

VALÉRIE BRONI

Préface de Christine Lewicki

Réécris ton histoire

(AVANT QU'ELLE
FLINGUE TA SANTÉ)

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie, Liz Kelly
Comment agir face aux gens en colère, D^r Ryan Martin
Adieu la culpabilité, Yves-Alexandre Thalmann
Osez la lumière !, Loïc Landrau
Daronne et lesbienne, Mélanie Gire
Fukko, les 12 secrets des Japonais, Nicolas Chauvat
C'est le chaos là-haut !, D^r Sandra Stallaert
L'Hôtel des cœurs brisés, Alice Haddon et Ruth Field
La solitude est un connard, Alexia Borg

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-068-7

Couverture : Charlotte Thomas

Correction : Ségolène Estrangin

Mise en pages : Valérie Boukobza

Illustrations intérieures : Adobe Stock p.131, plante © jula_lily, feuilles
© Yuliia Maksymkina, plume © zzorik, oiseaux © Марина Радышевская

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

Merci à mon mari, Olivier, compagnon de mon cœur depuis quarante-cinq ans, et qui m'a permis tout au long de ma vie d'exprimer, libérer, expérimenter, transformer, explorer, oser, transmettre, enseigner par son soutien inconditionnel.

Merci à mes trois enfants hors normes par leur grande sensibilité et la confiance qu'ils ont envers moi, et avec qui j'ai pu tester, expérimenter mes apprentissages, sensibles à ma démarche de permettre à beaucoup de personnes d'accéder à un mieux-être.

Merci à mes deux amies de cœur, Claudine et Sophie, qui se sont investies sans compter à la relecture de mon livre, vous avez été d'une grande aide.

Merci à Chloé Blin-Maginot, qui m'a accompagnée dans ma ligne éditoriale et qui, par la force et l'authenticité de son témoignage, illustre combien nos douleurs, nos blessures dans notre corps, notre tête et notre cœur peuvent devenir des portes de transformation et d'espérance.

Note à nos lecteurs

Ce livre a pour vocation d'inspirer, d'accompagner et de proposer des pistes de réflexion et de pratique pour mieux comprendre le lien entre notre histoire de vie et notre bien-être global.

Il ne s'agit en aucun cas d'un ouvrage médical. Les informations et exercices proposés ne remplacent ni un avis, ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique.

Si vous souffrez d'un problème de santé ou de symptômes persistants, nous vous invitons à consulter un professionnel de santé qualifié qui pourra vous accompagner de manière appropriée.

L'autrice décline toute responsabilité en cas d'utilisation des contenus de cet ouvrage en dehors d'un cadre strictement personnel.

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| Témoignage | 9 |
| Préface | 13 |
| Introduction | 17 |
| <i>Partie 1 – Quête de l'espoir</i> | 23 |
| Chapitre 1 – Le caillou dans ma chaussure | 25 |
| Identifier ce qui gêne, pour oser (enfin) avancer | 25 |
| Autoévaluation : où en es-tu vraiment ? | 30 |
| Choisir de réécrire ta propre histoire | 33 |
| Chapitre 2 – Suis-je le fruit de mon histoire ? | 35 |
| Chapitre 3 – Quand le stress s'installe | |
| dans mon corps... et déséquilibre tout mon être | 45 |
| Du choc à la mémoire : comment le stress s'installe | 48 |
| Du ressenti à la transformation | 49 |
| Du cercle vicieux à la spirale vertueuse | 50 |
| La programmation de mes blocages et dérèglements | 51 |
| S'arrêter un instant... pour écouter le stress autrement | 53 |
| Mais au final, c'est quoi vraiment, le stress ? | 56 |
| Tout est dans l'équilibre | 59 |
| Sortir de l'impasse en s'intéressant à la source | 60 |
| Chapitre 4 – Comprendre le sens de mes problèmes | 63 |
| Comprendre pour résoudre | 66 |
| Les résistances inconscientes | 71 |
| Quand l'inconscient prend le dessus | 71 |
| Et si tu choisisais de ressentir l'apaisement ? | 74 |
| L'intelligence intuitive du cœur | 74 |

RÉÉCRIS TON HISTOIRE (AVANT QU'ELLE FLINGUE TA SANTÉ)

| | |
|---|----------------|
| Chapitre 5 – Clarifier mes croyances limitantes | 77 |
| Ces croyances qui nous gouvernent..... | 77 |
| Comment découvrir tes croyances cachées ?..... | 80 |
| À présent, clarifie les croyances qui te freinent | 85 |
| Ce que tu fais, c'est ce en quoi tu crois ! | 90 |
| Chapitre 6 – L'héritage transgénérationnel | |
| et les loyautés familiales | 91 |
| Ce que nous portons sans le savoir | 91 |
| Héritage transgénérationnel et loyautés familiales : quelle différence ?..... | 95 |
| Identifie tes héritages transgénérationnels et tes loyautés invisibles..... | 96 |
| Chapitre 7 – Guérir de ses blessures | |
| et de ses traumatismes | 101 |
| Quand nos blessures cessent de se répéter : le moment où notre histoire change | 106 |
| Pourquoi libérer un traumatisme qu'on croit « éteint » ? | 107 |
| Chapitre 8 – À toi maintenant : | |
| le moment d'y voir clair | 109 |
| Partie 2 – <i>Yes ! Le courage d'aller vers un changement</i>..... | 117 |
| Chapitre 9 – Expérimenter sa capacité à changer | 123 |
| Maintenant, je te propose ici de pouvoir poser ton choix | 127 |
| Chapitre 10 – Raconter mon histoire autrement | 131 |
| Réconcilier le corps, la tête et le cœur | 134 |
| Les trois portes pour transformer son histoire | 136 |

| | |
|---|----------------|
| Chapitre 11 – La fresque de mon histoire | 141 |
| Repérer sa ligne de vie : un outil puissant pour visualiser et comprendre son histoire | 141 |
| Allez, maintenant, c'est à toi ! | 144 |
| Chapitre 12 – Développer ses ressources..... | 151 |
| Se mettre à l'écoute de soi, en sécurité intérieure..... | 154 |
| Consolider le changement par le recentrage sur tes ressources | 155 |
| Chapitre 13 – Reconnaître son caillou | 163 |
| Chapitre 14 – Explorer sa mémoire sensorielle (VAKOG)..... | 167 |
| Explorer comment nos sens gardent la trace de notre passé | 168 |
| Le VAKOG : une porte d'entrée vers tes mémoires enfouies..... | 170 |
| Partie 3 – <i>Une histoire légère comme une plume</i>..... | 177 |
| Chapitre 15 – La méthode PLUME® | 185 |
| Chapitre 16 – Le P de Plonger dans l'histoire qui nous habite..... | 189 |
| Chapitre 17 – Le L de Libérer toutes les émotions vécues difficiles | 199 |
| Le Quick Tapping™, libérateur de cailloux | 200 |
| Les étapes du protocole de Quick Tapping™ | 208 |
| Pratique du Quick Tapping™..... | 212 |
| Chapitre 18 – Le U d'Unifier le corps, la tête et le cœur..... | 215 |
| La cohérence cœur-cerveau | 219 |
| La théorie polyvagale : apprivoiser notre radar intérieur | 228 |

RÉÉCRIS TON HISTOIRE (AVANT QU'ELLE FLINGUE TA SANTÉ)

| | |
|---|------------|
| Chapitre 19 – Le M de Mettre en récit pour réécrire son histoire..... | 241 |
| Ton arbre de vie | 244 |
| Voici le récit de ton petit caillou sorti de ta chaussure..... | 251 |
| Chapitre 20 – Le E d'Élan : incarner et célébrer sa nouvelle histoire..... | 259 |
| Et si tu écrivais ton futur ?..... | 260 |
| Rituels pour faire vivre ton élan..... | 269 |
| Conclusion | 275 |
| Annexes : Protocoles de Quick Tapping™..... | 279 |
| Protocole général | 279 |
| Protocole spécifique : pour se libérer d'une croyance mise en place par loyauté..... | 286 |
| Bibliographie..... | 291 |
| Ouvrages | 291 |
| Articles scientifiques..... | 294 |
| Ressources complémentaires | 295 |
| Notes de fin..... | 297 |
| De la même autrice | 303 |

Témoignage

Tout au long de ma vie, c'est par le corps que mon cœur et mon esprit m'ont parlé. Comme des messagers obstinés. J'ai dansé à haut niveau pendant plus de vingt ans, portée par la grâce et brisée par la violence de mon milieu familial. À 8 ans, je dansais déjà dix heures par semaine ; à 9 ans, mes genoux ont lâché : un épanchement de synovie m'a clouée sur des béquilles. Ce fut la première d'une longue succession de blessures : chevilles tordues, épaules déboîtées, fractures, brûlures, lumbago à 13 ans. Les béquilles reviennent souvent, fidèles compagnes de mes chutes, soutiens fragiles mais précieux quand tout vacille. Mon corps criait. Je n'écoutais pas. Malgré un suivi psychologique précoce, j'ai traversé quatre burn-out avant 35 ans. L'anorexie, les idées suicidaires, la fatigue chronique... tout me hurlait de m'arrêter. Je continuais.

Puis, en 2012, ma première grossesse a tout ralenti. Pour la première fois, j'ai accepté de ralentir pleinement et d'écouter ce que mon corps murmurait depuis toujours. J'ai découvert les liens intimes entre mes douleurs et mes émotions. J'ai pu reconnaître que la violence vécue dans mon enfance n'était pas anodine : elle était le terreau de mes blessures, la source invisible de la maltraitance que j'infligeais à mon propre corps. Ce n'était pas seulement une question de placement dans ma danse ni de condition physique : c'était la somatisation d'une programmation violente, gravée dans

ma chair depuis l'enfance. Ce ralentissement a planté la première graine de ma guérison.

J'ai ensuite vécu deux accouchements aux antipodes : le premier, sous péridurale, m'a laissée exsangue et incapable de me lever pendant plusieurs jours ; le second, à domicile, sans péridurale, m'a vue marcher une heure après la naissance. La différence était immense : en accueillant chaque vague dans l'ouverture, en mobilisant ma voix, le mouvement, ma respiration, j'ai découvert ma puissance. Ces deux naissances m'ont appris que traverser l'intensité dans la douceur et l'amour de soi est possible.

En octobre 2023, pourtant, tout s'effondre à nouveau : je me réveille incapable de marcher. Mes jambes refusent de me porter. La douleur est fulgurante. Les béquilles reprennent leur place à mes côtés, m'offrant leur appui muet pendant que je m'effondre – et enfin, que j'accepte de m'écouter. Cette fois, c'est une maladie auto-immune de la thyroïde (maladie de Basedow) qui vient mettre à nu mes mémoires traumatiques et m'inviter à réécrire mon histoire.

Je me suis assise en moi, littéralement, pendant de longs mois. Ce chemin de guérison a été thérapeutique, spirituel et émotionnel. J'ai lu chaque fragment de mon passé avec une attention nouvelle, j'ai écrit pour m'en libérer, et j'ai peu à peu retrouvé un présent... vivant. Un présent d'où l'avenir redevient possible.

On m'a souvent dit que ma vie était faite de souffrances inhumaines, que c'était un miracle que je sois encore debout. Mais j'ai appris à faire de chaque épreuve un enseignement, à chercher le sens plutôt que la résignation. Nous avons

besoin de ralentir, encore et encore, pour habiter notre vie là où elle en est, et non là où notre volonté la veut. Accepter chaque instant tel qu'il est, comme un présent capable de nous faire grandir, a été ma porte de sortie.

Avant le diagnostic, j'ai mené six mois d'enquête intérieure : j'ai recollé les dates de mes traumatismes, les histoires de mes aïeux, les impuissances transmises de génération en génération. Comme une crinière emmêlée, j'ai démêlé puis tissé chaque fil pour en faire une toile lumineuse. Les soins émotionnels, spirituels, physiques et énergétiques, associés aux traitements endocriniens et nutritionnels, m'ont permis de retrouver peu à peu l'équilibre.

Au moment où j'écris ces mots, je suis debout, je marche, je respire, je vis. Je suis en rémission de la maladie de Basedow. Mais je ne considère pas ce chemin comme derrière moi. J'ai simplement appris qu'aucune épreuve n'est définitive, qu'aucune douleur n'est une condamnation. Traverser est devenu une forme d'hygiène de vie : accueillir les épreuves, grandes ou petites, comme des messagères du vivant. Nous avons ce pouvoir d'agir sur nos histoires – passées, présentes et à venir – en choisissant chaque jour le regard que nous posons sur elles. Rien n'est écrit d'avance. Seule notre perception peut les transformer.

Et c'est là que réside, je crois, notre véritable liberté.

Chloé Blin-Maginot
Autrice de *Vivez une parentalité slow* (Leduc, 2019),
thérapeute relationnelle et créatrice du podcast
« Une vie slow » et du programme GEME.

Préface

Il y a des livres qui nous rappellent à quel point nous avons le pouvoir de transformer notre vie. *Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé)* en fait partie.

Ce livre est une invitation à regarder notre passé non plus comme une fatalité, mais comme un terreau de guérison et de croissance. Il nous aide à comprendre que **nos douleurs, nos troubles ou nos maladies ne sont ni des punitions ni des fatalités**, mais des signaux du corps qui cherchent à être entendus. Des messages de sagesse révélant qu'un déséquilibre s'est installé – souvent nourri par un stress ancien, une émotion non exprimée ou une blessure que nous n'avons pas su, ou pas pu, traverser dans le passé.

Nous vivons dans un monde où tout va vite, où pour « aller de l'avant » on apprend souvent à masquer nos maux – à les rationaliser, à les contrôler, à les dépasser sans les traverser.

Pourtant, ce que nous mettons sous le tapis finit toujours par se manifester ailleurs : dans la tension, la fatigue ou la maladie.

Et si, parfois, **regarder en arrière** était justement ce dont nous avons besoin pour **avancer plus librement** ?

Je me souviens d'une retraite de yoga, de respiration et de méditation en Bretagne. Ce jour-là, allongée sur le sol lors d'une session de respiration holotropique, un cri a jailli du plus profond de mon corps. Un hurlement inattendu, presque étranger. Ce n'était pas le mien. C'était celui de

mon père – un petit garçon de 11 ans qui, un jour, a perdu sa mère dans un accident de voiture et n'a jamais eu l'espace pour exprimer son désarroi.

À travers moi, ce deuil non exprimé, transmis de manière invisible, cherchait à sortir. C'est là que j'ai compris la force des mémoires transgénérationnelles, et l'impact des émotions que l'on ne laisse pas vivre. Accompagnée dans les semaines suivantes, j'ai pu laisser émerger et libérer cette tristesse enfouie. J'ai ressenti une forme d'apaisement intérieur. Et surtout, une immense empathie a émergé en moi pour mon père – pour l'homme qu'il est, et pour l'enfant qu'il a été. Une tendresse profonde qui continue de nourrir notre lien.

Quand nous cessons de cacher, de résister ou de juger ce qui nous est arrivé, et que nous choisissons d'accueillir pleinement notre vécu – y compris les émotions et les ressentis douloureux que nous avons refoulés – avec courage et bienveillance, nous ouvrons la porte de notre guérison.

Nous retrouvons alors notre liberté, notre vitalité et la circulation naturelle de la vie en nous.

Valérie Broni nous montre avec justesse que cet **accueil du passé est la clé de la guérison dans le présent**. Elle nous invite à considérer nos douleurs non comme des ennemies à éliminer, mais comme des appels à reconnaître ce qui, en nous, demande à être entendu.

Plutôt que de faire taire les symptômes, elle nous guide vers leur origine – vers les émotions enfouies, les mémoires anciennes et les chocs oubliés qui continuent d'agir à notre insu.

En leur redonnant du sens, elle nous apprend à libérer l'énergie bloquée, à apaiser le corps et à retrouver un équilibre intérieur.

Le corps possède un **pouvoir d'autorégulation et de guérison** que nous sous-estimons profondément.

Mais pour qu'il puisse s'exprimer, il a besoin que nous l'écoutions.

Ralentir. Ressentir. Accueillir. C'est ainsi que commence la transformation : non pas dans la lutte, mais dans la présence. Non pas dans le contrôle, mais dans l'ouverture à ce qui est.

Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé) est un ouvrage rare et précieux. Il relie la science, la psychologie et la spiritualité pour éclairer le lien entre nos mémoires émotionnelles, familiales et corporelles, et notre santé. Il nous offre des clés puissantes pour comprendre, guérir et réorienter notre vie.

Ce livre ne nous apprend pas seulement à regarder en arrière : il nous enseigne à **écouter la vie qui cherche à circuler à travers nous**.

Et c'est ce qui le rend essentiel.

Christine Lewicki

Autrice de *J'arrête de râler* (Eyrolles, 2011)
et *Femme, fière, libre et puissante* (Eyrolles, 2025)

Introduction

Depuis quarante ans, j'accompagne des personnes qui cherchent, qui souffrent, qui espèrent. J'ai été infirmière pendant vingt-cinq ans, puis thérapeute psychocorporelle, et aujourd'hui consultante en santé intégrative. Et au fil de ces années, une évidence s'est imposée : nos douleurs, nos blocages, nos tensions, nos maladies... ne sont pas des fatalités. Elles sont les traces silencieuses d'histoires non digérées, ce que je nomme « nos cailloux dans la chaussure ». Car, souvent tu avances avec, parfois même tu boitilles, et souvent tu oublies même qu'ils sont là... jusqu'à ce que ton corps, ta tête ou ton cœur te disent *Tu ne peux plus continuer comme ça*.

Moi aussi, j'ai marché avec ces cailloux. Et il m'a fallu deux électrochocs pour comprendre. Deux haltes forcées qui m'ont conduite à une prise de conscience : je n'étais pas sur le bon chemin.

La première, je l'ai vécue auprès de personnes en fin de vie, que j'accompagnais depuis cinq ans. Et ce qui m'a marqué, ce n'était pas leur peur de mourir. C'était leur peur de partir avec leurs regrets. Le regret de ne pas avoir osé, le regret de s'être fâché, d'avoir laissé une relation se briser. Le regret d'avoir mené une vie dictée par les autres, et non par eux-mêmes. Le regret de ne pas avoir su dire merci, ou suffisamment montré leur amour.

Ce jour-là, j'ai compris que moi aussi, je m'étais éloignée de moi. Je ne voulais pas finir ma vie sur un lit de regrets.

C'était un appel intérieur fort, déterminant : tant que tu ne choisis pas ta vie, elle t'échappe.

Et pourtant, malgré cette révélation, j'ai continué à me laisser happer par la surcharge. Absorbée par un système dans lequel je me perdais entre protocoles, urgences, soins, injonctions... J'étais épuisée, incapable de me reposer chez moi, avec mes trois enfants. Je dormais mal. J'étais stressée, frustrée. Mon corps me parlait, m'envoyait des signaux. Mais je ne l'écoutais pas. Je voulais être une professionnelle de la santé irréprochable – et d'ailleurs, j'étais souvent félicitée en ce sens, je recevais beaucoup de compliments. Je voulais être une mère parfaite. Une femme parfaite. J'étais prise dans une loyauté invisible avec mon histoire familiale, à un rythme, à une exigence : celle de tout donner, jusqu'à m'oublier.

Et puis, un jour, en plein cœur de cette spirale, j'ai fait une erreur de prescription. Ce fut mon second électrochoc. Un choc. Un arrêt brutal. Le moment où tout s'est cristallisé. Cette erreur m'a révélé que ce que je vivais n'était pas seulement dû à la charge de travail. C'était la conséquence d'un message profond : je n'étais plus sur le bon chemin. J'étais en train de perdre le cap. Et ce n'était plus juste – ni pour les autres ni pour moi.

C'est comme si, croyant avancer, j'avais pris un chemin de traverse, mal balisé. Et que mon propre corps, mon propre cœur et ma tête avaient tiré la sonnette d'alarme.

Ce second événement m'a permis de comprendre quelque chose de plus grand : je portais une mémoire ancienne, sans en avoir conscience. Celle de mon père, qui répétait inlassablement : « Dans la vie, il faut travailler dur pour réussir. »

Une loyauté bien ancrée, un fil invisible qui guidait mes choix à mon insu et qui m'empêchait de dire stop.

Ce jour-là, j'ai compris une vérité essentielle : nous croyons être libres. Libres de penser, d'aimer, de choisir nos chemins, nos relations, notre métier, notre façon de vivre.

Et puis un jour, tu réalises : il ne s'agit pas de fuir, il s'agit d'oser emprunter un autre chemin. Un chemin qui se trouve en toi, un chemin à travers la forêt de tes émotions, les pentes raides de tes croyances, les torrents de tes douleurs passées. Un chemin où tu glisses parfois dans la boue. Où tu grimpes, essoufflé-e, le cœur battant. Mais aussi un chemin où, soudain, la lumière filtre à travers les arbres. Tu t'arrêtes, ému-e, devant la beauté d'un silence, d'un oiseau, d'une sensation oubliée. Un chemin où tu te sens à nouveau pleinement vivant-e.

Et toi, as-tu connu des points d'arrêt ? As-tu eu des prises de conscience que tu n'étais plus sur le bon chemin ? Peut-être que ce livre t'aidera à les écouter, je te le souhaite vraiment.

Ce que je te propose ici, c'est une randonnée initiatique vers toi-même. Tu seras guidé-e à chaque étape, nous marcherons ensemble. Parfois à découvert, parfois dans le brouillard. Parfois sur du plat, parfois en ascension. Mais toujours dans la direction de ta propre vérité.

J'ai créé la méthode PLUME® comme une boussole intérieure, douce, claire et accessible.

Fruit de plusieurs années d'accompagnements et d'expérimentations, elle est née de mon désir d'offrir un chemin

concret pour transformer son histoire, en réconciliant la tête, le cœur et le corps.

Cette méthode propose un **itinéraire en plusieurs étapes** – comme des haltes sacrées pour déposer, libérer, réconcilier, transformer... et enfin reprendre ton élan.

Et pourquoi la **plume** ? Parce qu'elle est légère, mais déterminante. Parce qu'elle n'impose rien, mais révèle tout. Parce qu'elle sera à tes côtés, ici, dans ce livre, pour t'aider à réécrire ton histoire. Non pas pour l'effacer, mais pour l'honorer – et en créer une nouvelle.

Je suis heureuse d'être à tes côtés pour poursuivre ce chemin ensemble. Inspire profondément... et imagine, sous tes pieds, le premier caillou que tu enlèves de ta chaussure, te permettant d'avancer un peu plus léger ou légère. Le chemin ne te demande pas d'aller vite, seulement d'être présent·e, pas après pas, avec toi-même.

Et n'oublie pas, tu n'es pas seul·e, je suis là pour toi.

Ce livre, je l'ai écrit rien que pour toi. Et toi, en le lisant, tu es là pour moi.

Quel bonheur de parcourir ensemble ce chemin, pour nous diriger vers un avenir plus doux, plus juste, plus vivant !

Je t'invite, avant de t'engager dans ce livre, à te choisir un carnet personnel très joli, ludique et créatif, ton compagnon de route tout au long de ta lecture. Il t'offre un espace doux et sécurisant pour déposer ce qui pèse, éclairer ce qui murmure encore en toi et transformer, à ton rythme, ce qui demande à évoluer.

Tu y noteras tes réflexions personnelles, tes émotions, tes prises de conscience et tes réponses aux exercices proposés.

Ici, tu peux tout déposer : écrire, raturer, dessiner, coller, ressentir, recommencer.

Ce carnet deviendra le témoin de ton cheminement – un espace pour toi, pour écrire, relire et mesurer ton évolution.

Gratitude pour l'ouverture de cet espace pour ta santé, ton histoire et ton avenir.

Si tu sens que ce livre réveille quelque chose en toi, alors viens découvrir l'espace que je t'ai préparé. C'est un lieu vivant, chaleureux et évolutif, où je dépose régulièrement des ressources pour t'aider à avancer : des réflexions, des outils concrets, des pratiques simples pour t'alléger, des exercices inédits, des inspirations pour nourrir ton cœur, ton corps et ta tête, et t'encourager à passer à l'action. Un endroit où tu peux continuer le chemin à ton rythme, te sentir soutenu·e, encouragé·e, et surtout... ne plus rester seul·e.

Si ce livre t'a touché·e, l'aventure se poursuit ici, dans un espace pensé pour t'accompagner encore plus loin.

Merci d'être à mes côtés.



Partie 1

Quête de l'espoir



Chapitre 1

Le caillou dans ma chaussure

Identifier ce qui gêne, pour oser (enfin) avancer

Il y a un geste simple que chacun d'entre nous a fait un jour sans y réfléchir. On marche. Et tout à coup, quelque chose gêne dans la chaussure. Ce n'est pas douloureux au début, juste un frottement, un inconfort. Mais à chaque pas, ce petit caillou prend plus de place. On continue à marcher, par habitude, par obligation, par peur de s'arrêter. Et puis, à un moment, le corps dit stop : on boite, on ralentit, on s'épuise. Il suffit pourtant de s'arrêter, d'enlever la chaussure, d'identifier ce qui gêne... et de retirer le caillou. C'est cette prise de conscience-là que je te propose ici.

Nous sommes nombreux à vivre notre vie avec des cailloux dans nos chaussures : un mal-être diffus, une fatigue qui ne passe pas, des tensions inexplicables, une émotion qui revient sans prévenir. Quelque chose qui ne va pas, mais qu'on ne sait pas toujours nommer.

Mais je veux être honnête avec toi – et peut-être que tu le sens déjà au fond de toi. La vie est faite de bosses, de virages, de courants forts. Et surtout, de ces cailloux qu'on garde parfois dans nos chaussures trop longtemps. Rejet, trahison, abandon, injustice, humiliation... Ces mots, ces blessures, ces émotions...

On croit souvent qu'ils appartiennent au passé. Mais ils s'invitent encore, dans notre présent. Ils décident à notre place, ils freinent nos élans, ils modèlent nos choix, sans qu'on en ait conscience. C'est par là que commence le vrai changement. Celui de reconnaître ce qui te colle encore à la peau. De mettre un nom sur le caillou. Et surtout... de commencer à le retirer.

Je t'ai confié dans l'introduction deux de mes plus gros « cailloux » et, tout au long de ce livre, je continuerai à t'en dévoiler d'autres. Car je veux que tu voies que tu n'es pas le seul ou la seule ; que comme toi, je les ai portés. Certains même « réapparaissent » au détour d'un pan de vie : parce que c'est la vie... Ce qui est important, c'est de choisir de les écouter et de les ressentir. Ces sensations sont des signaux. Ils ne sont pas là pour nous punir, mais pour nous ramener à nous-même. Ils sont souvent le premier indicateur qu'un changement est possible.

Et moi, je vois cela comme un vrai cadeau, car il me permet continuellement de sortir de mes impasses, de retrouver le chemin de la liberté d'être et de faire. J'adore l'idée d'avancer et de vivre pleinement chaque étape. Tous ces signes, tous ces messages que ton corps, ton cœur ou ta tête t'envoient sont si précieux...

Ce livre est là pour les rendre visibles, pour les mettre en lumière. En les identifiant, en les racontant comme on tisse un récit, tu vas peu à peu pouvoir les comprendre, les aimer – eh oui ! – et, surtout, expérimenter ce pouvoir immense : celui de les réécrire. Pas pour les effacer, mais pour leur offrir une nouvelle place te permettant de créer une histoire plus vivante, plus libre, plus colorée. Et moi, je suis à tes côtés, à chaque page, à chaque étape, juste pour toi. Pour t’accompagner à vivre pleinement, et oser une nouvelle version de ton histoire – celle où tu choisis, enfin, d’être toi.

Je vais te donner un autre exemple : lorsque j’étais infirmière, je parcourais chaque jour des kilomètres, répondant inlassablement aux demandes de l’institution, des patients, des médecins et des familles. La charge de travail ne cessait d’augmenter alors que le personnel diminuait. Dans ces conditions, l’absence d’écoute de ma hiérarchie m’emplissait de frustration et de colère, car je sentais que ma qualité de travail envers mes patients diminuait. Pour autant, je ne pouvais pas les abandonner, car je me sentais indispensable pour les aider à traverser leurs épreuves – une belle croyance !

Je me trouvais déchirée entre la loyauté qui m’obligeait à fermer les yeux et la nécessité d’écouter mon corps et mon cœur : continuer à soigner à tout prix ou mettre un terme à cette course folle ? J’ai alors choisi, comme toujours, de privilégier les autres, fidèle à ma vocation de soignante, à ma belle loyauté familiale... mais à quel prix ?

Il m’a fallu du temps pour identifier d’où venait cette fatigue, ces problèmes de sommeil, ce stress, ce qui me

gênait, mon caillou dans ma chaussure. Mon stress, le seul message d'une évidence de mon corps, je ne l'entendais même pas !

Ce que dit la science

Les études en neurosciences et en biologie du stress ont montré que, confronté à une situation perçue comme menaçante, même inconsciemment, notre corps active une cascade de réactions chimiques – sécrétions de neurotransmetteurs, de neuropeptides et d'hormones comme le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline¹... – qui, à force de répétitions, affaiblissent notre système immunitaire et dérèglent notre système endocrinien.

Selon le D^r Gabor Maté, médecin et auteur canadien d'origine hongroise, reconnu pour ses travaux sur les liens entre stress, traumatismes précoces et maladies chroniques, « la maladie n'est pas une erreur du corps, mais une réponse à un stress prolongé non exprimé² ». Et selon l'Inserm, le stress chronique affaiblit notre système immunitaire, favorise les inflammations et peut être un facteur aggravant dans de nombreuses pathologies.

Autrement dit, le stress est un mécanisme intelligent, mais quand il devient chronique ou refoulé, il peut devenir un poison discret. En l'identifiant, on commence à transformer le poison en message. Nous étudierons cela dans le chapitre 3, « Quand le stress s'installe dans mon corps... et déséquilibre tout ».

Revenons ensemble à ce qui te dérange réellement. Souvent, lors de mes consultations, j'entends : « Je ne comprends pas pourquoi ce problème arrive justement à moi. »

Mon objectif est de t'aider à percevoir ce que ton symptôme cherche à te dire. J'ai compris, après avoir quitté mon travail d'infirmière, que la médecine traite généralement l'organe malade sans toujours considérer la personne dans sa globalité. Très peu de médecins se demandent à quel moment un symptôme ou une maladie échappe à notre équilibre physique, mental et émotionnel. De ce fait, il perd tout son sens.

En prenant du recul sur les événements, nous allons cesser de les percevoir comme des catastrophes et chaque épreuve se transformera en expérience. Nous ne sommes ni des victimes du sort ni la cible de quelqu'un. Nous avons quelque chose de positif à vivre, à intégrer dans l'épreuve que nous vivons.

Mais, en ce qui me concerne, j'ai mis du temps à comprendre cela. C'est en explorant, en comprenant que toutes nos blessures émotionnelles ont un lien avec notre corps, qui en porte les stigmates, que nous pourrions aller mieux.

Alors surgit une prise de conscience : quelque chose ne tourne pas rond. Et si c'était le moment d'écouter ? D'écouter ce symptôme qui parle, ce dérèglement qui fait signe, ce lien subtil entre la difficulté, la douleur, la maladie et ce que je vis...

Et là, à l'écoute de nombreux problèmes, j'ai observé et déduit que la seule constatation de certaines chronologies, certaines simultanités, donnait du sens aux symptômes.



À titre d'exemple, j'ai accompagné Françoise³, une personne phobique du noir, avec des crises d'angoisse à répétition. Nous avons fait émerger que c'était le signal de rappel d'un enfermement qu'elle avait vécu dans un placard lorsqu'elle était enfant. Son corps lui disait stop à chaque fois qu'elle se retrouvait dans le noir.

.....

En mettant au jour la cohérence entre le présent et le passé, pour chacun-e liée à notre histoire, nous pouvons comprendre ce qui nous arrive. Le sens peut parfois être la première résolution thérapeutique.

Avant d'aller plus loin dans la lecture de ce livre, je te propose de faire un petit pas de côté. Un temps pour toi, un instant d'écoute pour observer où tu en es aujourd'hui – dans ton corps, ta tête, ton cœur.

Autoévaluation : où en es-tu vraiment ?

Voici un petit questionnaire très simple, mais précieux, une autoévaluation pour que, dans un tout premier temps, tu t' observes. Il ne s'agit pas de te juger, mais de te situer. De faire un premier pas vers plus de clarté sur ce que tu ressens.

Prends deux minutes, réponds instinctivement. Ce que tu ressens compte autant que ce que tu vis. Coche ce qui te ressemble aujourd'hui. Il n'y a pas d'évaluation, juste un état des lieux.

TEST

1. Santé physique

- ☐ Je me sens souvent fatigué·e, même après avoir dormi.
- ☐ Mon corps me parle à travers des douleurs, des tensions, des inconforts réguliers.
- ☐ J'ai des troubles chroniques ou des symptômes récurrents (même « petits »).
- ☐ Je sens que mon corps porte des choses que je n'arrive pas à expliquer.
- ☐ J'ai du mal à être à l'écoute de mon corps, comme si j'étais coupé de lui.

2. Santé mentale

- ☐ Je ressens du stress ou de l'anxiété presque tous les jours.
- ☐ Je rumine souvent des pensées, des regrets, des scénarios du passé ou du futur.
- ☐ Je me sens dépassé·e, découragé·e, impuissant·e.
- ☐ J'ai du mal à faire le vide ou à m'apaiser naturellement.
- ☐ J'ai des moments où je ne me sens pas clair·e mentalement, où mon esprit est confus.

3. Santé émotionnelle

- ☐ J'ai des émotions fortes que je ne comprends pas toujours (colère, tristesse, peur...).
- ☐ Je vis des situations qui se répètent et qui me font mal.

...

...

☐ J'ai l'impression de porter des choses du passé qui m'empêchent d'avancer.

☐ J'ai du mal à exprimer ce que je ressens vraiment, même avec mes proches.

☐ J'ai tendance à repousser les émotions que je perçois comme dérangeantes.

Chacune des cases que tu as cochées peut te permettre de faire l'hypothèse du « caillou dans ta chaussure » et là, tu viens de faire un pas essentiel. Tu as pris quelques minutes pour t'arrêter, pour t'observer, pour te ressentir. Et rien que ça, c'est déjà énorme.

Imagine un puzzle géant dont chaque pièce a sa forme unique : individuellement, chaque pièce semble complète, mais ce n'est qu'en s'assemblant aux autres qu'elles révèlent toutes ensemble le tableau entier. Comme une pièce de puzzle, tu es indépendant-e dans ta forme, mais c'est ta place parmi les autres qui donne tout son sens. La connaissance de soi-même permet d'évaluer ce qui ne nous appartient pas. Se pencher sur la vie des personnes de notre histoire peut aider à expliquer leur conduite et apaiser des émotions délétères en intégrant que chaque être humain fait de son mieux avec le niveau de conscience qu'il a.

Tu n'es pas responsable de ce qui te rend malade ! Car tu n'es pas responsable de la violence de ton père, du rejet de ta mère, de l'humiliation d'un de tes enseignants, d'une mère

que l'on a abandonnée, tu n'es pas coupable des secrets de famille qui hantent tes mémoires... tu n'es pas responsable de tes traumatismes, **mais tu as la responsabilité d'agir pour t'en soulager**. Tu as, à ce jour, le choix de t'en sortir. Pourtant, ces traces impriment ton être : douleurs physiques, pensées obsédantes, émotions contenues, blocages, anxiété... Elles murmurent l'histoire que ton corps refuse d'oublier.

Mais voici la vérité réellement libératrice : tu n'as pas choisi ces épreuves, et tu n'en portes pas la responsabilité. Et c'est précisément là qu'intervient ton plus grand pouvoir – le choix.

Non pas un simple acte ponctuel, mais une posture philosophique, un mouvement intérieur.

Choisir de réécrire ta propre histoire

En décidant de reconnaître ce qui t'a blessé·e, tu affirmes ta souveraineté sur ta vie. Tu n'effaces pas ton passé, tu l'intègres, tu le dépasses. Tu deviens l'architecte de ton récit, non plus le spectateur impuissant. Dans ce geste de liberté, tu exeres ta capacité la plus humaine : transformer ce que tu as subi en une force créatrice.