Amandine Issaverdens
Sophro-analyste

RÉSILIENCE

Guide d'exploration de Conscience

Jouvence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

La Magie des synchronicités, Françoise Dorn
Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer, Christian Miquel
10 étapes clés sur le chemin du bonheur, Carl de Miranda
À la recherche du féminin perdu, Julie Cabot Nadal
Manuel d'autohypnose, Patricia Emmerling
Le Pouvoir du symbole, Mireille Rosselet-Capt
J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison, Elina Vorger
Vivre pleinement sa vie d'adulte malgré un abus dans l'enfance, Dr Fernande Amblard

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-499-9

Maquette de couverture : Frank Pitel
Photographies : Amandine Issaverdens ;
sauf photographies de couverture et pages 208, 212, 222, 231, 243, 255 : Caroline Pinci
Maquette et mise en page intérieure : Pauline Tacik

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

• SOMMAIRE •

Avant-propos 7
Introduction 13

I. Exploration de conscience, à la découverte de soi 19

Récit personnel

1. Vivre une traversée du désert 20
2. Prendre conscience de son mal-être 53
3. Entrer en thérapie 71
4. Marcher vers la résilience 84

II. De l'exploration à la connaissance de soi, la conscience éclairée 95

Partage des outils thérapeutiques qui m'ont ouverte à la guérison intérieure

1. Les émotions : entre écoute et acceptation 99

Accueillir nos émotions pour mieux nous en détacher 102
Traverser la peur 106
Dompter la colère 109
Cultiver la joie 112
Pleinement vivre son hypersensibilité 114
Émotion : un levier pour passer à l'action ? 116

2. La sophrologie : étude de la conscience en harmonie 121

Revenir au corps, prendre le temps de ressentir 122
La respiration, une alliée vitale 124
Développer le positif en soi 126
Une harmonie du corps et de l'esprit 128
Mieux se découvrir afin de se voir autrement 132

3. *La méditation : une porte d'entrée vers notre paix intérieure* **137**
Pleine conscience : vivre l'instant présent 139
Qu'est-ce qu'être observateur de soi ? 142
Sous l'influence bouddhiste : la voie du milieu 144
La puissance de la contemplation 145
Comment accueillir les difficultés rencontrées ? 147

4. *La visualisation : créer sa vie* **153**
La visualisation : la vivre et pas seulement la voir 154
Réparer le passé et se projeter positivement dans le futur 156
Visualiser son enfant intérieur 159
Voir ses rêves pour mieux les réaliser 161
Créer son tableau de vision 163

5. *La créativité : une voie d'expression de soi* **167**
Pourquoi la créativité comme outil de croissance personnelle ? 167
Le pouvoir de la symbolique 169
Exprimer sa créativité au quotidien 172
Comment développer sa créativité ? 174
La thérapie créative : une expression de soi 176

6. *La thérapie : faire la paix avec son histoire* **181**
Guérir de ses blessures émotionnelles 183
Entre conscient et inconscient : que se trame-t-il en nous ? 187
Le traumatisme et ses pendants 192
Le processus d'individuation : la crise de milieu de vie 196
Sophro-analyse et traitement des traumatismes par les mouvements oculaires (EMDR) 199

III. L'exploration de soi comme chemin de guérison *209*

Exercices pratiques

1. Exercices de respiration (sophrologique et yogique) 212

La respiration abdominale 213

La respiration au carré 216

La cohérence cardiaque 218

La respiration de la main 220

2. Exercices de relaxation dynamique (sophrologie) 222

La coupe du positif 223

Les stimulations bilatérales 225

Le coup de poing 227

La rotation du buste 229

3. Exercices d'observation de Soi (pleine conscience) 231

Les sensations corporelles 232

La marche consciente 235

La méthode TIPI 237

Le lâcher-prise 240

4. Exercices de visualisations (sophrologie) 243

La bulle de sérénité 244

Le lac et sa barque 247

L'enfant intérieur 249

La futurisation 252

5. Exercices de méditation **255**
La méditation de compassion 256
La méditation de gratitude 259
La méditation zazen 261
La méditation entre ciel et terre 264

Conclusion 266
Remerciements 268
Contact et réseaux sociaux 271

À mon enfant intérieur.
Et au vôtre.

« Personne ne prétend que la résilience est une recette du bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré les murmures des fantômes au fond de sa mémoire. »
Boris Cyrulnik

• Avant-propos •

Des étiquettes, j'en ai eu, collées sur mon front de la part des autres, mais aussi délicatement scotchées par moi-même. Hypersensible, surdouée, angoissée, artiste, atypique, originale, clairvoyante, agoraphobe, hyperconsciente, anxieuse, phobique, toquée, obsessionnelle, **victime**.

Victime, entre autres, d'amnésie traumatique, d'attaques de panique, de burn-out et de dépression. **Ces étiquettes font partie intégrante de moi, mais elles ne me définissent pas entièrement.** C'est d'ailleurs le cas pour nous tous. Quelles étiquettes sont collées sur vous ? Et surtout, qui les a collées ? Votre entourage, votre famille, vos amis, vos professeurs, votre patron et puis peut-être vous-même également ? Nous devons simplement accepter que ces étiquettes vivent en nous mais qu'elles ne nous définissent pas entièrement. Nous devons surtout savoir qu'en faire. Pour autant, il peut être difficile de donner de la place à la victime en soi par exemple. Qui aimerait cela ? Ce sont ces étiquettes-là qui m'ont menée en exploration profonde à l'intérieur de moi-même vers une expansion sans limites de mon être. De la victime à la thérapeute, c'était mon chemin, car c'est de ma fragilité qu'est née ma vocation. Je n'aurais jamais imaginé, lorsque j'étais au cœur de mes tempêtes, que quinze ans après j'aurais mon propre cabinet de thérapeute et que je serais installée comme sophrologue, pratiquant la sophro-analyse et le traitement des traumatismes par les mouvements oculaires, comme le fait l'EMDR. Après avoir, moi-même, traversé tout ce processus thérapeutique, et bien que ce

cheminement puisse durer toute une vie, j'ai à cœur de partager aujourd'hui ce chemin et d'y donner du sens, en accompagnant l'autre à se libérer de son histoire, ses mécanismes, ses schémas inconscients, afin de vivre plus en harmonie et en conscience avec qui il est, véritablement. L'expérimentation n'est-elle pas le cœur même de la vie ? Si aujourd'hui la thérapeute que je suis développe bienveillance, empathie et compassion, c'est certainement parce que j'ai affronté toutes ces expériences et que je ne peux porter qu'un doux regard sur votre vécu, comme je pourrais le porter sur le mien. C'est un véritable chemin que je vous propose d'emprunter à travers ce livre : un chemin de conscience et de résilience. Qu'importe les blessures vécues, le chemin thérapeutique vers sa guérison intérieure est la véritable quête. Cet éveil peut être long, parfois douloureux mais il est surtout salvateur. Tel le phénix qui renaît de ses cendres, je vous propose de plonger à l'intérieur de vous-même afin d'y dénicher tous les trésors qui y existent déjà. Il n'y a qu'au cœur de l'expérience elle-même que nous pouvons en tirer tous les bénéfices.

Une vie en dents de scie

Mon parcours est atypique, comme ma personnalité. Il m'a fallu du temps pour intégrer ces différences, ce sentiment de décalage avec l'autre, notamment dû à mon haut potentiel intellectuel, mon hypersensibilité aussi, qui peut vite passer pour de la susceptibilité alors qu'il est plus question de surexcitabilité des cinq sens, des émotions, des ambiances, des ressentis. Ce parcours de vie, je ne le changerais pour rien au monde, car c'est de ces différences, ces expériences, ces rencontres et ces synchronicités* que je vais

pouvoir naître à moi-même. Je dis souvent que mes meilleures études, je les ai faites à l'école de la vie.

*** Synchronicité : dans la psychologie analytique développée par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, la synchronicité est l'occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit. Certains appellent cela les « hasards de la vie », les coïncidences. De mon côté, je ne crois pas au hasard, car tout est juste. J'appelle alors cela « synchronicité ».**

Ayant eu une enfance à l'apparence parfaite et heureuse, avec des parents présents et aimants, suivie d'une adolescence rebelle et libertaire, je me retrouve, à l'âge de vingt ans, à un poste d'éducatrice spécialisée dans une association d'entraide pour les personnes toxicomanes et séropositives. Le burn-out me stoppe net, deux ans après. Il m'enferme chez moi. Je fais mes premières attaques de panique, plus communément appelées « crises d'angoisse », en développant une agoraphobie. Le monde de dehors me fait peur. L'épuisement, l'anxiété, la dépression. En parallèle, je revis la nuit, puis très vite le jour, un traumatisme vécu dans l'enfance qui s'invite comme une cocotte-minute prête à exploser dans mon champ de conscience alors que, jusqu'ici, il avait été refoulé dans l'inconscient. Je vis alors les réminiscences d'une amnésie traumatique. Je me crois folle, complètement. J'enchaîne les psys, les traitements, les diagnostics d'anxiété généralisée, de trouble panique avec agoraphobie, de dépression atypique, de TOC, de syndrome de stress post-traumatique. Nous traitons les symptômes, mais jamais le fond. Alors le mal-être continue de manière

cyclique qui, en atténuant un symptôme, permet à un autre de prendre le relais.
Un soir, après moult péripéties, je me retrouve assise sur mon canapé, en ayant atteint les limites de ma personne. Je me retrouve confrontée à l'urgence de faire quelque chose pour être pleinement incarnée dans ma vie, car, à ce jour, je n'existe plus par moi-même. Je suis la femme de, la fille de, la mère de, mais la Femme, l'être humain que je suis n'est que l'ombre d'elle-même. J'ai besoin de donner du sens à tout cela, profondément. Je sens que j'ai cette envie d'aider l'autre mais, pour cela, je dois d'abord m'aider moi-même. J'entame alors une – vraie – thérapie, en parallèle de mes recherches sur ce que je veux faire de ma vie, professionnellement. Je pratique de manière très assidue la méditation et le yoga, quotidiennement et sans attente. J'expérimente simplement.

Je suis le fil des synchronicités qui me mène au bon endroit, au bon moment : sur les bancs de mon école de sophrologie. C'est ici que mon parcours prend tout son sens, soudainement, là, assise sur ma chaise, face à mes formateurs. Je suis à ma place. Pleinement. Mais la sophrologie ne suffit pas, la vie m'incite à aller plus loin, et pour cela, elle me confronte de nouveau à mes ombres. Je dois y plonger, je n'ai plus le choix. Pour cela, je continue ma formation en sophro-analyse et en mouvements oculaires d'abord parce que c'est ce dont j'ai besoin, pour moi, pour guérir, vraiment en profondeur, en me disant que je pourrais aider les autres à mon tour ensuite. Une révélation. Un véritable processus de guérison s'est enclenché et tout est devenu fluide, facile.
Tout s'est synchronisé parfaitement à cette place où je devais pleinement être et je suis remplie de gratitude envers la vie pour cela.

Je ne changerais absolument rien à mon histoire, mon parcours, car les expériences difficiles m'ont fait grandir et m'ont menée jusqu'ici. Je sais que cela peut paraître bateau de dire ceci mais c'est exactement le vécu que j'ai expérimenté. Tout est juste. Rien n'arrive par hasard, comme les rencontres. Rencontres qui m'ont donné l'opportunité aujourd'hui d'écrire ces lignes pour que vous, à votre tour, vous puissiez les lire. Ce livre qui est aujourd'hui le vôtre et qui, je le souhaite de tout cœur, vous permettra d'ouvrir des portes en vous, vers un alignement intérieur. Vous êtes prêt à marcher avec moi pour un bout de chemin ensemble, vers toujours plus de paix, de conscience et de résilience ? *Let's go !*

Note de l'autrice : il est possible que vous rencontriez dans ce livre une manière d'écrire un peu particulière avec, parfois, des répétitions de mots, de phrases, qui sont volontairement retranscrits ainsi, afin de vous projeter au plus près de ce qu'il peut se passer en moi. Cela peut donner l'impression que je viens appuyer une idée, un concept, ce qui est le cas mais c'est aussi une manière de vous emmener à mes côtés, dans le cerveau d'une atypique, à la pensée en arborescence et au mental parfois qui tourne en boucle de manière obsessionnelle. D'où ces répétitions de phrases, de mots les uns après les autres parfois. À travers cette première partie du livre, vous êtes avec moi, à mes côtés, dans ma tête. Vous pourrez aussi observer que j'ai noté des interrogations introspectives mises en italique durant tout le récit. Elles sont les questions qui me viennent, lorsque je peux vivre quelque chose, et toute l'analyse intrinsèque que cet événement a pu créer. D'où toutes ces questions personnelles que je partage avec vous au cours de ce récit. Enfin, je vais utiliser parfois le mot « fou » pour

parler de pathologies mentales non pas dans le but de catégoriser toutes les personnes atteintes de maladies mentales comme étant folles, mais parce que c'est ainsi, lorsque j'étais au plus mal, que j'interprétais les choses intérieurement, sans avoir aucune idée réelle de l'utilisation du terme « folie ». J'ai cru être folle donc je l'ai retranscrit ainsi et veuillez m'excuser d'avance si vous avez été touché par cette utilisation. Je ne dénigre bien évidemment personne.

• Introduction •

Qui suis-je ? Je me réveille un matin, à l'aube de mes trente ans et voilà cette question qui vient retentir si intensément en mon intérieur. Qui suis-je vraiment ? Je veux dire, sans mes blessures, sans mes masques, sans mon faux self, sans mes traumatismes, sans mon histoire ? Difficile de définir les contours de notre être sans réellement observer chacune des couches qui nous constituent et qui font de nous, entièrement, ce que nous sommes aujourd'hui. Alors si nous partions découvrir chacune de ces couches qui nous constituent ?*

*** Faux self : le terme « self » est la traduction anglaise du soi. Il est utilisé en psychologie selon différentes acceptions qui ne sont pas toutes compatibles. En psychanalyse, par exemple, il se réfère à la notion de Donald Woods Winnicott qui a notamment distingué le vrai self du faux :**

- **Le vrai self désigne l'image que le sujet se fait de lui-même et qui correspond affectivement à ce qu'il est et perçoit à travers une réaction adaptée et à travers l'autre.**
- **Le faux self désigne un mécanisme qui s'est constitué pour s'adapter à une situation plus ou moins anormale et contraignante. L'image, qui est alors en cause, est défensive et représente une réaction inadaptée de l'environnement, des autres. Elle est surtout représentative d'un rôle qu'on lui aurait imposé.**

Fermons les yeux ensemble, ici et maintenant, et prenons quelques respirations. Si je vous invite à vous projeter dans le futur, après avoir lu ce livre, qu'est-ce qui pourrait être différent en vous ? Vous visualisez déjà cet espace en vous, prêt à être éclairé par la lecture de ce livre ? Un livre, c'est comme un voyage. Un voyage intérieur qui peut nous permettre bon nombre de prises de conscience si nous sommes prêts à les laisser vivre. De quoi avez-vous besoin ? Quels sont les manques qui demandent à être comblés ? Quelle part de vous mérite d'être pansée ? De mon côté, je visualise ce livre, entre vos mains, vos yeux en train de parcourir ces mots, et cette connexion, entre vous et moi.

Ce que je cherche depuis toujours, finalement, ce sont des réponses.

D'humain à humain, de thérapeute à accompagnant, de cœur à cœur, surtout. Je vous remercie chacun d'être là, de tenir ce livre et de lire ces lignes. Fermez les yeux de nouveau. Ressentez cela. Quand vous ouvrirez les yeux, tout sera possible.

D'aussi loin que je me souvienne, j'ai cherché. J'ai cherché à analyser le monde qui nous entoure, cherché à comprendre qui était l'autre, cherché à savoir qui j'étais moi-même. J'ai traversé de nombreuses tempêtes intérieures qui m'ont menée dans les tréfonds de mon être et dans ces profondeurs qui existent en chacun de nous. La route a été longue et sinueuse. Elle a aussi été magique et sublime. Elle m'a surtout été nécessaire. Comment pourrait-on mieux comprendre quelque chose si ce n'est en l'expérimentant soi-même ? Ma vie est une succession d'expériences, de moments d'angoisse et de moments de grâce qui, aujourd'hui, demandent à trouver du sens. C'est dans le partage de ces expériences avec des personnes que j'accompagne, en

tant que sophrologue dans mon cabinet, que je mesure toute l'importance de ce vécu aujourd'hui. Ma vie a été, en quelque sorte, une formation continue à la vie, à l'humain, à l'accompagnement de l'autre en ayant eu pour mission, tout d'abord, de m'accompagner moi-même.

Qui est notre meilleur guide ? Qui est notre meilleur thérapeute ? Qui a toutes les ressources en lui pour guérir de ses blessures, faire la paix avec son histoire, être en harmonie avec le monde et les autres ? N'est-ce pas finalement nous-mêmes ? Nous sommes accompagnés sur notre chemin mais l'acteur principal, c'est nous !

Ce que je cherche depuis toujours, finalement, ce sont des réponses. Des réponses à ces interminables questionnements que je me pose sur la nature humaine, sur ce que nous sommes vraiment, sur ce qui nous habite en apparence et plus en profondeur, sur ce qui nous rend tout simplement humains. Que cela soit par ce que nous possédons à l'intérieur de nous de plus beau mais aussi de moins beau, au travers de notre partie visible à nous-mêmes –, la conscience –, et son pendant caché –, l'inconscient.

Avec ce livre, je voudrais vous exprimer tout ce que la vie a pu m'apprendre durant ces multiples expérimentations. Comment l'exploration de conscience est devenue une fascinante épopée que j'ai envie aujourd'hui de partager avec vous ? Comment changer de perspective, prendre de la hauteur, devenir observateur de soi peut nous aider à affronter nos peurs, nos angoisses, nos histoires personnelles et ses épisodes traumatiques parfois ? Comment tout ce qui loge dans l'inconscient peut avoir une influence sur nous, au quotidien, alors qu'une simple prise de conscience,

parfois, suffit à débloquer certains maux, avec les bons mots posés dessus ? C'est à ces questions – et à beaucoup d'autres – que je vais tenter de répondre à travers ce livre et vous transmettre une sorte de carte d'exploration de la conscience, tel un guide qui pourrait vous accompagner dans cette plongée intérieure en vous-même.

Je souhaite partager avec vous tout ce qui a pu m'aider durant ma propre exploration intérieure. Exposer les étapes parfois nécessaires à notre réalisation personnelle bien que celles-ci ne se passent pas toujours dans la douceur ou de la même manière pour tous.

Vous trouverez donc ici des clés et des pistes d'exploration pour transmuter votre vécu afin d'en faire quelque chose de positif. Cet ouvrage permettra à tout un chacun de tout simplement aller à la rencontre de son être profond. À vous qui allez parfaitement bien et qui souhaitez aller encore plus loin dans la compréhension de vous-même et de votre propre réalisation et puis, à vous qui rencontrez certaines difficultés, afin que vous trouviez en ces lignes la force d'aller puiser en vous tout le positif, la résilience, la connaissance et la guérison intérieure qui existent déjà dans votre cœur. Ce livre sera votre « thérapeute de chevet » qui ne remplacera en rien un véritable accompagnement auprès d'un thérapeute professionnel ou d'un médecin si cela s'avère nécessaire. Ce livre est avant tout un outil de compréhension de soi, dans lequel vous trouverez certaines réponses qui soulèveront elles-mêmes de nouvelles questions. Celles-ci vous étant propres, avoir un suivi personnalisé auprès d'un thérapeute peut être utile, voire nécessaire, à la compréhension de votre histoire, de votre

personnalité, de votre souffrance. *Vous sentez-vous prêt à plonger en vous-même ? À lire, vivre, ressentir, respirer avec moi, en toute conscience ?* Vous sentez-vous prêt à emprunter le chemin de la résilience à mes côtés ?

Soyons qui nous sommes depuis toujours. Réveillons ce potentiel intérieur par la connaissance de soi, l'introspection et la (re)connexion à nos ressources personnelles et à notre propre potentiel. Mettons en lumière conscient et inconscient afin de développer équilibre et harmonie pour une vie, somme toute, épanouie et heureuse, tout simplement.