur.

- Qui as-tu envie de devenir ?
- Quel état intérieur veux-tu incarner plus souvent ?
- Quelles personnes souhaites-tu laisser entrer dans ta vie ?
- Comment veux-tu employer ton temps, ton énergie et ton attention ?

Environnement sécurisant : adulte suffisamment stable intérieurement

- Je peux utiliser des stratégies d'adaptation saines.
- Je peux reconnaître et réguler mes émotions.
- Mon comportement est globalement prévisible et cohérent.
- Je peux être attentif.ve aux besoins de l'autre.
- Je peux répondre aux besoins fondamentaux avec suffisamment de présence.

Environnement insécurisant : adulte en difficulté avec sa propre sécurité intérieure

- Je réagis très vite ou très fort.
- J'utilise des stratégies d'adaptation qui peuvent blesser ou déstabiliser.
- Mon comportement est imprévisible : les autres peuvent avoir l'impression de marcher sur des œufs.
- J'ai du mal à m'ajuster émotionnellement à l'autre.
- Je ne parviens pas toujours à répondre aux besoins affectifs ou émotionnels.

Le plus déroutant avec les traces d'un trauma, c'est qu'elles ne se présentent pas toujours comme un souvenir douloureux. Souvent, elles se glissent dans le quotidien de manière beaucoup plus discrète.

Ce que ton histoire a imprimé en toi

Dans mon corps : l'alerte intérieure

Le corps garde parfois la mémoire de ce qui n'a pas pu être traversé. Il peut rester en alerte même quand tout semble aller bien, se fatiguer à force de surveiller, anticiper, retenir. Ce n'est pas une trahison — c'est sa manière de te dire qu'il a porté quelque chose de lourd.

Ce que je remarque souvent dans mon corps :

Les moments où mon corps se met en alerte :

Les sensations que j'ai tendance à ignorer :

Si mon corps pouvait parler, il dirait :

Ce dont mon corps aurait besoin aujourd'hui :

Dans mon cœur : les émotions qui reviennent

Quand une blessure n'a pas été accueillie, l'émotion peut rester en attente — comme une lettre non ouverte. Elle revient sous forme de peur, de tristesse, de colère, de honte, de culpabilité. L'émotion n'est pas l'ennemie. Elle est souvent la messagère d'une part de toi qui n'a pas encore été entendue.

L'émotion qui revient souvent dans ma vie :

Quand elle apparaît, j'ai tendance à :

Cette émotion me rappelle peut-être :

La première fois que je me souviens avoir ressenti quelque chose de proche :

Ce que cette émotion essaie peut-être de protéger :

Ce que cette émotion aurait besoin d'entendre aujourd'hui :

Dans mon mental : les croyances qui enferment

Les traces d'un trauma s'installent aussi dans la manière dont on se parle à soi-même. Des phrases intérieures que l'on finit par prendre pour des vérités absolues, alors qu'elles ne font que raconter ce qu'on a appris pour survivre :

« Je ne suis pas assez. » « Je dois mériter ma place. » « Je ne dois pas déranger. » « Si je montre ce que je ressens, je vais être rejeté.e. »

Ces phrases ne disent pas qui tu es. Elles disent ce que tu as appris pour te protéger. Et aujourd'hui, elles peuvent être remises en question.

Une croyance qui m'accompagne depuis longtemps :

Cette croyance vient peut-être de :

Elle m'a aidé.e à :

Mais aujourd'hui, elle me coûte :

Une phrase plus juste que j'aimerais commencer à installer :

Quand le lien réveille l'ancien

Nos blessures se jouent souvent dans les relations. Parce que c'est souvent dans le lien que nous avons été blessés. Et c'est dans le lien que nous cherchons parfois, sans nous en rendre compte, à être enfin reconnu.e ou aimé.e comme nous en aurions eu besoin.

Ces réactions automatiques — chercher à plaire, se taire, tout contrôler, fuir, se fermer — ne sont pas des défauts. Ce sont des protections. Mais ce qui t'a protégé.e hier peut parfois te limiter aujourd'hui.

Quand je sens que l'autre s'éloigne, j'ai tendance à :

Quand je me sens incompris.e, j'ai tendance à :

Quand j'ai besoin d'aide, j'ai tendance à :

Ce que je donne parfois trop :

Ce que je n'ose pas toujours demander :

Ce que j'aimerais vivre autrement dans mes relations :

Revenir à mon histoire

Comprendre son passé ne veut pas dire vivre tourné.e vers le passé. Cela veut dire remettre du sens là où il y a eu de la confusion. Ce que je comprends, je peux commencer à l'apaiser. Ce que je nomme, je peux commencer à le transformer.

Quand je pense à mon enfance, les premiers mots qui viennent sont :

Dans mon enfance, je me sentais souvent :

Ce dont j'aurais eu besoin plus souvent :

Ce que je n'ai pas toujours pu dire :

Ce que j'ai appris à cacher :

Quand je pense à mon enfance, les premiers mots qui viennent sont :

Dans mon enfance, je me sentais souvent :

Ce dont j'aurais eu besoin plus souvent :

Ce que je n'ai pas toujours pu dire :

Ce que j'ai appris à cacher :

Ce que j'ai appris à porter :

Ce que j'ai compris très tôt sur l'amour, la sécurité ou ma place :

Mes premiers liens

Les personnes qui nous entourent dans l'enfance participent à construire notre manière d'aimer, de demander, de nous protéger. Il ne s'agit pas ici de juger. Il s'agit de regarder avec honnêteté ce que tu as vécu.

Ma relation avec ma mère ou ma figure maternelle

Les mots qui décrivent le mieux cette relation :

Ce que j'ai reçu de cette relation :

Ce qui m'a manqué dans cette relation :

Ce que j'ai appris à faire pour garder le lien :

Ma relation avec mon père ou ma figure paternelle

Les mots qui décrivent le mieux cette relation :

Ce que j'ai reçu de cette relation :

Ce qui m'a manqué dans cette relation :

Ce que j'ai appris à faire pour être aimé.e ou en sécurité :

Ce que ma famille m'a transmis sans me le dire

Certaines croyances, certaines peurs, certaines manières d'aimer ou de souffrir se transmettent de génération en génération, souvent sans qu'on en ait conscience.

Dans ma famille, on valorisait surtout :

Dans ma famille, on ne parlait pas de :

Dans ma famille, les émotions étaient :

Pour être aimé.e ou reconnu.e, j'ai compris qu'il fallait :

Une phrase familiale que j'ai intégrée :

Cette phrase m'a aidé.e à :

Mais aujourd'hui, elle m'empêche peut-être de :

Ce que je choisis de ne plus porter :

Pour être aimé.e ou reconnu.e, j'ai compris qu'il fallait :

Une phrase familiale que j'ai intégrée :

Cette phrase m'a aidé.e à :

Mais aujourd'hui, elle m'empêche peut-être de :

Ce que je choisis de ne plus porter :

Ce que je choisis de transformer :

Ce n'est pas de ta faute : tu t'es adapté.e

Quand un enfant vit une insécurité ou une blessure répétée, il fait ce qu'il peut. Il devient sage, performant, invisible, fort, utile. Ces adaptations ont eu une intelligence — elles t'ont aidé.e à tenir. Mais aujourd'hui, certaines peuvent t'épuiser ou t'enfermer.

Quand j'étais enfant, pour rester en sécurité ou garder le lien, j'ai appris à :

Aujourd'hui, je retrouve cette adaptation quand :

Cette adaptation m'a aidé.e à :

Elle me coûte aujourd'hui :

Ce que j'aimerais apprendre à faire autrement :

Une petite action que je peux essayer :

Histoires miroirs

Ces histoires sont fictives, mais peut-être que l'une d'elles te parlera. Lis-les avec douceur, sans chercher à tout cocher.

Histoire miroir 1 — Celle qui tient toujours

Imagine une personne qui a compris très tôt qu'elle devait être forte. Elle ne demandait pas trop. Elle avançait, travaillait, aidait, portait. Les autres la trouvaient courageuse. Mais à l'intérieur, quelque chose se fatiguait. Un jour, son corps a commencé à parler plus fort. Ce n'était pas une faiblesse. C'était une part d'elle qui disait : « Tu as tenu longtemps. Maintenant, tu peux apprendre à vivre autrement. »

Est-ce qu'une partie de cette histoire me parle ? Ce que cela réveille en moi :

Ce que je comprends peut-être de moi :

Histoire miroir 2 — Celle qui cherche à plaire

Imagine une personne qui a appris très tôt que l'amour pouvait devenir fragile quand elle dérangeait. Elle est devenue très attentive aux autres. Mais peu à peu, elle s'est oubliée. Elle a confondu aimer avec se sacrifier. Un jour, elle a senti du ressentiment. Et ce ressentiment n'était pas mauvais. Il venait lui dire : « Tu as le droit d'exister dans la relation, toi aussi. »

Est-ce qu'une partie de cette histoire me parle ? Dans quelles relations ai-je tendance à m'oublier ?

La limite que j'aimerais apprendre à poser :

La suite que je choisis de réécrire

Travailler sur son histoire ne sert pas à rester dans le passé. Cela sert à retrouver de l'espace, à reprendre son souffle, à choisir plus consciemment.

La personne que j'ai envie de devenir :

L'état intérieur que j'aimerais ressentir plus souvent :

La manière dont j'aimerais vivre mes relations :

Ce que j'aimerais ne plus porter :

Ce que j'aimerais honorer dans mon histoire :

Le petit pas que je peux poser dès aujourd'hui :

J'apprends à changer le regard que je porte sur moi

 Au lieu de penser : « Je suis nulle », je peux me dire : « Je suis en train d'apprendre, et chaque pas compte. »

 Au lieu de penser : « Je n'arrive jamais à rien », je peux reconnaître : « Aujourd'hui, j'ai accompli quelques tâches importantes, et c'est déjà une avancée. »

 Au lieu de me répéter : « Je devrais faire davantage », je peux choisir de me rappeler : « Je fais de mon mieux avec les ressources dont je dispose aujourd'hui. »

 Au lieu de conclure : « Tout est chaotique dans ma vie », je peux me dire : « Je construis progressivement une vie qui me ressemble et qui a du sens pour moi. »

 Chaque fois que nous choisissons une pensée plus juste, plus soutenante et plus constructive, nous renforçons notre capacité à agir.

 La confiance ne naît pas d'un seul grand changement, mais de la répétition de petits choix quotidiens.

 En cultivant des habitudes plus favorables à notre bien-être, celles-ci finissent peu à peu par devenir naturelles et faire partie intégrante de notre façon de vivre.

Des mots pour apaiser ce qui a été blessé

Lis ces phrases lentement. Coche celles qui te touchent.

- ☐ **Je ne suis pas cassé.e, je me suis adapté.e.**
- ☐ **Ce que j'ai vécu a laissé des traces, mais ces traces peuvent évoluer.**
- ☐ **Mon corps ne me trahit pas, il me parle.**
- ☐ **Mes réactions ont souvent été des protections.**
- ☐ **Je peux regarder mon histoire sans m'y enfermer.**
- ☐ **Je peux reconnaître ce qui m'a manqué sans accuser toute ma vie.**
- ☐ **Je peux me responsabiliser sans me culpabiliser.**
- ☐ **Je peux apprendre à me sentir en sécurité en moi.**
- ☐ **Je peux déposer ce qui ne m'appartient plus.**
- ☐ **Je peux reprendre la plume de ma vie.**

La phrase que je choisis aujourd'hui :

Ce qu'elle réveille en moi :

Ce qu'elle m'invite à faire :

EXERCICES

Ce qui me submerge émotionnellement :

- Une remarque ambiguë ou désobligeante d'un collègue.
- Un partenaire qui se montre distant, peu disponible ou émotionnellement absent.
- L'absence de réponse à un appel, un message ou une sollicitation.
- Un commentaire perçu comme un reproche ou une remise en question.
- Être incapable de s'exprimer sans être submergé(e) par l'émotion.
- Se sentir déconnecté(e) de soi-même ou de ce qui se passe autour de soi.
- Avoir la sensation d'être spectateur(trice) de la situation plutôt qu'acteur(trice).
- Réagir par des éclats de colère, des gestes brusques ou des paroles que l'on regrette ensuite.
- ne plus réussir à me concentrer et avoir des pensées qui partent dans tous les sens.

Pratique de l'ancrage :

Se reconnecter à l'instant présent

L'ancrage est une technique simple qui permet de revenir à soi lorsque le stress, les émotions ou les pensées prennent trop de place. En portant ton attention sur ton corps et sur ce qui t'entoure, tu aides ton système nerveux à retrouver davantage de calme et de stabilité.

Tu peux utiliser cet exercice chaque fois que tu te sens dépassé(e), dispersé(e) ou envahi(e) par tes émotions.

Prends quelques respirations lentes et profondes, puis porte successivement ton attention sur :

- 5 choses que tu peux observer autour de toi ;
- 5 choses que tu peux toucher ou ressentir physiquement ;
- 5 sons que tu peux entendre ;
- 5 odeurs ou sensations olfactives que tu peux percevoir ;
- 5 saveurs présentes dans ta bouche ou que tu peux identifier.

Cet exercice t'invite à revenir progressivement dans le moment présent, à retrouver tes repères et à te reconnecter à ton corps.

Apaiser et relâcher la honte

Cette pratique utilise le corps comme point d'appui pour retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Elle aide à calmer le système nerveux, à diminuer l'emprise de la honte et à se reconnecter à soi avec davantage de présence et de confiance.

Pratique cet exercice quotidiennement pendant au moins 30 jours. Il ne demande que quelques minutes et peut contribuer à transformer progressivement ton état intérieur.

Étape 1 : Ouvre ta posture

Mets-toi debout, les pieds écartés d'environ 60 centimètres. Laisse tes bras s'éloigner légèrement du corps et redresse doucement ta colonne vertébrale, comme si tu prenais pleinement ta place.

Étape 2 : Respire profondément

Prends trois respirations lentes et profondes en laissant ton ventre se gonfler à l'inspiration. Expire plus longuement que tu n'inspires. Ressens ton corps, son poids, sa présence et l'espace qu'il occupe.

Étape 3 : Oriente ton regard

Relève légèrement le menton. Puis déplace doucement ton regard de droite à gauche et de gauche à droite. Ce mouvement oculaire favorise un sentiment de calme et de sécurité.

Étape 4 : Renforce ton sentiment de confiance

Répète à voix haute ou intérieurement :

« Je suis en sécurité. Je peux faire confiance à mes ressources pour traverser ce que je vis. »

Étape 5 : Observe ce qui se passe en toi

Prends un moment pour remarquer les sensations, les émotions ou les changements qui émergent. Tu peux revenir à cet exercice chaque fois

que tu te sens envahi(e) par le doute, la honte ou le sentiment de ne pas être à la hauteur

Quand le corps se met en pause, se fige pour se protéger

Notre système nerveux est conçu pour nous aider à faire face au stress et aux situations perçues comme menaçantes. Lorsque l'intensité émotionnelle devient trop importante, il peut activer un mécanisme de protection appelé figement.

Dans cet état, nous avons tendance à nous mettre en retrait du monde. Nous pouvons passer des heures devant les réseaux sociaux, regarder des séries sans vraiment les suivre ou nous isoler, alors même qu'une partie de nous aspire à davantage de lien et de présence.

Lorsque nous sommes dans cet état de figement, il devient souvent difficile d'agir, de prendre des décisions ou de trouver l'énergie nécessaire pour accomplir les tâches du quotidien. Certaines personnes se jugent alors sévèrement, se qualifiant de paresseuses ou de démotivées. Pourtant, il s'agit souvent d'une réponse automatique du système nerveux qui cherche avant tout à nous protéger.

Quelques signes fréquents

- * Tu te sens coupé(e) des autres ou du monde qui t'entoure.
- * Tu as l'impression que plus rien n'a vraiment de sens.
- * Tu doutes de tes capacités et te sens impuissant(e) face aux événements.
- * Tu repousses sans cesse certaines actions, même lorsque tu souhaites réellement les accomplir.
- * Tu as parfois l'impression d'être absent(e) à toi-même ou de garder des souvenirs flous de certaines situations.

Comment sortir progressivement du figement ?

Lorsque nous sommes figés, nous avons souvent tendance à nous critiquer ou à nous reprocher notre manque d'énergie. Pourtant, la culpabilité et la honte renforcent généralement cet état au lieu de l'apaiser.

La première étape consiste à reconnaître ce qui se passe avec bienveillance. Comprendre que ton système nerveux cherche à te protéger permet déjà de relâcher une partie de la pression. Ensuite, de petits gestes réguliers peuvent aider ton corps à retrouver progressivement un sentiment de sécurité et de vitalité.

La respiration

Cette technique de respiration est utilisée dans différents contextes pour favoriser le calme, la concentration et l'équilibre du système nerveux.

1. Installe-toi confortablement, assis(e) ou allongé(e), et pose une main sur ton ventre.
2. Inspire lentement pendant 4 secondes.
3. Garde l'air dans tes poumons pendant 4 secondes.
4. Expire doucement pendant 4 secondes.
5. Reste quelques secondes poumons vides pendant 4 secondes.
6. Recommence ce cycle au moins trois fois.

Pendant l'exercice, porte simplement attention à ta respiration et aux sensations présentes dans ton corps. Cette pratique peut être particulièrement utile lorsque tu te sens bloqué(e), épuisé(e) ou déconnecté(e) de toi-même.

Apprendre à apaiser ses émotions lorsqu'elles prennent le dessus

Développer sa capacité à réguler ses émotions permet de prendre du recul face aux situations difficiles et de choisir sa réponse plutôt que de réagir automatiquement. Comme toute compétence, cela s'apprend avec le temps et la pratique. Plus tu t'exerces, plus tu développes un sentiment de calme intérieur, de confiance et de stabilité émotionnelle. Tu réduis également le risque d'être entraîné(e) dans des schémas de pensée négatifs ou des comportements qui ne te font pas de bien.

1. Prendre conscience de ce qui se passe en soi

Commence par observer les signaux de ton corps et de tes émotions :

« Je remarque que mon cœur s'accélère, que je me sens tendu(e), irrité(e), anxieux(se) ou que j'ai envie de me replier sur moi-même. »

2. Identifier les pensées qui accompagnent l'émotion

Demande-toi quelle interprétation tu es en train de faire de la situation :

« Je me raconte que si cette personne ne répond pas à mon message, c'est peut-être qu'elle est contrariée, qu'elle m'évite ou qu'elle ne tient plus à moi. »

3. Faire la différence entre le passé et le présent

Rappelle-toi que certaines réactions émotionnelles peuvent être amplifiées par des expériences anciennes :

« J'ai peut-être déjà vécu des situations où je me suis senti(e) rejeté(e), ignoré(e) ou abandonné(e). Mon cerveau utilise parfois ces souvenirs pour interpréter ce qui se passe aujourd'hui, même lorsque la réalité est différente. »

4. Aider le corps à libérer la tension

Les émotions traversent aussi le corps. Pour les accompagner, tu peux :

- marcher ou bouger ;
- danser ;
- t'étirer ;
- secouer doucement ton corps ;
- respirer profondément ;
- exprimer ton émotion dans un espace sécurisé.

5. Choisir une action qui prend soin de toi

Une fois l'émotion apaisée, oriente-toi vers un geste de soutien envers toi-même :

- échanger avec une personne de confiance ;
- écrire ce que tu ressens ;
- prendre un temps de repos ;
- préparer un repas réconfortant ;
- pratiquer une activité qui te fait du bien.

L'objectif n'est pas de faire disparaître l'émotion, mais de l'accueillir, de la comprendre et de la traverser sans qu'elle prenne toute la place.

Exercice d'accompagnement émotionnel

La prochaine fois qu'une situation déclenche une émotion intense, prends quelques minutes pour ralentir et traverser ce que tu ressens avec davantage de conscience. Plus tu pratiqueras cet exercice, plus tu développeras ta capacité à te soutenir et à retrouver ton équilibre intérieur.

1. Je prends conscience de ce qui se passe en moi

Quelles sensations physiques, émotions ou réactions remarques-tu ?

2. Quelle interprétation suis-je en train de donner à cette situation ?

Quelles pensées ou conclusions me viennent spontanément ?

3. Quels éléments de mon histoire pourraient influencer ma perception ?

Y a-t-il des expériences passées, des blessures ou des souvenirs qui colorent ma manière de vivre cette situation aujourd'hui ?

4. Comment puis-je aider mon corps à traverser cette émotion ?

Quels mouvements, respirations ou activités pourraient m'aider à relâcher la tension et à retrouver un sentiment de sécurité ?

5. De quoi ai-je besoin pour prendre soin de moi maintenant ?

Quelles actions, quelles ressources ou quel soutien pourraient m'apporter du réconfort ou de l'apaisement ?

Prends le temps de répondre avec bienveillance. Il ne s'agit pas de trouver les bonnes réponses, mais d'apprendre à mieux te comprendre et à t'accompagner dans ce que tu vis.

Félicitations

Tu viens de poser un acte important. Regarder son histoire demande un courage doux — celui qui accepte de regarder avec honnêteté ce qui a fait mal, sans se réduire à cela.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre aujourd'hui. Mais tu peux commencer. Un mot posé. Une émotion reconnue. Une croyance questionnée. C'est ainsi que ton histoire commence à changer de place.

Si tu veux aller plus loin

Ce travail intérieur mérite d'être accompagné. Je suis là pour t'aider à continuer ce chemin.

⇒ **Mon livre :** [Réécris ton histoire avant qu'elle flingue ta santé](#)

⇒ **Accompagnement dans la guérison de ton trauma :** www.broni.fr/contact-valerie

Valérie BRONI