

CÉCILE KAPFER

# SE LIBÉRER DE NOS DÉMONS

---

*Oublier peur, culpabilité...  
et lâcher prise*

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Renforcer l'immunité des enfants*, Nina Bossard

*Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien*,  
D<sup>r</sup> Pascale Gélis-Imbert

*L'Art d'influencer avec intégrité*, Patrice Ras

*Changer de vie et devenir coach*, Magali Mertens  
de Wilmars

*Fascias libérés, santé retrouvée*, Hélène Altherr-Rischmann

*Déchire ton CV et fais la différence*, Patrick Marques

*60 pratiques de méditation de pleine conscience*,  
Catherine Pourquier

*Un régime bon pour ma santé*, Hélène Altherr-Rischmann

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2016, pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2022, pour cette nouvelle édition revue  
et corrigée

ISBN : 978-2-88953-584-2

Mise en pages : Sir

Maquette de couverture : Antartik

Dessin de couverture : Louise Laurent @Lavilletlesnuages

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

# Sommaire

Avant propos. . . . .	7
Introduction . . . . .	11
<b>1. Remettre en question nos idées reçues . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>2. « Connais-toi toi-même ». . . . .</b>	<b>29</b>
<b>3. Se libérer de l'ego? . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>4. Dépasser nos peurs . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>5. Se libérer du sentiment de culpabilité. . . . .</b>	<b>55</b>
<b>6. Se libérer de nos masques . . . . .</b>	<b>62</b>
<b>7. Laisser parler les non-dits . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>8. Se libérer de nos dépendances . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>9. Guérir de la procrastination . . . . .</b>	<b>87</b>
<b>10. Avoir confiance en soi . . . . .</b>	<b>95</b>

<b>11. Lâcher prise.</b> . . . . .	101
Conclusion . . . . .	108
Notes . . . . .	114
Bibliographie. . . . .	117



# *Avant propos*

Cette nouvelle édition s'inscrit dans le contexte particulier d'une crise sanitaire sans précédent, qui met à jour et renforce la nécessité de travailler sur soi – avec ou sans aide – pour vivre sa vie afin de préserver un équilibre psychique parfois mis à rude épreuve. Dans la période que nous traversons, nos façons de vivre, nos comportements et parfois nos relations sont remis en question. C'est une circonstance propice pour mieux se comprendre et se prendre en main différemment, et ce, pour vivre sa vie et s'épanouir malgré tout.

Le présent ouvrage porte sur les émotions-démons qui nous rendent malheureux lorsqu'ils deviennent envahissants, un sujet qui traverse nos existences et nous fait souffrir. Se libérer de « nos » démons consiste à être plus lucide, conscient et réaliste avec soi pour apprendre à les connaître, les comprendre et les maîtriser, de telle sorte qu'ils ne nous empêchent plus de vivre ce que nous avons à vivre. Nos émotions, nos tendances ne sont en elles-mêmes ni bonnes ni mauvaises. C'est l'usage que nous en faisons qui est souvent problématique.

Cet ouvrage ne peut être exhaustif. Il est avant tout concret et en cohérence avec ce

que chacun vit. Ce qui importe, c'est qu'il résonne en chacun de nous. Son but est de livrer quelques clefs afin de nous aider à nous comprendre davantage, nous aimer, nous accepter, en somme : nous permettre de mieux vivre avec soi-même et avec les autres. Il permet une plongée en soi-même pour prendre conscience de tendances connues ou à découvrir, dont certaines que l'on aimerait faire évoluer.

C'est une opportunité pour réaliser qu'être heureux est du domaine du possible, dès maintenant. C'est une opportunité pour prendre conscience que nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions, auxquelles nous nous identifions trop souvent. C'est le rappel que nous avons toute latitude pour prendre en main la suite de notre vie, qui reste à inventer. Chaque humain est plein de ressources qu'il sous-utilise par ignorance et manque de connaissance de soi...

Il y a toujours eu en moi une passion pour comprendre le fonctionnement de l'être humain, non pour l'analyser et le décortiquer, mais pour l'éclairer et l'aider. C'est une sorte de vocation, qui s'est concrétisée à l'âge de la maturité. Transmettre s'inscrit

dans cette dynamique: faire partager ce que je comprends de la vie. C'est pourquoi je m'implique dans mon propos et emploie souvent le « nous » (qui n'est pas un nous de majesté), à la place du « vous ».

Je tiens à remercier ceux que j'ai accompagnés ou accompagne aujourd'hui, ils m'ont appris à aimer. Je remercie aussi ma mère et mon père, qui sont partis trop tôt.

Ce livre affirme que la vie vaut d'être vécue, le mieux possible.

Cécile Kapfer  
Paris, 2021





# Introduction

Mon objectif, avec ce livre, est de fournir des éléments de réflexion et de compréhension de nos attitudes et comportements émotionnels habituels, souvent ancrés en nous, qui nous gâchent la vie et ont tendance à nous mettre en porte-à-faux avec nous-mêmes. C'est aussi de proposer des solutions concrètes pour aider à s'en libérer.

Cet ouvrage se veut avant tout pratique. Il permet ainsi un repérage à l'aide d'exemples de situations de vie et propose des chemins d'actions et de mise en application. L'idée est d'offrir des pistes de transformation personnelle. J'essaye d'être au plus près des questions que vous vous posez et j'espère que vous y trouverez des éléments de réponse, pour vous donner l'envie d'aller plus loin et de changer votre vie.

Si nous avons du mal à assumer les émotions désagréables que nous vivons et recherchons plutôt celles qui nous rendent heureux, qu'elles soient positives ou négatives, elles nous font bouger de l'intérieur et viennent colorer notre quotidien. Sont-elles nos amies ou nos ennemies? Je répondrai: « Les deux ».

La difficulté est que parfois, « on ne les voit pas venir ». Les voir venir, c'est en prendre conscience suffisamment tôt pour décider de ce que l'on souhaite en faire... Si, si, c'est tout à fait possible. Avec un peu d'entraînement, on y parvient très bien ! Le risque éventuel est de *mentaliser* nos prises de conscience et d'en rester là, ou de croire qu'un raisonnement logique va nous tirer d'affaire. Du coup, aucune transformation durable n'est possible. Heureusement, il y a notre impulsion de vie personnelle fortement *attirée* par notre désir de réalisation. C'est ce désir-là, parfois plus puissant que le désir de survie, qui nous rend vraiment humain, c'est-à-dire capable de se transformer et de se libérer. Et les émotions peuvent être un puissant outil de libération potentielle.

Tout comme de petits « démons », elles semblent jouer avec nos nerfs, tellement elles nous narguent au quotidien. Sauf qu'elles prennent naissance en soi. Ce ne sont pas des entités extérieures qui viendraient nous envahir à notre insu, mais plutôt des mouvements intimes qui *s'infusent* dans notre vie intérieure et que nous pouvons avoir l'impression de subir : douter de soi de façon malade, procrastiner, culpabiliser pour des broutilles,

ne pas s'avouer les choses, boire en excès, consommer des stupéfiants, et bien d'autres... Nos émotions nous font vivre des hauts et des bas. Nous y sommes apparemment attaché, dans une sorte de relation de « haine-amour », au final problématique. Nous aspirons à aller bien, à vivre mieux, mais sans savoir comment s'y prendre dans la vie concrète. On ressent une confusion en soi et on manque d'écoute avec les autres. Ce livre est là pour aider à voir plus clair en soi.

Aujourd'hui, on veut aller vite, on vit dans l'urgence, mais le manque de recul ou la tendance à trop intellectualiser nous égarent souvent. Il n'y a pas vraiment de mode d'emploi pour vivre bien. Des solutions existent pour chacun, et il est toujours temps de se prendre en main pour avancer. Nous aspirons tous à être plus heureux, encore faut-il se connaître pour savoir qui l'on est et ce qui nous correspond le mieux. Ce que je vous propose, c'est de faire une sorte de bilan psychique : regarder ce qui nous dérange et nous empêche d'être nous-mêmes. Les émotions en sont les marqueurs les plus évidents puisqu'elles sous-tendent la plupart de nos pensées, idées, comportements, choix et actions.

Si nos démons semblent parfois se faire oublier, ils sont capables de surgir à tout moment... Ils nous sont alors tellement reconnaissables et familiers que la cohabitation se fait malgré soi. Le chapitre 1 va remettre en question des idées reçues. Car nos démons sont en partie hérités par transmission familiale et issus de nos cultures de non-dits et de croyances qui nous ont largement conditionnés. Les chapitres 2 à 9 vont nous apprendre à repérer et explorer ces « démons », qui hantent nos vies, et à commencer à nous frotter à eux. Les chapitres 10 et 11 présentent deux moyens efficaces de nous transformer... pour vivre plus heureux.