

POUR COMMENCER LE CHEMIN

Un livre pour guérir, pour se guérir

Dans les métiers de la psychologie on parle peu de guérison. Il est question d'accompagnements, de thérapies, de prises en charge, de soins. Comprendre pour avancer. Écouter pour cerner les freins qui empêchent. Élaborer pour transformer et dégager un passage. Expérimenter pour s'ouvrir à de nouvelles façons d'être. L'intention ? Aller vers un mieux-être et un sentiment plus stable de satisfaction de vie. Retrouver un équilibre. Noble intention. Essentielle. C'est dans ce paysage que j'ai moi aussi avancé dans mon métier. Entre évolutions scientifiques et données cliniques, une mission en bandoulière, partager avec mes patients tous les moyens pour aller bien, pour aller mieux. Mais est-ce guérir ?

LA SOUFFRANCE AU CREUX DE SOI

Pendant ces trente années de pratique, j'ai toujours ressenti en moi cette urgence. Nous avons tous besoin de guérir. De guérir dans notre essence. J'ai toujours entendu une petite voix venue des profondeurs, une petite voix

que m'ont soufflée tous mes patients, celle qui parle d'une autre souffrance, encapsulée, muette, invisible à l'œil nu. Une forme de souffrance d'être. Une souffrance intrinsèque, plus ou moins vive, nichée au creux du corps, telle une empreinte indélébile qui ne s'efface jamais. Comme si, au fond de chacun de nous, le cœur de l'âme demeurerait toujours blessé. Je l'ai lu dans leurs yeux. Je l'ai ressenti dans mon ventre en les écoutant. J'ai frémi à ce cri muet qui n'ose se dire. S'il te plaît, guéris-moi, guéris-moi de ces ombres qui hantent ma vie, guéris-moi de ces blessures que j'ai accumulées et oubliées, guéris-moi de ce besoin de me cacher derrière les masques que je me suis fabriqués pour m'adapter, guéris-moi de ces peurs que je ressens sans pouvoir les nommer, guéris-moi de cet empêchement de vivre pleinement, librement. J'étouffe, guéris-moi. Guéris-moi au fond de moi. C'est dans les replis cachés de nous-mêmes que se cache cette souffrance indicible.

Nous avons tous emmagasiné au plus profond de nous des myriades de fêlures, de blessures. Nous avons tous une âme cassée, fragmentée, blessée. Regarde, vois-tu ces psychatrices qui marquent ton cœur ? Les sens-tu qui parfois palpitent ? Certaines nous démangent et nous tentons avec vigueur de les apaiser. Ou de les étouffer. Nous savons que certaines assombrissent notre cœur.

Nous sommes tous pareils, tu sais, nous cachons nos souffrances, toutes nos souffrances. Comme si elles pouvaient nous trahir. Crois-tu qu'une seule personne sur cette terre ne soit pas pétrie de ces blessures ordinaires ou extraordinaires ? Des égratignures superficielles, des douleurs sévères, des traumatismes immenses qui peuvent engloutir une part de nous. Quelles que soient nos blessures, toutes

ont influencé le cours de nos existences. Elles nous guident à notre insu, elles nous dirigent dans beaucoup de nos choix, elles biaisent une partie de nos personnalités. Nous avons tous un foisonnement de blessures qui tissent notre toile secrète, la trame de nous-mêmes. Alors, nous avançons avec nos psyatrices, nos psyatrices comme pilotes. Nous bâtissons l'édifice de notre vie avec elles, sur elles. Nous fonctionnons, nous dysfonctionnons, c'est selon. Mais ce n'est pas nous vraiment. C'est un leurre de nous-mêmes, tu comprends ?

NOUS SOMMES TOUS
CET ENFANT QUI A PEUR

Au fond de nous, nous sommes tous cet enfant qui a peur. Une peur centrale. Existentielle. Intrinsicquement humaine. La peur originelle. C'est la peur qui est au centre de nos blessures, de toutes nos blessures. Une peur qui nous saisit dès notre venue au monde, avec le défi de vivre. Puis viennent les peurs obscures de la vie secrète du nourrisson, du petit enfant. Peur de n'être pas nourri alors que je souffre de faim, de ne pas être réchauffé quand le froid plante ses griffes, de ne pas être consolé quand mon cœur est rongé de chagrin, de ne pas être entendu alors que je crie ma panique, de ne pas être compris malgré mes tentatives désespérées pour exprimer ma peine, de ne pas être aimé quand seuls des bras pourraient m'apaiser... Une peur qui nous grignote au creux du corps. Toutes nos vies sont émaillées par la peur, une peur aux mille visages. Toutes nos blessures s'articulent autour de la peur, sont activées par la peur, guidées par la peur, s'amplifient à cause de la

peur. Oui, nous le savons, la peur, toutes les peurs sont le cœur du réacteur. L'œil du cyclone.

Quel que soit le nom qu'on leur donne.

La peur d'être seul
La peur du rejet
La peur de ne pas être aimé
La peur d'être mal aimé
La peur de ne pas avoir été aimé
La peur d'être abandonné
La peur de ne pas être à la hauteur
La peur d'être moins bien que les autres
La peur de ne pas y arriver
La peur de la maladie
La peur de la mort
La peur d'aimer
La peur de ne pas aimer
La peur de l'imposture
La peur de ne pas savoir comment faire
La peur du changement
La peur d'être trahi
La peur d'être humilié
La peur de l'injustice
La peur de manquer
La peur, la peur, la peur...

Alors, tu connais bien sûr la stratégie humaine universelle. Nous fabriquons des masques. Toutes sortes de masques. Pour nous protéger. Pour nous cacher. Pour donner à voir. Certains sont si sophistiqués que nous avons fini par y croire nous-mêmes. Nous avons oublié la vérité de notre âme. À force de nous dissimuler, nous nous sommes perdus. Et nos

personnalités se trament avec ces armures. Nos faux-self. Notre moi non authentique, notre moi trafiqué.

NOS ÂMES MASQUÉES
QUI VACILLENT

Nos masques semblent nous protéger, ils nous étouffent. Nous le savons. Nous hurlons pour être délivrés. Nos cris sont muets.

Parfois nous nous sentons solides, fidèles à ce que nous sommes et aux valeurs qui nous animent, d'autres fois nous sommes en force pour garder l'équilibre. Cet équilibre entre nos ressentis intimes et l'image que nous souhaitons donner. Jouer un personnage qui me ressemble mais qui n'est pas moi. Pas vraiment moi. Avancer en faisant semblant. Trop semblant. Terriblement semblant. En vacillant. Vaciller, c'est trembler, trembler de peur. Peur d'être découvert. Démasqué. Tu vois, la peur, toujours la peur.

Selon les moments, les tempos de nos vies, nous montrons, nous cachons. Les autres ne nous voient jamais en entier, il y a tant de pièces dans notre mosaïque intime.

Dans les études sur les personnes en fin de vie, le regret est leur plus grande tristesse. La tristesse majeure d'avoir vécu suivant ce que les autres attendaient d'elles et comme elles-mêmes pensaient devoir être... Si loin de leur âme. De leur aspiration. De ce qui aurait pu leur donner un profond sentiment de vivre. De vivre vraiment.

*La guérison émotionnelle
est l'urgence absolue de nos vies*

GUÉRIR NOS CŒURS

Nous avons tous besoin de cette guérison fondamentale. Une guérison qui lave nos cœurs. Qui nous redonne accès à notre source vitale, à notre force de vie, à notre énergie première, sacrée. Nous avons tous cet élan inextinguible de nous sentir pleinement exister. Nous cherchons tous à nous délivrer. Réunis avec soi, avec les autres, pour la vie.

Guérir nos cœurs, c'est d'abord nous réconcilier avec nos émotions. Toutes nos émotions. Ces émotions qui souvent s'embrouillent et nous embrouillent, déclenchent des turbulences, impactent avec force nos cœurs et nos corps. Nous avons tant entendu qu'il fallait les mettre à distance, s'en méfier. Nous avons tellement cru qu'elles étaient les grandes perturbatrices de nos vies, qu'il fallait les éloigner, les gérer, les maîtriser... Alors nous les avons étouffées. Nous avons lutté. Et nous nous sommes épuisés. Nous nous sommes perdus.

Nous n'avions rien compris ! Étouffe tes émotions, et tes blessures s'aviveront ! Tu vois, c'est celle-ci la dynamique réelle des émotions.

Les émotions sont nos forces vives, nos alliées intimes. Les émotions sont notre vibration intérieure. À chaque instant. Tout est émotion. Sans émotions, nous ne pourrions être vivants. Sans émotions, nous sommes handicapés, invalidés d'exister. Nos émotions nous font vivre, ressentir,

penser. Comprendre le monde, entrer en relations, mieux nous connaître. Nos émotions, *ex movere*, nous mettent en mouvement. Elles sont les horlogères de notre mécanique secrète. Elles règlent toute notre vie. Mais certaines nous ont fait tant souffrir que la méfiance est de mise. C'est l'incroyable méprise. Et même si certaines thérapies d'aujourd'hui l'ont compris, il manque cette bascule essentielle pour guérir, pour guérir vraiment, se relier à qui l'on est profondément, pour se trouver, se retrouver, s'accepter et intégrer, enfin, les émotions qui libèrent.

À une condition, l'intention sincère de passer par le seul véhicule terrestre qui nous contient, qui contient notre vie, le corps. Le corps où tout se joue. Nos émotions n'existent que par, dans et à travers le corps. Seul le corps peut redonner aux émotions leur espace vital, pour qu'elles puissent jouer pleinement leur rôle majeur ou être soignées lorsqu'elles nous blessent. Nous avons tellement pensé, tellement cru, que nous pouvions agir sur nos émotions par le mental, la détermination, la persévérance. Nous sommes si souvent tentés d'activer notre volonté pour canaliser les émotions qui nous troublent. Nous avons oublié cette vérité essentielle, rien n'existe en dehors du corps. C'est seulement en revenant au corps, notre corps qui sait, que nous pourrons nous approcher de la guérison émotionnelle fondamentale.

LA GUÉRISON QUI TRANSFORME ET LIBÈRE

La guérison émotionnelle est la pleine guérison du cœur. La seule qui nous libère vraiment et nous rend à nous-mêmes. Il faut oser se rapprocher intimement de sa vie

intérieure et du temple sacré de son cœur pour soigner son âme blessée.

La guérison émotionnelle, c'est abandonner la lutte pour accueillir pleinement dans son cœur la force de l'amour qui délivre.

C'est retrouver le sens du vent, comme l'exprime la sagesse populaire chinoise.

Ce n'est pas ne plus souffrir, certaines douleurs sont nos compagnons de route, mais c'est ouvrir le champ d'une multitude d'autres possibles.

C'est se sentir libre d'aimer ou de pleurer, de rire ou de crier, de marcher ou de se reposer, de choisir ou de se laisser porter, de chanter ou de gronder, de partir ou de rester, de mourir doucement ou de vivre pleinement.

C'est l'expansion de toute la vie qui est en nous et qui ne demande qu'à se déployer pleinement. Et s'en émerveiller.

C'est se donner la vie, nous sommes les seuls à nous l'insuffler, la vie vibrante, celle à laquelle nous avons tous droit.

La guérison émotionnelle, c'est accepter profondément qui nous sommes avec les psychatrices qui nous rendent uniques et retrouver tout l'espace dans nos cœurs, dans nos corps, pour choisir vraiment notre vie.

Qui que nous soyons, quelle que soit notre histoire, quels que soient nos parcours, nos blessures, nos manquements, nos déchirures, nos peurs et nos doutes, nous pouvons tous accéder à la guérison émotionnelle qui console, consolide et libère, enfin, de tout ce qui nous entrave, pour nous offrir la vie en grand !

*Tisser la cape
de notre guérison émotionnelle*

Savez-vous comment a été construit le Cristo du Corcovado à Rio de Janeiro ? Cette sculpture de 38 mètres de haut qui surplombe la ville sur son piton rocheux. La métaphore est émouvante. Pour que la cape, qui enveloppe toute la statue, résiste à l'altitude et aux vents, pour qu'elle ne se déchire pas avec le temps, qu'elle ne se fissure pas sous l'effet des variations de température, ce sont des milliers de petits morceaux de roche tendre qui ont été collés sur une trame tissée. Une cape unique au monde, à la fois fluide et résistante. Une cape qui protège la statue pour assurer sa solidité intemporelle.

Ressens-tu la force singulière de cette image ? Elle enferme toute la puissance de la cape qui protège et rend fort. Une cape unique, comme la tienne. Tu vas voir.

Ensemble, nous allons tramer ta cape. Celle qui t'apportera elle aussi sa souplesse infinie et sa solidité absolue. Celle qui t'offrira la transformation libératrice. Une cape à quatre fils. Tes propres fils. Des fils solides que la vie ne pourra plus déchirer. Ta cape intime, secrète, magique. La cape de ta guérison émotionnelle. La tienne, tu comprends ? Celle qui te convient. Juste pour toi, juste à toi. Une cape pour te sentir pleinement en sécurité et entièrement relié à ton énergie de vie.

Une cape douce, moelleuse. Sans les peurs qui tiraillent et brûlent le ventre. Une cape où se dissolvent doucement les blessures de nos vies. Une cape qui nous caresse et nous berce. Une cape pour se réconcilier profondément avec soi.

Notre soi authentique. Avec toute la vie en nous, et autour de nous. Une cape qui te rend ta puissance et ta liberté. Une cape dans laquelle s'envelopper, pour guérir et grandir.

Quatre verbes vont baliser notre chemin, quatre verbes immenses, quatre verbes aux pouvoirs secrets. Ce sont les fils de ta CAPE.

*Consoler, Abandonner, Pardonner, Espérer :
les quatre verbes de ta CAPE*

Le chemin commence ici. Le chemin vers la guérison qui transforme. Nous allons traverser ces moments tranquillement, doucement. À ton rythme. Rien ne doit être brusque quand on s'aventure vers un changement au fond de soi. Tout doit prendre sa place, au bon moment. C'est seulement ainsi que cela peut agir sincèrement. C'est du cousu main, du cousu cœur. Nous allons ouvrir des espaces nouveaux, parfois insoupçonnés, pour élargir notre cœur et redonner à notre corps tout son pouvoir. Celui qui soigne en profondeur. Car tout passe par le corps, tout est corps. J'y reviendrai tout au long de ce livre.

Nous allons coudre ta cape. Cette cape qui absorbe tes douleurs et active tes ressources. Cette cape qui t'enveloppe tout en te réalignant sur ta force. Une cape double face, tu comprends ? Le bleu tout doux, à l'intérieur, l'or qui vibre, à l'extérieur. Peut-être en as-tu déjà une sensation ?

Pour ajuster ta cape, nous avons besoin de quatre fils. Les piliers incontournables de ta guérison émotionnelle. Des piliers majeurs, comme un accord. Ces quatre piliers sont ceux qui soutiennent la psychologie contemporaine. Celle

qui a compris que nous ne pouvons séparer artificiellement le cœur et la raison, le corps et les émotions, les pensées et les sensations.

Regarde, l'acronyme des quatre piliers, c'est ta CAPE :

Consoler

Abandonner

Pardonner

Espérer

C'est dans cet ordre que nous allons les aborder.

La consolation est notre porte d'entrée. Elle ouvre le processus. Rien ne peut exister si nous ne ressentons pas l'apaisement inconditionnel qui redonne à notre cœur l'espace pour retrouver son rythme.

Puis vient l'abandon, l'abandon de nos luttes, de nos stratégies de survie, de nos faux-semblants, de tout ce que nous avons mis en place depuis longtemps pour avancer masqués. Nous sommes épuisés par ces tentatives de contrôle, de maîtrise. Abandonner, c'est devenir enfin qui nous sommes vraiment, sans peurs. Dans une confiance absolue enfin retrouvée.

L'étape suivante est le pardon. Le pardon ! Oui, je sais, cela peut effrayer. Tu verras, le pardon est une ouverture incroyable qui transcende. Cela semble spontanément difficile, nous verrons comment le rendre possible. Le pardon a une puissance déterminante, nous serons peut-être surpris de ne pas en avoir saisi plus tôt les mille nuances.

Et puis, et puis, vient tout naturellement l'espérance. Espérer. Espérer pour agrandir nos horizons et envisager notre vie dans toute son énergie. Cette fameuse énergie vitale. Celle qui nous fait vivre en grand.

Consoler, Abandonner, Pardoner, Espérer. Avec ces quatre verbes, ces quatre piliers, notre cape, nous allons parcourir cette aventure humaine, la seule qui compte vraiment, l'aventure au cœur de nous-mêmes. La chasse au trésor fondamentale, puisque le trésor, c'est nous !

*Un livre comme une thérapie,
un chemin, une expérience*

Voilà, c'est pour tout ça ce livre. Pour traverser le noir. Pour éclairer les reflets de nos ombres intérieures, pour éclairer nos pas vers une conscience de tout ce qui peut être et qui est NOTRE vie.

Une invitation à plonger dans l'infime de nous, corps et âme. Là où tout commence. Là où tout se joue. Là où tout peut être guéri.

Et puis, ce livre n'est pas un livre. C'est une balade, un cheminement, un processus intime. Une rencontre privilégiée. Comme en thérapie. C'est une traversée ensemble. Un passage de gué. Nous partons vivre loin d'ici et beaucoup plus près de toi. Nous avançons main dans la main et cœur contre cœur pour dénouer, réconcilier, apprivoiser, découvrir, renoncer, s'émerveiller, croire encore et encore à la puissance du monde dont nous faisons partie.

Viens, je t'emmène, tu pourras compter sur moi, je resterai près, tout près. Non pas comme une béquille, mais comme un guide de montagne qui ouvre la voie et qui s'assure que chacun avance en sécurité.

Viens, c'est un livre à vivre. Un livre vivant. Un livre objet, comme un doudou. Un livre qui se trame avec toi,

avec vous. La guérison émotionnelle nous implique profondément. On ne peut être passif dans son processus de guérison. Il n'existe aucune recette unique ni aucun conseil prêt à l'emploi. La psychologie d'aujourd'hui, celle validée par les études, est celle qui se vit. La psychologie d'aujourd'hui est celle qui nous emmène vivre l'expérience pour toucher notre cœur au plus profond de notre âme.

Viens, sur le chemin, ton chemin, j'ai posé des balises. Pour qu'à chaque étape tu ressenties le processus qui guérit dans chaque parcelle de ton corps, de ton cœur, de ton mental. Des moments interactifs pour ressentir. Pour ressentir pleinement. Écouter des musiques, regarder des images, des œuvres d'art, vibrer avec des sons, revenir dans son corps, méditer dans l'instant, voyager dans son imagination, jouer avec les éléments, s'imprégner de symboles, danser, s'émerveiller, rire...

Bon, je ne vous raconte pas tout, la surprise est parmi les émotions les plus délicieuses. On n'attend rien mais tout peut arriver.

Un conseil quand même, car c'est ainsi que je l'ai imaginé. Quand vous le pouvez, autorisez-vous à faire les pas de côtés proposés. Le plus souvent, quand c'est le moment, vous trouverez un QR Code. Lâchez le livre, scannez le code avec votre smartphone, vivez l'expérience. C'est dans ce processus que votre guérison émotionnelle déploiera ses miracles. Vous en êtes l'artisan, nous cheminons ensemble mais tout passe par vous.

Prêt ?

CONSOLER

Je crois qu'on devrait sans cesse caresser ceux qu'on aime.

Par le regard, par le sourire, l'inclination vers l'autre, le geste doux.

Par cette main qui ne veut rien saisir, seulement offrir une consolation pour effacer la peur.

Je crois que la caresse est l'ultime parole du cœur.

MARIE DE SOLEMNE.

Le verbe est magnifique. Puissant. Il évoque la douceur, la tendresse, le réconfort. Au commencement est la consolation. Toute guérison suppose cette consolation fondamentale qui ouvre notre cœur. Qui crée de l'espace dans notre corps. Rien ne peut advenir si nous n'avons pas traversé la consolation.

Être consolé. Se consoler. Consoler un autre. Ce mot est comme un gros édredon en plumes légères et douces. On se plonge dedans. Le moelleux et la chaleur nous enveloppent. Quelques plumes s'échappent. On les regarde voler dans l'air transparent. Tout est bien.

Tiens, quand on ferme les yeux, que l'on place ce verbe au premier plan, que voit-on ? Quelle est l'image qui vient ? Pour moi c'est souvent un pissenlit qui apparaît. J'aimais tellement l'effleurer délicatement lorsque j'étais petite fille, le passer dans mon cou, sur mes joues, comme une caresse, le glisser sur ma peau en faisant très doucement, tout

doucement pour que rien ne s'envole... avant de souffler dessus et de m'émerveiller de tous ces petits parachutes blancs qui s'envolaient avec délicatesse. Comme une promesse de mille baisers. Mon cœur d'enfant aspirait à ces moments de consolation douce. Pour un instant. Ou plus longtemps. Certains retombaient sur ma peau, alors tout était plus doux. C'est incroyable les pensées d'enfance. Les rituels.

Et toi, et vous ? Là, dans votre cœur, qu'est-ce qui apparaît avec ce mot, cet incroyable mot, ce verbe si fort ? Consoler.

Un édredon de maison de famille dans lequel tu te loves ? Une plume que tu fais glisser sur ton visage ? Un morceau de coton, le soyeux d'une fleur, une herbe tendre, une peluche moelleuse, un tissu satiné... Nous avons chacun notre douceur qui caresse, qui console, qui nous fait chaud au cœur. Nous avons chacun notre réconfort à portée de cœur.

Parfois, pour s'en souvenir et redonner à notre corps le chemin qui nous fait ressentir, tu peux les prendre en photo, et les regarder quand tout vacille autour de toi. Ton corps saura te relier à leur douceur, leur chaleur, leur consolation.

Regarde, juste en dessous tu trouveras des images. Je les ai choisies pour toi. Ce sont des images qui caressent. Des images ressources. Pour agrandir tes réserves et t'offrir d'autres douceurs.



Tout doux

Tu peux les enregistrer, les télécharger. Elles sont pour toi. Choisis celles qui te font du bien, qui te font frissonner

le cœur. Dans tes moments de tristesse, quand tu as besoin de te consoler, regarde celle qui t'apaise, qui passe sa douceur sur ton cœur. C'est ton doudou maintenant. Le toucher du regard, et la tendresse coule dans ton cœur. Oui, ça aussi, c'est validé par la science, c'est de la chimie émotionnelle. Quand nous sommes connectés à des images qui évoquent la douceur, l'apaisement, le beau, notre cœur s'allège. Depuis le système limbique, dans les zones profondes du cerveau, notre corps diffuse de la dopamine, qui nous réconcilie avec l'élan de vivre, mais aussi de la sérotonine, qui nous met de bonne humeur, et des endorphines, celles qui entraînent un profond bien-être physique. Cette chimie intime ne se produit que lorsque nous sommes connectés avec des objets, des images, des représentations, des moments qui nous touchent au cœur, le monde de nos sensations. Le plaisir esthétique imposé par une norme, par d'autres, par une culture de référence reste intellectuel et désincarné. Nous sommes sensibles, immensément sensibles et réceptifs à ce qui nous fait du bien. À nous. Juste à nous.

Ce verbe, consoler, fait quelquefois surgir de la tristesse. Une douleur. Un sentiment de solitude. Une mélancolie. La consolation, le besoin de consolation, c'est convoquer une peine dans le cœur. Un cœur meurtri. La blessure peut être récente, ou plus ancienne, très ancienne. La blessure peut être minime, passagère, superficielle, ou plus profonde, lourde, virulente. Toutes les blessures sont louables, respectables. Toutes alourdissent notre cœur. Une sensation qui pèse et occupe notre espace intérieur. Mobilise toute notre attention. Obscurcit toute autre perspective.

J'ai besoin d'être consolé. J'ai besoin d'être apaisé. J'ai besoin qu'on prenne soin de ma douleur. Rien ne peut

exister dans nos cœurs avant la consolation. La consolation est notre premier passage, un passage obligé. Rien ne peut exister dans nos cœurs avant la consolation. Rien n'est possible.

Oui, je sais, je comprends que parfois parler de consolation est difficile à entendre quand on est seul, quand on se sent seul. Ou quand le malheur a tout fracassé. Consoler, c'est *consolari* en latin, « rendre entier ». On comprend bien alors que la douleur nous a fragmentés, que la douleur nous a endommagés. Peut-être brisés. Et que seule la consolation nous rendra entiers à nous-mêmes.

*C'est dans l'intéroception
que l'on peut trouver sa propre consolation*

Nous vivons hors sol. Préoccupés par nos vies et tout ce qu'il s'y passe. Nous jonglons avec le temps, les obligations. Nous courons pour tenter de tout assumer. C'est ainsi, c'est la vie.

Ce que nous oublions, et aucune culpabilité à l'horizon, est ce qu'il se passe à l'intérieur de nous. Nos ressentis. Nos perceptions internes. C'est ça, l'intéroception. Il ne s'agit pas d'introspecter, avec l'idée de tenter d'analyser, cette fameuse introspection qui cherche à savoir, mais de nous relier à nos ressentis intimes, de nous promener à l'intérieur de nous et de percevoir tout ce qui s'y joue. C'est notre thermomètre de vie. Au creux de nous, tout se mobilise à chaque instant. Nos émotions, nos pensées s'articulent sans cesse dans une ronde ininterrompue. Chaque émotion fait émerger une pensée, consciente ou inconsciente, chaque pensée déclenche

une émotion, ressentie ou non. Les deux sont indissociables, elles ne peuvent s'exprimer qu'en écho l'une de l'autre. Et créent la symphonie qui nous permet de réfléchir, agir, décider, analyser, comprendre, nous approcher, nous éloigner, toucher, goûter, nous lier, nous attrister, nous réjouir, nous motiver, nous effondrer, fuir, applaudir... Tous les verbes de nos vies s'inscrivent dans ce ballet perpétuel qui nous anime à chaque instant.

Quand les chaînes associatives nous précipitent dans des ruminations douloureuses, des chagrins encore à vif, des regrets infinis, ou vers des anticipations anxieuses, une peur vive d'un événement à venir, une inquiétude du futur, il est essentiel, vital, d'en prendre conscience pour ne pas être, à notre insu, sous le joug de ce tourbillon intérieur.

Nous entraîner à connaître nos ressentis, à en percevoir les multiples messages, nous redonne de l'espace. Il ne s'agit pas de ne plus ressentir, ou de fuir ce qui nous dérange, mais de reconnaître la présence des protagonistes de notre théâtre intérieur. Un pincement au cœur, un tressaillement, une pensée persécutante, une peur sourde, une idée fixe, une nostalgie persistante, une tension, une crispation, une sensation de dégoût, une vibration de joie, un voile de tristesse... Tout ce qui est là, à ce moment-là, tous nos invités de l'instant, de quoi nous parlent-ils ? De quoi ont-ils besoin de nous informer ? Leur message est essentiel à entendre. À entendre vraiment. Nous entraîner à capter le langage de notre corps, à saisir le sens de l'émotion, à observer ce que nous racontent nos pensées, permet de composer des réponses émotionnelles qui nous ajustent à la situation. On a senti, on a saisi, on a compris, on fonctionne avec ces informations précieuses qui sont là et que nous avons recueillies. Nous ne sommes plus soumis à notre état interne, comme un monde de l'ombre

qui agirait à notre insu, nous sommes conscients de ces signes clairs que nous avons appris à décoder.

C'est très différent de la réaction émotionnelle. Vraiment très différent. Pourtant nous la connaissons bien celle-ci. Il se passe quelque chose, quoi que ce soit, une pensée surgit, une émotion se déclenche, je réagis automatiquement. Sans aucune connaissance de causes... La réaction émotionnelle, c'est la perte de notre liberté d'être et de penser. Nous sommes soumis à nous-mêmes, victimes d'un fonctionnement souterrain auquel nous n'avons pas accès. Vous comprenez ? Ce n'est pas si facile l'intéroception, c'est un entraînement. Un entraînement pour retrouver cet espace déterminant entre ce que je vis à l'intérieur et ce que j'exprime, ce que je montre à l'extérieur. C'est celui-ci notre espace de liberté. Cet espace qui élargit notre vie et nous rend à nous-mêmes. Nous sortons du pilotage automatique pour retrouver notre libre arbitre. Un apaisement aux mille merveilles.

Je ressens – pause – j'agis. La pause, c'est l'espace. Cet espace entre le stimulus et la réponse, notre fameux espace de liberté. Comme les pauses qui donnent à la musique tout son souffle et toute sa puissance. Une pause comme un soupir, insoupçonné par les autres, déterminant pour soi-même. Vous me suivez ?

Je vous propose une formule. À pratiquer sans modération. Aucune modération. Je l'ai baptisée « *Stop – Feel – Go* ». Vous verrez, c'est un entraînement facile à instaurer et archi efficace pour créer notre si précieux espace de liberté.

- *Stop*, j'interromps pour une poignée de secondes mon geste, ma phrase, mon mouvement.
- *Feel*, je ressens. Quelle émotion est présente ? Quelle pensée ? Que se passe-t-il en moi ? Que m'indique mon corps ? Quels sont mes ressentis internes ?

- *Go*, je peux me réengager dans ma phrase, dans mon action. J'ai pris la mesure de ma température intérieure et des messages de mon corps, de mes émotions, je peux poursuivre, en conscience. En toute connaissance de cause.

Ça change tout, vous le constaterez. Ne plus être la marionnette de notre vie intérieure et de son activité intense, mais reprendre les fils pour actionner lucidement et consciemment tout ce que nous sommes vraiment, tout ce qui est important, tout ce qui donne à nos vies leurs propres couleurs. La liberté de vivre, de penser, je vous le disais.

« Comment tu te sens ? » Nous répondons souvent par une banalité à cette question si courante. Dans le fond, nous ne savons pas vraiment comment nous nous sentons. Nous n'y accordons que peu de temps et d'importance. Un banal « Ça va et toi ? » sera le plus souvent notre réponse automatique. Pour ne pas trifouiller au fond de soi et échapper à toute introspection plus périlleuse. Et plus vraie ! Pourtant, nos réponses authentiques sont là, en nous, à notre portée intéroceptive directe. Elles nous aideraient à y voir plus clair, à être plus conscients de nos turbulences intérieures, à mieux réguler nos émotions, à apaiser notre mental, notre stress.

Ce sont nos indices, nos indicateurs, notre voyant témoin. Je sens que je suis triste, que je suis en colère, que j'ai peur, je ressens ma peine ou mon enthousiasme, j'entends tout ce que ma tête me raconte, ma tête qui souvent me donne des indications contradictoires, je perçois un brouhaha opaque qui me noie, mon corps se crispe à la question posée, une tension surgit, mon cœur s'emballe, mes mains sont moites...

Alors nous sommes reliés. Reliés à l'intime de nous, aux replis cachés de notre corps, de notre cœur. Comment je me sens à l'intérieur de moi ? Une question centrale qui a

sur chacun de nous un immense pouvoir de transformation. Revenir à soi, à son corps et à tout ce qui s'y déploie. Juste là, juste maintenant. C'est le corps qui contient ce qui nous fait souffrir et ce qui nous permet de guérir. C'est dans le corps que se cache le secret de notre propre consolation. Nous avons tous en nous cet endroit sacré d'où jaillit notre source vitale. Comme l'animal fatigué, assoiffé, blessé trouve toujours le point d'eau qui lui redonnera sa force, nous pouvons retrouver nos ressources originelles. Dans notre corps.

Si tu veux, on s'entraîne. Viens, on va prendre la température avec ton thermomètre de vie. Comment tu te sens ? Là, dans ton corps, à cet instant.

Cette expérience, on l'appelle souvent « la météo intérieure ». Sais-tu que la météo est le site le plus consulté sur Internet ? En comparaison, combien de fois nous préoccupons-nous de notre propre météo interne ? Entre ce qui est en nous et nos ressentis, c'est souvent le même écart que celui qui existe entre la température affichée et la température ressentie.

La météo intérieure est une pratique que tu peux déployer dix fois dans la journée. En quelques minutes, tu te réalignes entre ce que tu vis vraiment à l'intérieur et ce que tu vis à l'extérieur. Avec la météo intérieure, tu deviens conscient régulièrement de ton état intime, de tes émotions, de tes pensées, de tes perceptions corporelles, et tout redevient cohérent. Il n'existe plus un écartèlement entre ce que tu montres et ce que tu ressens. Ton cœur, ton corps et ton cerveau, les trois C, apaisent les tensions qui vivent en toi et que tu ne captais pas. Tout est plus doux, tu n'es plus en lutte, tu peux t'accorder d'être en harmonie avec ce que tu es, ce que tu vis. Pour un instant, ou pour plus longtemps,

ton corps réunifié calme ta peine. Comme une percée dans un ciel tourmenté. Une bouffée d'air.

Installe-toi confortablement. Cela ne signifie pas que tu doives prendre une posture particulière. Simplement te sentir posé en toi. Tu peux être assis, debout, allongé, peu importe. Juste avoir accès à toi tranquillement. Tu peux fermer les yeux si c'est bien pour toi. Cela facilite l'accès à ton intériorité. Voilà, c'est bien.

Quel est l'état de tes pensées ? De tes émotions ? De tes sensations corporelles ?

Prends le temps dont tu as besoin pour les repérer. Tout était déjà là avant que tu fermes les yeux et que tu poses ton attention sur ce qui se déroule en toi, là, à cet instant. Prends ton temps pour capter, pour observer, pour simplement noter ton état intérieur. Celui recouvert habituellement par les bruits du monde.

Tu y es, tu as ta météo intérieure. Elle est devenue claire ? Ne cherche pas à l'analyser, à te demander pourquoi tu te sens triste, énervé, inquiet ou même amusé ou enthousiasmé. Tu prends seulement ta température. C'est tout, c'est beaucoup. Tu te fais un cadeau rare et précieux. Maintenant, tu peux simplement faire circuler ta respiration de haut en bas, de bas en haut, sans rien forcer. En te reliant aux sensations de ta respiration et de ton souffle qui monte et descend du haut de ton crâne au bout de tes pieds ; le souffle vital qui te donne un espace plus large pour contenir tout ce que tu es ; le souffle vital qui caresse ta peine et t'ouvre de nouveaux espaces. Le souffle vital qui te relie au vaste monde, celui qui t'entoure et te contient ; le souffle vital qui te relie intimement à toi et à toute l'humanité ; tu n'es pas seul, nous ne sommes pas seuls, nous sommes des milliers à respirer, à cet instant ; le souffle de tous est le

souffle de la vie, de toutes les vies, avec tout ce que contient chaque vie. Tu sens ce lien puissant qui t'inscrit dans l'âme du monde ?

Renouer intimement avec ses émotions et trouver l'autonomie émotionnelle commence par l'intéroception. Repérer ce qui se joue dans l'intimité de notre corps est le préalable de la guérison profonde. Je le sens, je le ressens, je comprends, je suis conscient de ma vie émotionnelle qui va et vient. Je retrouve ma liberté. Je ne suis plus soumis au diktat du mouvement émotionnel qui pulse à chaque instant, je peux maintenant réguler mon monde intérieur qui se déploie sans discontinuer. J'ai créé l'espace qui élargit, qui peut tout contenir. L'espace qui ne me réduit pas à mes chagrins et à mes peines. L'espace qui console, car il fait jaillir en moi d'autres possibles.

« Plus cette conscience est grande, plus on peut se libérer et guérir¹. » Les neurosciences l'ont plusieurs fois validé. Oui, les neurosciences, vous savez ?

Les neurosciences, cognitives ou affectives, qui ont fait une avancée prodigieuse ces dernières années ont ouvert grand les fenêtres de notre univers intérieur. En particulier, l'imagerie cérébrale permet de voir presque en direct les zones de notre cerveau qui s'activent selon nos activités, nos comportements, nos émotions. La boîte noire commence à nous livrer certains de ses mystères. C'est fascinant ! Une des plus belles trouvailles est la plasticité cérébrale. Nous savons qu'à partir de 20 ans nous commençons à perdre des neurones, si, si, mais, ce que nous avons plus récemment appris est que notre cerveau fabrique toute la vie des néoneurones, qui seront insérés dans notre tissage cérébral, si, et seulement

1. Lucy Vincent, *Tout commence avec le corps*, Odile Jacob, 2022.

si, nous les mettons à contribution en apprenant des tâches nouvelles. Et apprendre a un sens extrêmement large, une nouvelle pratique, un changement de point de vue, une expérience inédite... et ça y est, notre cerveau est modifié ! Nous avons ce pouvoir de changer et les neurosciences en ont validé le merveilleux processus.

Ainsi, pour modifier nos éprouvés intimes, il nous faut être conscients de notre expérience intérieure. Nos ressentis ne sont plus nos ennemis, mais nos complices pour la vie.

C'est vrai que nous sommes convaincus, une croyance réductrice, que l'immobilité règne et que nous ne pouvons rien changer : « C'est comme ça. » Nous égrenons tant d'affirmations qui nous confirment que rien ne bouge. « De toute façon, j'ai toujours été comme ça, j'ai eu peur toute ma vie, c'est ma nature, je suis une écorchée vive, je n'y peux rien, je ne sais pas aimer, ce n'est pas maintenant que ça va évoluer, je n'aime pas les autres, c'est un fait... » Nous avons tant de croyances figées sur nous-mêmes ! Tout s'est immobilisé, cristallisé quand on n'a jamais compris la force transformatrice de la compréhension subtile de nos états internes. La conscience de notre soi intérieur nous ouvre la perspective de ce mouvement perpétuel, tout peut changer, tout le temps... Même si nous l'oublions si souvent.

Le cœur écorché a besoin d'être consolé

Il n'existe pas d'échelle de ressentis pour nos blessures. Oui, objectivement, des douleurs sont plus violentes. Oui, certains événements de vie nous conduisent dans des tourments intolérables, insupportables. Oui, nous ne sommes

pas tous victimes de fracas violents, injustes, incompréhensibles. Mais toutes les blessures sont respectables, doivent être respectées. La souffrance est un ressenti. Une égratignure peut être violente et persistante, un drame immense peut s'inscrire avec sa souffrance intolérable dans l'histoire de notre vie.

Et l'échelle de la souffrance n'est pas celle de la douleur. La douleur physique, on a appris à l'évaluer. On peut la situer sur une échelle de 1 à 10. C'est une appréciation qui aide régulièrement le corps médical à mieux estimer l'état d'un malade. Mais la douleur n'est pas la souffrance. La douleur est d'abord une expérience sensorielle. La souffrance est l'interprétation de la douleur. Ce n'est pas un jugement. C'est le fonctionnement de notre corps et de notre mental. La douleur nous atteint, notre système cognitif l'évalue et lui donne une charge mentale, qu'il va parfois entretenir longtemps. Longtemps. La douleur, en particulier physique, est souvent moins persistante que la souffrance qui peut durer, durer... toute la vie quelquefois.

Personne ne peut évaluer le poids, la valeur, la force de la souffrance d'un autre. Toutes les souffrances sont légitimes. Toutes les souffrances ont droit à la même compassion, la même considération. Il n'existe aucun nuancier qui dirait que telle souffrance est minime alors que telle autre est insurmontable. Nous sommes chacun notre seul juge.

Il faut s'en souvenir. Toujours s'en souvenir. Parfois, en réponse à notre souffrance, on nous expliquera combien nous sommes chanceux de ne pas vivre le drame de celui qui traverse l'enfer. Non. Une souffrance est une souffrance. Elle peut en effet être très décorrélée d'une situation

objectivable, elle n'en reste pas moins valable, respectable. On est d'accord, n'est-ce pas ?

Toute souffrance est une violence. Une atteinte. Un coup au cœur.

Tu souffres et tu as besoin d'être consolé, tendrement consolé. Tu souffres et ta vie en est impactée. Tu souffres et tu n'arrives plus à supporter, à surmonter, à avancer. Tu souffres, et ta souffrance est une entrave, une violence faite à ton cœur, à ta vie. Tu souffres et tu as besoin d'être compris, consolé.

Les blessures du quotidien, une trahison, une amitié bafouée, une mise à l'écart, dans notre sphère privée ou professionnelle, un propos malintentionné, un regard froid, condescendant, une dispute insignifiante mais offensante, une sensation de rejet, une attitude hautaine, une humiliation injuste, une impression d'abandon... tous ces petits moments de vie où notre cœur est touché. Blessé. Meurtri. Des moments qui peuvent ne pas sembler grand-chose, certains diront même « laisse passer, ce n'est pas grave ». Et notre blessure, au lieu de s'adoucir, se renforce. Comment ne comprends-tu pas que cet événement, minime à tes yeux, me détruise émotionnellement ? Comment ne prends-tu pas la mesure de ce que la déflagration, ce que tu juges sans importance, a produit dans mon équilibre émotionnel ? Pourquoi ne saisis-tu pas que cet événement banal a une répercussion qui fait ricochet dans mon corps et dans mon cœur et me met à nu et à terre ?

Les blessures du quotidien sont infinies. Singulières pour chacun. Universelles pour tous dans l'impact qu'elles produisent dans nos cœurs. Tout peut être souffrance. Une souffrance âpre. Une souffrance qui accroche le cœur. Qui l'abîme. Une souffrance amère et insidieuse qui entame

l'élan de vivre et nous exclut du monde. Aucune souffrance ne peut être négligée. Toutes les souffrances ont besoin d'être sincèrement consolées. Entendues. Respectées. Au risque de laisser sur le bord de la vie une ribambelle d'êtres humains empêchés de vivre.

Viens. Toi aussi, tu as besoin d'être consolé. Ta souffrance te brûle. S'infiltré dans tout ton corps. Viens. Ton souffle de vie s'épuise. Tu étouffes. Ta souffrance vampirise toute ton énergie. Ta souffrance, c'est la tienne. Et c'est pour ça qu'elle est importante. Viens, allons prendre de l'air pour que tu puisses retrouver ton souffle.

Viens, viens avec moi, nous partons ensemble au pays de ton corps, c'est dans ces contrées que nous pourrons, ensemble, apaiser ton âme.

Pose-toi un instant avec moi, ne crois pas que tu perds ton temps. Je sais, tu peux penser que ça ne sert à rien. Tout le temps que te prend ta souffrance, tu peux t'en offrir un peu pour y introduire un petit espace dégagé. Peut-être s'agrandira-t-il petit à petit. Pour ne laisser à ta souffrance qu'une place plus petite. Un espace plus large pour que ta souffrance n'engloutisse plus tout ce que tu es. Un espace où tu peux reprendre ton souffle. Un espace vital. On essaie ?



Le souffle vital

Nous pouvons aussi essayer autre chose ensemble. Ta souffrance prend tout l'espace de ton corps, de ton cœur, de ton âme. C'est normal, c'est ta souffrance. Elle t'envahit.

La souffrance rétrécit ta perspective. Tu deviens ta souffrance. Plus rien d'autre n'existe. C'est le propre de la souffrance d'aspirer tout ton univers. Regarde. Tout autour et depuis toujours, le plus vaste que toi, que nous, nous tous, déploie sa dimension d'éternité. Depuis toujours, la majesté de l'univers, l'immensité insondable de l'univers transforme les perspectives. Chaque souffrance, si vive et douloureuse soit-elle, peut se dilater dans l'infini du monde. Nous sommes si petits, si éphémères, dans cette éternité qui nous entoure. Viens, en regardant le ciel, peux-tu lui offrir ta souffrance ? Peux-tu ressentir ce voile infini qui enveloppe ta souffrance, qui la décentre ou l'absorbe ? Comment évolue la perception de ta souffrance face à l'éternité du ciel ?

Prends ce temps pour toi. Viens, regarde le ciel, plonge-toi dans ces images de l'infini du ciel.

Laisse-toi envahir des mille sensations de l'immensité, regarde, je t'ai mis des photos de ciel, de nuit et de jour. Laisse-toi envahir d'éternité.



Des jours et des nuits

Le ciel constellé d'étoiles, celles qui brillent encore, alors qu'elles n'existent plus depuis des temps lointains mais qui continuent à illuminer nos cieux.

Le ciel lumineux, que le soleil inonde et pâlit et qui nous permet de nous souvenir que, même lorsqu'il est bouché par des nuages sombres et menaçants, son éclat persiste. Tu le sais que le soleil brille toujours, là-haut. C'est un leurre de penser qu'il a disparu. Tu comprends la métaphore ?

Vas-y, prends quelques instants pour te laisser emporter par ces images de ciels de nuit, de jour. Ces ciels qui nous remettent à notre place d'humains éphémères. Tout passe. Tout existe. Tout est la vie.

*Je suis profondément triste,
rien ne me consolera*

Une croyance forte, qui peut déclencher un arrêt sur image. C'est comme ça. J'ai souffert, je souffre, je souffrirai toujours. Nous en sommes souvent tellement convaincus !

Le vécu de la souffrance, de toute souffrance, donne à chacun cette conviction intime d'en être prisonnier à jamais.

La consultation psychologique nous l'apprend à chaque instant. Chaque patient porte sa douleur en bandoulière et nous ne pouvons jamais en juger le poids. Il appartient à chacun, à l'intime de chacun. Notre métier est de la soulager, jamais de l'évaluer, de la sous-estimer, de la dénigrer ou même de s'apitoyer. Ce n'est pas toujours très facile, mais ainsi est notre métier.

Marie s'installe en face de moi en fanfaronnant. Elle se demande pourquoi elle est là. Dans le fond, elle va bien, me dit-elle. Je m'en sors. Tout le monde m'a dit que je devais voir un psy. Mais ça va, ça a été très dur, mais ça va. Sa fille, Émilie, est morte accidentellement, à vélo. Elle avait 12 ans. Je ne peux m'empêcher de ressentir un très fort pincement dans mon corps, je suis prête à déployer mes réserves de compassion. Ce n'est pas ce dont Marie a besoin. Je le sens. Je replace ma peine à sa place, ce n'est pas à elle de s'exprimer. Mais comment aider Marie ? Petit à petit,