

Table des matières

MOT DE L'AUTRICE

Cet ouvrage n'est pas une revue de littérature • 15

Les fondements de mon approche • 16

Ma précieuse découverte • 18

Une dernière précision • 20

INTRODUCTION

Le premier jour du reste de ma vie • 21

Je me retrouve chez le psy • 25

Ma grande révélation • 29

Mais pourquoi ne m'a-t-on pas appris ça avant ? • 31

Une expédition, plusieurs missions, quatre étapes • 33

- 1. Arrête-toi • 34
- 2. Repère • 34
- 3. Décode • 35
- 4. Agis • 35

Le matériel dont tu as besoin pour notre expédition • 36

- Ta curiosité • 37
- Ton désir de reprendre contact avec toi • 37
- Ton audace • 38
- Ta volonté d'assumer la responsabilité de ton équilibre • 39

La destination ultime de cette expédition : ta vie • 40

CHAPITRE 1 – Arrête-toi

41

Il se passe toujours quelque chose en toi • 41

Mission 1 : Arrête de t'étourdir • 44

- En gardant ton esprit occupé • 45
- En te posant continuellement des questions • 46
- En étant constamment dans l'action • 48
- En te maintenant dans une posture d'aidant.e • 50
- En te préoccupant de la vie des autres • 51

Mission 2 : Prépare-toi à aller à ta rencontre • 52

- Un rendez-vous avec toi • 52

- Ici et maintenant • 53

Cette rencontre te fait peur ? • 55

- La peur de souffrir • 56
- La peur de perdre le contrôle • 57
- La peur d'être vu.e • 58
- La peur de ce que tu pourrais découvrir • 58
- La peur d'agir • 59

CHAPITRE 2 – Repère tes alarmes

63

Deviens enquêteur.rice • 63

Tu es équipé.e d'un système d'alarme sophistiqué • 64

- Différence entre symptôme et problème • 64
- Tes alarmes sont précieuses • 66
- Pourquoi ces alarmes sont-elles si douloureuses ? • 67

Les trois langages de ta sagesse intérieure • 67

- Ton niveau de vitalité • 68
- Tes émotions • 72
- Tes symptômes • 77
- Trois niveaux d'urgence • 79

Mission 3: Dirige ton attention vers tes alarmes pour les repérer • 80

- Une habitude à développer • 80
- Une invitation à ouvrir une enquête • 81

Tu es équipé.e d'un dispositif puissant pour décrypter le message • 83

- Un message précieux à décoder • 85

Les dix hypothèses possibles • 85

- 1. Manquer de bienveillance envers soi • 86
- 2. Être en carence d'humain.e.s-vitamines • 86
- 3. Tolérer un lien potentiellement toxique • 87
- 4. Ignorer ses émotions • 87
- 5. Négliger un besoin psychologique primaire • 88
- 6. Dépasser ses limites • 89
- 7. Faire fi de ses valeurs personnelles • 90
- 8. Négliger un rêve ou une aspiration • 91
- 9. Porter une blessure infectée • 91
- 10. Avoir un deuil à soigner • 92

Mission 4: Branche-toi sur ta sagesse intérieure • 100

- Diriger l'attention à l'intérieur de toi • 102
- Respirer pour ressentir tes émotions • 102
- Effectuer un scan mental de ton corps pour repérer la sensation ou l'émotion dominante • 102
- Maintenir ton attention sur la sensation ou l'émotion dominante • 103
- Attendre que les indices apparaissent • 104

- Accumuler les indices sans les juger ou les organiser • 104
- Nommer ta précieuse révélation • 105

CHAPITRE 4 - Agis pour rétablir ton équilibre 111

Comment faciliter le passage à l'action ? • 111

- Nommer la direction d'action à la forme affirmative • 112
- Confier ta découverte • 112
- Agir rapidement • 113

Mission 5: Fais ce qu'il faut pour rétablir l'équilibre • 115

- 1. Traite-toi avec bienveillance • 116
- 2. Nourris-toi de liens-vitamines • 119
- 3. Protège-toi des liens toxiques • 123
- 4. Considère tes émotions • 126
- 5. Réponds à tes besoins • 128
- 6. Respecte tes limites • 135
- 7. Honore tes valeurs • 138
- 8. Poursuis tes rêves et tes aspirations • 140
- 9. Soigne tes blessures • 142
- 10. Soigne tes deuils • 147

Mission 6: Vérifie l'effet de ton action sur tes alarmes • 151

- Une fois l'infection soignée, la fièvre diminue jusqu'à disparaître • 151

CHAPITRE 5 - La grande décision

153

Peu importe ton âge ou ton passé, ça s'apprend! • 154

- Des muscles psychologiques à développer • 156

Les quatre carrefours de décision • 158

- 1. Je m'arrête ou pas? • 158
- 2. Je repère mes alarmes ou pas? • 159
- 3. Je décède mes alarmes ou pas? • 160
- 4. J'agis ou pas? • 161

Deux questions cruciales • 162

- 1. Combien d'alarmes suis-je prêt.e à tolérer? • 163
- 2. À quel point suis-je prêt.e à sacrifier ma santé? • 163

Dernier exercice pour t'aider à prendre ta décision • 164

- Tes *pourquoi* • 165
- Tes *antipourquoi* • 165

CONCLUSION

Le travail d'une vie? • 167

- Rétablir ton équilibre, non, ce n'est pas le travail d'une vie • 167
- Maintenir ton équilibre, oui, c'est le travail d'une vie • 169
- L'estime de soi et la sécurité intérieure • 171

Ne me crois pas sur parole • 172

Mon souhait le plus profond • 172

COMMENT JOINDRE L'AUTRICE **179**

BIBLIOGRAPHIE **181**

Mot de l'auteurice

D'abord, j'aimerais vous remercier d'avoir choisi ce livre et de m'offrir le privilège de partager avec vous ma vision du fonctionnement humain sur le plan psychologique. Merci d'accepter mon invitation à regarder par mon hublot.

Avant de commencer, je tiens à préciser quelques éléments.

CET OUVRAGE N'EST PAS UNE REVUE DE LITTÉRATURE

L'approche que je m'appête à vous présenter est le modèle original que j'ai développé au cours de ma

carrière. C'est l'aboutissement de plus de vingt ans de pratique dans le domaine de la santé psychologique – de réflexions, de discussions avec des collègues professionnels de l'intervention –, ainsi que d'expérience auprès de ma clientèle, tant dans mon ancienne vie de psychologue qu'au sein de Simplement Humain.

LES FONDEMENTS DE MON APPROCHE

Au terme de ma maîtrise en psychologie, j'ai suivi une formation en psychothérapie spécialisée en autodéveloppement, offerte par les psychologues québécois Jean Garneau et Michelle Larivey, qui ont fondé cette approche thérapeutique. J'ai eu le privilège de travailler à leurs côtés plus d'une dizaine d'années. Au départ comme étudiante en psychologie, et ensuite comme collègue psychologue. Je les ai toujours considérés – et les considère toujours bien qu'ils soient maintenant décédés – comme mes parents professionnels. C'est auprès d'eux que j'ai bâti la fondation sur laquelle j'ai posé les premières briques de mon modèle d'intervention.

L'autodéveloppement se démarque par sa stratégie principale d'intervention : outiller la personne pour qu'elle puisse prendre en main son propre cheminement vers une vie qui lui convienne vraiment. Selon cette approche thérapeutique, les émotions désagréables et les symptômes ne sont pas perçus comme des ennemis à abattre, mais bien comme de précieux signaux qui nous

informent qu'on fait fausse route dans une dimension importante de notre vie.

Jean et Michelle ont consacré la majeure partie de leur carrière à s'intéresser au fonctionnement des émotions. Ils ont conceptualisé ce qu'ils ont nommé « le processus vital d'adaptation ». Ce dernier comprend une série d'étapes par lesquelles on doit passer pour bien utiliser nos expériences émotives. Il permet d'avoir accès à de l'information essentielle – la partie de nous qu'on néglige depuis trop longtemps – pour ensuite déterminer l'action à poser afin de rétablir notre équilibre. Lorsqu'on suit ce processus émotionnel, ces informations se révèlent naturellement à notre conscience. Jean et Michelle ont d'ailleurs écrit plusieurs ouvrages à ce sujet, dont les titres sont listés en bibliographie.

C'est donc avec ce processus que j'ai accompagné des centaines de personnes au cours de ma carrière de psychologue, soit de 2000 à 2017. J'ai toujours été impressionnée par la puissance de cette méthode. Et je le suis d'ailleurs encore aujourd'hui ! Je suis fascinée par la justesse et la pertinence des informations révélées par les émotions. Toutes ces années, j'ai été témoin d'une diminution et d'une disparition de symptômes chez mes client.e.s qui appliquaient les solutions dont ils avaient pris conscience à travers ce processus. Ce n'est pas moi qui leur proposais les clés, non. Je leur enseignais plutôt à utiliser leur système interne d'information pour trouver celles qui s'adaptent parfaitement à leur situation. On entend souvent dire que les solutions sont en nous, c'est vrai. Mais encore faut-il savoir comment y accéder !

Et le processus proposé est le chemin qui nous y mène, la méthode précise pour y avoir accès. Au chapitre 3, lorsque je vous présenterai comment vous brancher sur votre sagesse intérieure, c'est essentiellement de ce processus qu'il s'agira.

MA PRÉCIEUSE DÉCOUVERTE

J'ai donc accompagné des centaines de personnes à utiliser ce puissant dispositif qui est en chacun de nous : un système d'information qui nous permet de trouver précisément ce qui cause notre perte d'équilibre psychologique, nos émotions désagréables et nos symptômes, et qui nous permet donc, par la même occasion, de trouver la solution pour y remédier. Au fil du temps, j'ai remarqué une récurrence dans les problèmes repérés par le processus émotionnel. Ils semblaient toujours tourner autour de certains thèmes. J'ai mis des années à y réfléchir, à faire des schémas, à discuter avec des collègues, à mettre mes hypothèses à l'épreuve, tant dans ma vie professionnelle que personnelle. J'en suis venue à la conclusion qu'il n'y avait qu'une dizaine de problèmes possibles : dix éléments qui, lorsque négligés, déclenchent les alarmes psychologiques.

C'est fascinant à quel point cette découverte a facilité mon travail ! D'abord, cela rassurait rapidement les client.e.s de connaître cette liste de dix causes possibles à leur mal-être. À sa simple lecture, la personne avait généralement déjà une hypothèse de la ou les dimensions

qu'elle négligeait depuis trop longtemps. Dès qu'on s'en occupait, les alarmes diminuaient en intensité, jusqu'à disparaître. Comme j'ai accompagné des centaines de gens dans cette démarche, j'ai développé des modes d'emploi pour prendre soin de chacune de ces dimensions. Avec ces dix hypothèses et ces dix modes d'emploi, la démarche thérapeutique était grandement facilitée, tant pour la clientèle que pour moi.

En plus, cette découverte permet de circonscrire dix éléments à prendre en compte quand on veut prendre soin de sa santé psychologique. Étant donné que c'est le fait de négliger l'un d'entre eux qui déclenche les symptômes, si on s'en occupe au quotidien, on peut prévenir plutôt que guérir et ainsi éviter d'avoir à subir la perte d'équilibre et la souffrance qui s'ensuit.

Je souhaite humblement et sincèrement que le plus grand nombre de gens possible soient informés de cette découverte afin qu'ils puissent prendre en charge leur santé psychologique. C'est d'ailleurs ce qui m'a poussée à quitter la profession de psychologue et à fonder *Simplement Humain*. Quitter mon bureau de consultation pour me consacrer à la promotion de ce message. C'est ce qui m'a donné l'élan d'écrire cet ouvrage, que vous tenez maintenant entre vos mains.

C'est un honneur pour moi de vous faire part de mes découvertes aujourd'hui. Je souhaite de tout cœur permettre au plus grand nombre de mieux comprendre ses symptômes et de reprendre le pouvoir sur sa santé psychologique.

UNE DERNIÈRE PRÉCISION

À partir d'ici, je vais m'adresser à « toi » plutôt qu'à « vous ». Étant donné qu'on va passer un moment ensemble, j'ai envie de proximité. Je souhaite te parler comme le ferait une amie. Une amie que tu sentiras proche, pour que tu te sentes accompagné.e dans les moments où tu seras peut-être troublé.e par ce que tu liras. Une amie qui te dit les vraies affaires, même quand elles sont inconfortables. Une amie douce et bienveillante. J'espère que ça te va.

Introduction

LE PREMIER JOUR DU RESTE DE MA VIE

C'était le printemps, mais le ciel était gris comme lors d'une journée d'automne. Il pleuvait. J'avais dix-neuf ans à l'époque, mais je m'en souviens comme si c'était hier. C'est la journée où j'ai complètement perdu le contrôle. Le contrôle de ma santé physique et psychologique. Le contrôle de mes sens et de mon souffle. Bref, le contrôle de ma vie.

Laisse-moi te raconter.

Je suis en train d'avoir une discussion musclée avec mon amoureux quand, soudainement, je ressens une sensation inconnue dans mon corps. J'ai le souffle coupé. Une

pression s'exerce au niveau de ma poitrine. Une pression tellement forte, comme si un éléphant s'y écrasait de tout son poids. J'ai l'impression qu'une boule grossit dans ma gorge, et j'ai peine à respirer. Mon cœur s'emballe. Ma vision s'embrouille. L'air a de plus en plus de difficulté à pénétrer dans mes poumons. Je n'ai qu'une idée en tête : retrouver la maîtrise de ma respiration. Un souffle à la fois, je réussis à faire entrer un filet d'air de chaque côté de cette boule qui m'étouffe.

Mon copain ne sait pas comment m'aider. Je vois la panique dans ses yeux, il est désorienté. Il fait les cent pas dans la cuisine. Qu'il soit ainsi démuni m'angoisse davantage. Je tente en vain de me ramener à la raison et de reprendre le contrôle de la situation malgré mon malaise. Désarmé, mon copain me demande si je veux qu'il appelle l'ambulance. Je suis paralysée de la tête aux pieds. Je ne peux ni répondre, car aucun son ne sort de ma bouche, ni bouger, parce que je suis trop occupée à essayer de respirer. C'est le désarroi dans lequel je suis plongée qui lui donne la réponse.

Quelques minutes – qui me semblent des heures – plus tard, on frappe à la porte. « Enfin, l'ambulancier, notre sauveur ! » que nous pensons, autant mon copain, impuissant, que moi, qui suis paniquée et qui n'ai qu'un objectif : ne pas mourir.

L'ambulancier, grand et calme, s'assoit à côté de moi. La lenteur de ses mouvements me fait du bien. Son regard doux et son sourire bienveillant me rassurent. Juste un

petit peu... car je concentre encore tous mes efforts à respirer.

Il pose une main sur le haut de mon dos et me tend un sac de papier brun de l'autre, identique à ceux du dépanneur où j'allais faire le plein de bonbons quand j'étais petite. Il m'invite à respirer dans le sac en y enfouissant ma bouche ainsi que mon nez. Je trouve l'idée étrange, mais je m'exécute d'emblée.

J'inspire. J'expire. J'inspire. J'expire. Déjà après quelques cycles, mon souffle est plus contrôlé. Je ne sais pas si c'est dû au sac de papier, à la présence rassurante de l'ambulancier ou à sa main dans mon dos qui m'apaise, mais je m'en fous : je respire enfin. Calmement. Tout ça, en moins de deux minutes.

- Ça va mieux ? me demande l'ambulancier.
- Ouf ! Je ne comprends pas ce qui s'est passé !
- Tu as fait une crise d'hyperventilation. Tu fais parfois des crises d'anxiété ?
- Euh... Non.
- Qu'est-ce qui s'est passé tout juste avant que tu commences à te sentir mal ?
- Ben, on s'est un peu chicanés, mon copain et moi.
- Un peu ?
- OK. Ben, plus que d'habitude.

- Tu sais, un surplus d'émotions fait parfois en sorte que le corps s'emballe. Comme ton cœur et ta respiration, tantôt. Ça doit faire un moment que ton corps absorbe tes émotions.

Je ne sais plus quoi dire. Mes yeux s'emplissent de larmes instantanément. Je suis frappée par ses mots : « Ça doit faire un moment que ton corps absorbe tes émotions. » Plusieurs événements me viennent soudainement en tête. En même temps, j'énumère mentalement tous les symptômes physiques qui se manifestent dans mon corps depuis les dernières années : asthme, intestin irritable, migraines... Je m'interroge à savoir si ça pourrait réellement être lié à des *émotions étouffées*. J'ai les yeux fixés au mur, je sens mon regard vague, absent. Malgré tout, je vois. Oh ! que je vois... L'ambulancier me sort alors de mon voyage intérieur, avec toute la bienveillance du monde :

- Est-ce que tu as déjà pensé à consulter un psychologue ?
- Non.
- Peut-être que ce serait une bonne idée, ajoute-t-il en se levant.

Sur ces mots, il nous laisse, mon copain et moi. Et bien que tout soit maintenant réglé, une certaine inquiétude me gagne. Une pluie de questions envahit mon esprit. Comment mon corps pourrait-il avoir *absorbé* des émotions ? Qu'est-ce qui déclenche mes crises d'asthme ?

Mes crises de côlon irritable ? Mes migraines ? Depuis quand ai-je tous ces symptômes ?

Cette rencontre a, jusqu'à maintenant, été l'une des plus déterminantes de ma vie, autant au point de vue personnel que professionnel. Elle a, de toute évidence, allumé ma curiosité envers ce lien entre le corps et les émotions.

Ce fut la première journée du reste de ma vie.

JE ME RETROUVE CHEZ LE PSY

Dès que l'ambulancier a passé le pas de la porte, je vais m'asseoir dans le salon. On aurait pu croire que je fixais le vide, mais je regardais plutôt à l'intérieur de moi. Je me parlais.

— Bon, OK, Karène. Tu es en première année de bac en psycho. Tu veux être psychologue. C'est peut-être une bonne idée de suivre une thérapie... question de régler tes problèmes avant d'accompagner les gens à régler les leurs. Allez, on y va !

Ça ne m'en prend pas plus pour me décider et entreprendre mes recherches dans l'annuaire du quartier. Mes doigts défilent rapidement sur les pages des différentes rubriques, jusqu'à ce que je trouve enfin celle que je cherche : *Psychologues*. J'appelle au premier numéro de la liste. Voilà que j'ai un rendez-vous le jeudi suivant,

à vingt heures, avec Pierre. Je ne saurais expliquer pourquoi, mais je suis convaincue que je viens de faire la bonne chose.

Le jeudi soir, à dix-neuf heures quarante-cinq, je suis assise dans la salle d'attente. C'est brun et beige. Je rectifie : c'est très brun et très beige. Je ne sais plus trop ce que je viens faire ici. Je ne sais pas ce que je vais lui dire, à Pierre. Je ne sais pas ce qu'il va me dire. Je me mets à chercher du regard quelque chose pour me distraire. Je lis les affiches au mur. Je dois en faire le tour trois fois. Oui, oui. Je relis les mêmes affiches en boucle. Rien d'intéressant. Une action pour garder mon attention à l'extérieur de moi, qui est simplement plus confortable que de vraiment ressentir ce qui se passe *en moi*. Avec du recul, je crois qu'à ce moment-là, j'avais peur. Et à cette époque, plutôt que d'accueillir ce sentiment, je m'évadais en me posant mille et une questions. La Karène de l'époque était comme ça. Beaucoup. Souvent. Tout le temps.

Vingt heures. Un homme en complet gris se dirige vers moi. Il a le sourire franc, des cheveux bruns et courts, très droits, peignés sur le côté. Il me regarde droit dans les yeux :

— Madame Karène ? Vous pouvez me suivre, ajoutez-il sans attendre ma réponse.

Je traverse à sa suite un corridor qui me semble beaucoup trop long, comme le genre de tunnels auxquels je rêve parfois. Je me sens confuse. Je marche derrière Pierre comme une automate. Je n'ai aucune idée de ce dans quoi

je m'embarque, mais je fais ce que je crois nécessaire pour ne plus jamais revivre de crises d'émotions refoulées comme le dimanche précédent.

Pierre m'ouvre la porte de son bureau et me laisse entrer avant lui. Tout en avançant silencieusement dans son univers, je balaie la grande pièce du regard. Il y a trois bibliothèques en bois, deux classeurs beiges, un bureau et un espace salon. D'un geste de la main, Pierre m'invite à m'asseoir, me donnant le choix entre un gros fauteuil et un sofa. Je choisis ce dernier. J'enlève mes souliers et je m'assois confortablement en tailleur. Encore aujourd'hui, je me demande comment j'ai pu avoir cet air si détendu malgré toute la confusion qui m'habitait et me tirillait intérieurement à cette époque.

— *Comment* arrivez-vous, Karène ?

— En auto.

Vraisemblablement, à voir l'expression de son visage, je n'ai pas compris le sens de sa question. Il revient à la charge :

— Comment vous sentez-vous d'être ici ? Qu'est-ce qui vous habite ?

Je crois que c'est la première fois qu'on me demande ce genre de chose. Comment est-ce que je me sens ? Je ne le sais même pas. Ça fait tellement longtemps que je ne me sens plus ! Ce qui m'habite ? Alors là ! Même moi, je ne m'étais jamais interrogée là-dessus. À ce moment-là, je me juge durement, et les seuls mots qui me viennent

en tête sont « handicapée » et « limitée ». C'est ça ! Je suis handicapée de l'intérieur. Complètement vide. Je ne sais pas quoi dire à Pierre, alors je ne dis rien.

Mon silence est une réponse en soi pour lui. Il en a vu d'autres avant moi. Il prend des notes à la main. La pointe du stylo sur le papier résonne dans la pièce pendant un court instant avant que Pierre ne me sorte de mon impasse.

— Qu'est-ce qui vous amène ? Qu'est-ce qui vous a décidée ce jour-là à consulter ?

Ah ! Ça, c'est concret, je peux répondre à cette question ! Je lui raconte sans détour ma détresse de dimanche dernier.

— C'était votre première crise d'angoisse ?

— Une crise d'angoisse ?

Là, j'avais l'air de tout sauf d'une étudiante en psychologie. Le peu que j'avais déjà appris dans mes cours a foutu le camp de mon esprit et une série de questions s'est manifestée en moi :

— Ça se guérit ? Est-ce qu'il existe un médicament ? Suis-je brisée ? Malade ? C'est grave ?

C'est là que Pierre m'explique qu'il peut arriver que l'esprit craque, parfois, à force de repousser ses émotions, que c'est une alarme importante et que j'ai tout intérêt à m'en occuper et à prendre soin de moi. J'écoute et

j'entends ce qu'il me dit, mais le problème est que je n'ai aucune espèce d'idée de la façon d'y arriver. Par quoi je commence ? Je lui demande :

- Vous allez m'aider, hein ?
- Bien sûr. On fera la route ensemble, si vous le voulez bien.

Ce fut le début d'une grande et précieuse aventure. En mon cœur d'abord, puis au cœur de l'humain. Ce que j'ai découvert dans cette démarche était en fait les premiers pas vers ce qui est devenu le plus grand objet de ma curiosité et de mon intérêt, tant personnel que professionnel : la découverte des alarmes humaines.

MA GRANDE RÉVÉLATION

Rapidement, j'ai compris que cette crise d'angoisse n'était pas le problème, mais une alarme sérieuse. Un cri strident de ma sagesse intérieure pour que j'entende enfin son message. « Un message », tu te demandes ? Oui ! Et si ma sagesse intérieure en était à crier si fort, c'est que je n'avais pas entendu ni considéré tous ceux qu'elle m'avait envoyés auparavant.

À la suite de ce constat, une immense vague d'émotions m'a envahie. Soudainement, tout s'est mis à avoir du sens. J'ai repensé aux moments de ma jeunesse où j'ai pleuré, seule et en silence, jusqu'à ne plus avoir de larmes, pour ensuite vivre une tristesse sèche, comme

si une poudre me remplissait et m'empêchait de respirer. C'est à ce moment-là que les crises d'asthme sont apparues. Un fond de colère s'est lentement installé en moi. De la révolte contenue à la révolte explosive. De la rage au ventre aux crises de côlon irritable. Des conflits de loyauté, lors du divorce de mes parents et tout ce qu'il a impliqué, au déchirement d'être prise entre eux deux, de ressentir à la fois autant de culpabilité et de colère que d'amour inconditionnel. Toutes ces situations déclenchaient une guerre en moi, jusqu'aux crises intenses de migraine.

Pendant un peu plus d'un an, toujours avec Pierre, j'ai remonté l'histoire de chacune de mes alarmes. J'en suis venue à décoder leur message et ainsi à rétablir mon équilibre. J'ai pleuré toutes les peines essayées en vitesse. J'ai évacué toutes ces colères transformées en petites bombes qui minaient le sol de ma vie. J'ai soigné ces blessures encore infectées. J'ai repris contact avec moi, mes envies, mes valeurs, mes aspirations et mes rêves. Une à une, les nombreuses lumières allumées sur mon tableau de bord ont diminué en intensité pour finalement s'éteindre.

Cette crise d'angoisse aura été la goutte qui aura fait déborder mon vase, rempli tantôt à la cuillère, tantôt au verre, parfois au seau. Mon vase qui était déjà beaucoup trop plein et que j'ai porté pendant beaucoup trop longtemps.

*Aimons la goutte qui fait déborder le vase,
c'est grâce à elle que commence le changement.*

[AUTEUR INCONNU]

Au bout de cette route de réparation, je m'en suis voulu. De ne pas m'être écoutée avant, de ne pas avoir compris que la souffrance n'était qu'une alarme, que chaque souffrance portait un message à décoder. Mais surtout et avant tout, je m'en suis voulu de m'être abandonnée si longtemps.

Avec un regard un peu plus objectif et bienveillant aujourd'hui, je sais que j'ai fait mon possible, avec les connaissances et les ressources que j'avais à l'époque, et que m'en vouloir et me critiquer n'avait aucune utilité. Les années que j'ai passées en thérapie et mes apprentissages en psychologie m'ont permis de rétablir mon équilibre et ma paix intérieure. Aujourd'hui, j'en suis à remercier ma sagesse intérieure de déclencher des alarmes chaque fois que je m'abandonne un peu.

MAIS POURQUOI NE M'A-T-ON PAS APPRIS ÇA AVANT ?

J'en ai longtemps voulu au monde entier que personne ne m'ait appris comment fonctionne le système d'alarme des êtres humains. Non seulement on ne me l'a pas enseigné, mais il me semble que selon la croyance populaire, les alarmes sont mauvaises, et les émotions désagréables sont des signes de faiblesse. Qu'un être humain déprimé, anxieux, épuisé ou usé est un être humain brisé. Alors qu'en fait, ces états d'âme sont plutôt une confirmation

que notre système d'alarme fonctionne justement très bien !

D'ailleurs, quand j'étais psychologue, de 2000 à 2017, je recevais chaque jour des gens qui se croyaient brisés, convaincus que je détenais la solution pour eux, et qui venaient se faire réparer. Et tu sais quoi ? Je n'ai réparé personne. Ils n'étaient pas brisés. Ils ne savaient tout simplement pas comment fonctionne leur système d'alarme et ont, un à un, fini par comprendre que leurs symptômes n'étaient qu'une façon pour leur corps de leur envoyer un message.

Je leur montrais comment décrypter ces messages, trouver les infections à soigner pour faire taire leurs alarmes. Je les accompagnais afin qu'ils puissent rétablir leur équilibre, les aidant à évacuer leurs émotions accumulées, à soigner leurs deuils et leurs blessures ; à s'occuper des besoins qu'ils avaient laissés en arrière-plan, à respecter leurs limites, à honorer leurs valeurs, ainsi qu'à poursuivre leurs rêves et leurs aspirations. Ils quittaient mon bureau non pas réparés, mais équipés. Équipés d'un mode d'emploi pour utiliser les outils qu'ils avaient déjà en eux, sans le savoir, afin de repérer, décoder et éteindre leurs alarmes, plutôt que de les faire taire en les ignorant ou en les engourdissant.

Je ne compte plus le nombre de fois où on m'a dit : « Mais pourquoi ne m'a-t-on pas appris ça avant ? » Maintes fois suivi de : « Tu n'as jamais pensé écrire un livre là-dessus ? » Oui, j'y ai songé. Souvent. Longtemps. Si aujourd'hui tu tiens ce livre dans tes mains, c'est que

cette idée s'est concrétisée et que j'ai choisi d'apporter ma contribution plutôt que d'en vouloir au monde entier de ne pas m'avoir appris ça avant.

Parfois, j'ose imaginer un monde où les êtres humains sauraient d'emblée utiliser ce bagage sophistiqué dont ils sont tous équipés. Un monde où ils apprendraient à repérer la première alarme, aussi petite fût-elle, qui leur murmure à l'oreille qu'ils risquent de perdre l'équilibre s'ils continuent d'ignorer les signaux qu'elle leur envoie. Car, si on agissait dès cet instant, si on lui accordait l'attention qu'elle mérite, si on l'écoutait, notre sagesse intérieure n'aurait plus à crier. On n'aurait plus à subir ses crises. Tu imagines ?

UNE EXPÉDITION, PLUSIEURS MISSIONS, QUATRE ÉTAPES



Expédition: Voyage d'exploration dans un pays difficilement accessible. (Dictionnaire *Le Robert*)

Si découvrir le mode d'emploi de ton système d'alarme t'intéresse, tu vas aimer l'expédition que je te propose. Je ne souhaite pas simplement te remplir la tête d'informations. Je te présenterai des enseignements, oui, mais

aussi des modes d'emploi et des exercices à réaliser. Je veux t'amener à expérimenter, à essayer des choses. Pour t'aider, je te proposerai six missions.

Chaque système d'alarme est unique. Chacun a ses propres lumières pour indiquer les problèmes à résoudre. En revanche, la route pour les découvrir est la même pour tout le monde : il faut apprendre à entendre, découvrir, apprivoiser et décoder son propre système. C'est ce que l'expédition que je te propose te permettra de faire si tu suis ces quatre étapes :

1. Arrête-toi

Pour découvrir, entendre et décoder ce qui se passe en toi, il faut t'arrêter. Arrêter de t'étourdir dans l'action, dans l'aide que tu portes aux autres et dans les réflexions incessantes qui te gardent constamment préoccupé.e. Pour trouver tes réponses, il faudra cesser de t'observer de l'extérieur ou à travers le regard des autres, car c'est plutôt en t'observant de l'intérieur que tu trouveras tes réponses, et pour faire le saut et plonger en toi, t'arrêter sera nécessaire.

2. Repère

Une fois le regard tourné en toi, tu pourras voir tes alarmes d'un autre œil. Tu découvriras les trois langages avec lesquels ta sagesse intérieure tente de communiquer

avec toi: ton niveau de vitalité, tes émotions et tes symptômes. Elle choisit son canal de communication selon la gravité de la situation et le niveau d'urgence à agir.

3. Décode

Une fois l'alarme repérée, un décodage sera nécessaire pour saisir son message. Ce dernier comprend plusieurs informations cruciales à propos de ton équilibre. Il t'indiquera précisément quel est le problème, comment le résoudre et à quel point il est urgent d'agir. Les messages sont transmis par des images, des mots, des sons ou des odeurs qui émergent une fois qu'on est connecté.e.s à notre sagesse intérieure.

4. Agis

Une fois toutes ces informations en main, il te restera à passer à l'action pour enfin retrouver ton équilibre. Tu auras même la possibilité de vérifier si tu as fait la bonne chose, car si c'est le cas, tu verras ton alarme diminuer rapidement en intensité avant de s'éteindre complètement. Tu découvriras que tu as bien plus de pouvoir que tu ne peux te l'imaginer.

Peu importe ton âge, ton passé, ton histoire ou tes blessures, peu importe depuis combien de temps tes

alarmes sont allumées, tu peux apprendre aujourd'hui à les décoder pour reprendre le pouvoir sur ton équilibre.

LE MATÉRIEL DONT TU AS BESOIN POUR NOTRE EXPÉDITION

Les connaissances, les outils et les astuces dont je te ferai part pendant notre expédition ne seront pas suffisants. J'ai aussi besoin de toi. Afin de nous mener à bon port et que tu puisses retrouver ton pouvoir, tu devras apporter : ta curiosité, ton désir de reprendre contact avec toi, ton audace et ta volonté d'assumer la responsabilité de ton équilibre. Tu auras aussi besoin d'un cahier de notes et d'un crayon afin de réaliser les exercices proposés et d'écrire tes précieuses découvertes.

Liste de choses à apporter



- Ta curiosité
- Ton désir de reprendre contact avec toi
- Ton audace
- Ta volonté à assumer la responsabilité de ton équilibre
- Un cahier d'écriture et un crayon

Ta curiosité



Curiosité: Tendence qui porte à apprendre, à connaître des choses nouvelles. (Dictionnaire *Le Robert*)

Cette démarche est pour toi si tu veux non seulement faire disparaître tes alarmes, mais aussi saisir les messages qui s’y cachent. Si tu souhaites rencontrer cette partie de toi qui cherche à t’informer que tu négliges actuellement une dimension importante de ta vie, si, parvenu.e ici, tu continues de lire, tu peux considérer qu’elle est déjà dans ton baluchon, ta curiosité.

Ton désir de reprendre contact avec toi



Contact: État ou action de personnes qui sont en relation, qui communiquent entre elles, qui se fréquentent. (Dictionnaire *Larousse*)

Si tu cherches non seulement à être fonctionnel.le, mais qu’au-delà de la disparition de tes alarmes, tu cherches à reprendre contact avec toi, avec tes émotions, tes besoins, tes limites, tes valeurs, tes rêves et tes aspirations, la démarche que je te propose ici est pour toi.