

"Le JournalàSoi" POUR COMPRENDRE SES TRAUMAS

Guérir de ses traumatismes

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

Avant de commencer : avancer avec douceur

Ce journal a été créé pour t'aider à mieux comprendre ce que ton histoire a pu laisser en toi.

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

Il ne sert pas à poser un diagnostic.

Il ne sert pas à te mettre dans une case.

Il ne sert pas non plus à rouvrir ton passé brutalement.

Il est là pour t'accompagner avec douceur dans une démarche de compréhension.

Parce que parfois, tu sens bien que quelque chose se rejoue en toi.

Une émotion revient toujours au même endroit.

Une situation te met en état d'alerte.

Une relation réveille une peur ancienne.

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.

Et tu peux te demander :

"Pourquoi je suis comme ça ?"

"Pourquoi je n'arrive pas à dépasser cela ?"

"Pourquoi mon corps réagit autant ?"

"Pourquoi cette histoire continue de me suivre ?"

Ce journal t'invite à regarder tout cela autrement.

Non pas comme une faiblesse.

Non pas comme une fatalité.

Mais comme une trace.

Une trace de ce que tu as vécu.

Une trace de ce que tu as dû porter.

Une trace de ce qui n'a peut-être pas pu être accueilli, compris, exprimé ou apaisé.

Tu n'es pas cassé.e.
Tu t'es adapté.e.

Et aujourd'hui, tu peux commencer à écouter ton histoire autrement.

Prends ton temps.
Respire.
Arrête-toi si une question est trop difficile.
Reviens-y plus tard.

Guérir de ses traumatismes ne veut pas dire effacer ce qui s'est passé.
Cela veut dire, peu à peu, changer la place que cette histoire occupe dans ton corps, ton cœur, ton mental et ta vie.

Quand une blessure reste vivante en nous

On imagine souvent qu'un trauma est forcément un événement spectaculaire, violent ou clairement identifiable.

Parfois, c'est le cas.

Un accident.
Une agression.
Une perte brutale.
Une séparation.
Une maladie.
Une humiliation.
Une peur intense.
Un événement que le corps et le psychisme n'ont pas réussi à intégrer.

Mais un trauma peut aussi être plus silencieux.

Il peut venir de ce qui s'est répété.
De ce qui a manqué.
De ce qui n'a jamais été nommé.
De ce que tu as dû porter seul.e.
De ce que personne n'a vu.
De ce que tu as dû enfouir pour continuer à avancer.

Un enfant peut être blessé non seulement par ce qu'il vit, mais aussi par l'absence de soutien autour de ce qu'il vit.

Ne pas être écouté.e.
Ne pas être protégé.e.
Ne pas être consolé.e.
Ne pas avoir le droit d'exprimer ses émotions.
Devoir être fort.e trop tôt.
Devoir faire plaisir pour garder le lien.
Devoir se taire pour ne pas déranger.

Devoir s'adapter à l'humeur des adultes.
Ne pas se sentir en sécurité dans les relations importantes.

Le trauma, ce n'est donc pas uniquement l'événement.

C'est ce que cet événement, ou cette répétition d'événements, a laissé en toi.

Dans ton corps.
Dans ton cœur.
Dans ton mental.
Dans ta manière d'aimer.
Dans ta manière de te protéger.
Dans ta manière de vivre ta place dans le monde.

Ce qui s'est passé... et ce qui a manqué

Il existe des blessures liées à ce qui s'est produit.

Mais il existe aussi des blessures liées à ce qui n'a pas eu lieu.

Ce que tu aurais eu besoin d'entendre.
Ce que tu aurais eu besoin de recevoir.
Ce que tu aurais eu besoin de comprendre.
Ce que tu aurais eu besoin de déposer.
Ce que tu aurais eu besoin de vivre pour te sentir en sécurité.

Parfois, ce qui marque profondément, ce n'est pas seulement la douleur.
C'est la solitude avec cette douleur.

C'est le fait de ne pas avoir eu d'adulte sécurisant pour dire :

"Je te vois."
"Je te crois."
"Ce que tu ressens est important."
"Tu n'es pas responsable de tout."
"Tu as le droit d'avoir peur."
"Tu as le droit d'être en colère."
"Tu as le droit d'être triste."
"Je suis là."

Quand ces mots, cette présence ou cette sécurité ont manqué, une partie de nous peut rester figée dans l'histoire.

Elle continue d'attendre.
Elle continue de se protéger.
Elle continue de réagir comme si le danger était encore là.

Et c'est souvent dans le présent que cette part se manifeste.

Ce que mon histoire a imprimé en moi

Un trauma peut laisser des traces très différentes selon les personnes.

Tu peux te reconnaître dans certaines propositions.

Tu peux aussi ne pas t'y reconnaître.

L'objectif n'est pas de tout cocher.

L'objectif est d'écouter ce qui résonne.

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.

Il peut se tendre avant même que tu comprennes pourquoi.

Il peut se fatiguer à force de surveiller, anticiper, retenir, compenser.

Tu peux ressentir :

des tensions,
des douleurs,
une fatigue profonde,
une boule au ventre,
une gorge serrée,
une oppression,
des troubles du sommeil,
une agitation intérieure,
une hypersensibilité au bruit, aux ambiances ou aux tensions,
une difficulté à te sentir vraiment en sécurité.

À mon tour d'écrire

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.

Elle peut revenir sous forme de peur.

De tristesse.

De colère.

De honte.

De culpabilité.

De sentiment d'abandon.

De sensation de vide.

De difficulté à faire confiance.

De peur de déranger.

De peur de ne pas être assez.

L'émotion n'est pas l'ennemie.

Elle est souvent la messagère d'une part de toi qui n'a pas encore été entendue.

À mon tour d'écrire

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 traumatismes ne laissent pas seulement des émotions.

Ils peuvent aussi laisser des croyances.

Des phrases intérieures que l'on finit par prendre pour des vérités.

"Je ne suis pas assez."

"Je dois mériter ma place."

"Je dois faire plaisir pour être aimé.e."

"Je ne dois pas déranger."

"Je dois être fort.e."

"Je dois tout gérer."

"Je suis responsable des autres."

"Je n'ai pas le droit de me tromper."

"Je dois travailler dur pour avoir de la valeur."

"Si je montre ce que je ressens, je vais être rejeté.e."

Ces phrases ont souvent une histoire.

Elles ne disent pas qui tu es.

Elles disent ce que tu as appris pour survivre, t'adapter, rester en lien ou te protéger.

À mon tour d'écrire

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 rejouent souvent dans les relations.

Pourquoi ?

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 rassuré.e, reconnu.e, choisi.e, réparé.e ou enfin aimé.e comme nous en aurions eu besoin.

Une relation peut donc réveiller :

la peur d'être abandonné.e,
la peur d'être rejeté.e,
la peur de ne pas compter,
la peur de déranger,
la peur d'être trahi.e,
la peur d'être oublié.e,
la peur d'être envahi.e,
la peur de ne plus être libre.

Ces peurs peuvent créer des réactions automatiques.

Chercher à plaire.

Se taire.

Tout contrôler.

Fuir.

Se fermer.

Sur-donner.

S'excuser tout le temps.

Se justifier.

Tester l'amour de l'autre.

Se mettre en colère.

Ne pas demander d'aide.

Faire semblant que tout va bien.

Ces réactions ne sont pas des défauts.

Ce sont souvent des protections.

Mais ce qui t'a protégé.e hier peut parfois te limiter aujourd'hui.

À mon tour d'écrire

Dans mes relations, j'ai souvent peur de :

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

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

Quand je suis en conflit, 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.

Cela veut dire reconnaître ce qui a été difficile.

Ce qui a manqué.

Ce qui a été trop lourd.

Ce qui a été injuste.

Ce qui a été silencieux.

Ce qui a été transmis.

Ce retour sur l'histoire permet de comprendre pourquoi certaines réactions existent encore aujourd'hui.

Pas pour accuser.

Pas pour rester bloqué.e.

Pas pour culpabiliser qui que ce soit.

Mais pour voir plus clair.

Ce que je comprends, je peux commencer à l'apaiser.

Ce que je nomme, je peux commencer à le transformer.

Ce que je relie à mon histoire, je peux arrêter de le prendre pour mon identité.

À mon tour d'écrire

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, de poser nos limites et de nous sentir légitimes.

Il ne s'agit pas ici de juger.

Il s'agit de regarder avec honnêteté ce que tu as vécu.

Chaque adulte avait son histoire.

Mais toi aussi, tu as le droit de reconnaître ton 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, reconnu.e ou en sécurité :

Les autres adultes importants

Une personne qui m'a apporté du soutien ou de la sécurité :

Ce que cette personne m'a permis de ressentir :

Une personne dont le comportement m'a blessé.e ou insécurisé.e :

Ce que cela a laissé en moi :

Ce que ma famille m'a appris sans toujours me le dire

Nous ne portons pas seulement notre histoire personnelle.

Nous portons parfois aussi des histoires familiales.

Des phrases.

Des silences.

Des loyautés.

Des secrets.

Des deuils.

Des peurs.

Des sacrifices.

Des manières d'aimer.

Des manières de travailler.

Des manières de tenir.

Des manières de ne pas parler de ce qui fait mal.

Certaines croyances se transmettent sans être dites clairement.

"Chez nous, on ne se plaint pas."

"Il faut être fort.e."

"Il faut travailler dur."

"Il ne faut pas faire de vagues."

"On ne parle pas de nos émotions."

"Il faut réussir."

"Il faut sauver les autres."

"Il faut mériter sa place."

"On garde les problèmes pour soi."

Ces phrases peuvent devenir des programmes intérieurs.

Les regarder permet de choisir ce que tu veux garder, transformer ou déposer.

À mon tour d'écrire

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 :

Ce que je choisis de transformer :

Tu n'es pas cassé.e : tu t'es adapté.e

Quand un enfant vit une insécurité, un manque d'écoute, une peur, une pression, une solitude ou une blessure répétée, il s'adapte.

Il fait ce qu'il peut.

Il devient sage pour ne pas déranger.
Il devient performant pour être reconnu.
Il devient drôle pour alléger l'ambiance.
Il devient invisible pour éviter les conflits.
Il devient responsable pour garder une place.
Il devient fort pour ne pas s'effondrer.
Il devient utile pour se sentir aimé.
Il devient indépendant pour ne plus dépendre de personne.
Il devient contrôlant pour se sentir en sécurité.

Ces adaptations ont eu une intelligence.

Elles t'ont aidé.e à tenir.
Elles t'ont permis de traverser.
Elles t'ont protégé.e comme elles ont pu.

Mais aujourd'hui, certaines adaptations peuvent t'épuiser ou t'enfermer.

Elles peuvent t'empêcher de demander de l'aide.
De poser tes limites.
De faire confiance.
De dire non.
De recevoir.
De ralentir.
De choisir ta vie.

À mon tour d'écrire

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 :

Histoire miroir : celle qui tient toujours

Imagine une personne qui a compris très tôt qu'elle devait être forte.

Elle ne demandait pas trop.

Elle faisait ce qu'il fallait.

Elle avançait.

Elle travaillait.

Elle aidait.

Elle portait.

Elle montrait qu'elle allait bien.

Les autres la trouvaient courageuse, fiable, solide.

Mais à l'intérieur, quelque chose se fatiguait.

Elle avait du mal à dire non.

Elle avait peur de décevoir.

Elle croyait devoir mériter sa place en faisant toujours plus.

Elle écoutait les autres, mais elle ne s'écoutait plus vraiment.

Un jour, son corps a commencé à parler plus fort.

Fatigue.

Tensions.

Perte d'élan.

Émotions à fleur de peau.

Besoin de tout arrêter.

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."

À mon tour

Est-ce qu'une partie de cette histoire me parle ?

Ce que cela réveille dans mon corps :

Ce que cela réveille dans mon cœur :

Ce que je comprends peut-être de moi :

Histoire miroir : celle qui cherche à plaire

Imagine une personne qui a appris très tôt que l'amour pouvait devenir fragile quand elle dérangeait.

Alors elle a appris à s'adapter.

À deviner les besoins des autres.

À éviter les conflits.

À dire oui.

À sourire.

À ne pas trop montrer sa colère.

À ne pas trop exprimer ses besoins.

À prendre sur elle.

Elle est devenue très attentive aux autres.

Très sensible aux ambiances.

Très douée pour sentir ce qui ne va pas.

Mais peu à peu, elle s'est oubliée.

Elle a donné plus qu'elle ne recevait.

Elle a accepté des choses qui lui faisaient mal.

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.”

À mon tour

Est-ce qu'une partie de cette histoire me parle ?

Dans quelles relations ai-je tendance à m'oublier ?

Ce que je n'ose pas toujours dire :

La limite que j'aimerais apprendre à poser :

Lettre à mon enfant intérieur

Prends un moment 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 vois ce qu'elle a porté.

Que tu vois ce qu'elle n'a pas reçu.

Que tu ne veux plus la laisser seule avec cela.

Tu peux commencer ainsi :

Cher petit moi,

Aujourd'hui, je viens te retrouver.

Lettre à mon corps

Ton corps a peut-être gardé des mémoires, des tensions, des alertes, des protections.

Il a peut-être parlé quand tu ne pouvais pas encore parler.

Il a peut-être porté ce que tu n'arrivais pas à sentir.

Il a peut-être crié doucement pendant longtemps.

Écris-lui comme à un allié.

Cher corps,

Aujourd'hui, j'ai envie de t'écouter autrement.

La suite que je choisis d'écrire

Travailler sur son histoire ne sert pas à rester dans le passé.

Cela sert à retrouver de l'espace.

À reprendre son souffle.

À se sentir plus libre.

À choisir plus consciemment.

À ne plus laisser les anciennes blessures décider à notre place.

Chaque compréhension peut ouvrir une nouvelle possibilité.

Chaque émotion accueillie peut remettre de la vie en mouvement.

Chaque pas posé peut devenir une manière de dire :

"Je ne suis pas seulement ce qui m'est arrivé.

Je suis aussi ce que je choisis d'en faire."

À mon tour d'écrire

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 :

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 :

Félicitations

Tu viens de poser un acte important.

Regarder son histoire demande du courage.

Pas un courage dur, qui force ou qui lutte.

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.

Tu n'as pas besoin de tout transformer d'un coup.

Tu n'as pas besoin d'aller vite.

Mais tu peux commencer.

Un mot posé.

Une émotion reconnue.

Une croyance questionnée.
Une adaptation comprise.
Une limite posée.
Un besoin entendu.
Un nouveau choix.

C'est ainsi que ton histoire commence à changer de place.

Non pour effacer le passé.
Mais pour qu'il cesse de décider seul de ton présent et de ton futur.

Tu peux reprendre la plume.

Avec douceur.
Avec lucidité.
Avec responsabilité.
Avec espoir.

Valérie BRONI

👉 Si tu veux être accompagné.e

\=> mon livre : <https://www.fnac.com/a22163234/Valerie-Broni-Reecris-ton-histoire-avant-qu-elle-flingue-ta-sante>

\=> Accompagnement dans la guérison de ton trauma 👉 pour me contacter : <https://www.broni.fr/contact-valerie/>

\