

Lorraine BOURCIER-LAURANT
Psychologue clinicienne

CHANGE TON SCÉNARIO DE VIE

LES CONSEILS D'UNE PSY
pour redevenir acteur de ton histoire

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Pète un coup, Marianne Leenart
Au creux de nos manques, Hélène Mathet-Faure
Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive
Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni
Le Livre des secrets de famille, Caroline Derumigny
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 : 978-2-88984-082-3

Couverture : Dystique studio
Illustrations de couverture : Adobe Stock ©Is et ©piixypeach
Correction : Fanny Chartres
Mise en pages : Valérie Boukobza

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

Sommaire

Préambule	9
Introduction	11
Légende amérindienne du colibri	15
Comment parcourir cet ouvrage	17
PARTIE 1 – Myope comme une taupe	19
Chapitre 1 – Lignée de femmes	23
Se libérer du poids du transgénérationnel.....	31
Chapitre 2 – Sur le fil de la vie	35
Le syndrome du sauveur	45
Chapitre 3 – Laissez-moi mes œillères	47
Repérer une relation toxique	57
Chapitre 4 – Le bruit des voisins	61
Stopper les réactions automatiques qui altèrent nos relations	65
Chapitre 5 – Ardoise tragique	69
Se libérer de la blessure de rejet	74
Chapitre 6 – Se sentir vivante, désespérément	77
Se sentir vraiment en vie	81
<i>Focus sur les relations toxiques</i>	84
<i>Focus sur la blessure de rejet</i>	87
<i>Focus sur le triangle de Karpman</i>	89
Adieu la taupe	98

PARTIE 2 – La girafe, observatrice attentive du monde	101
Chapitre 7 – Pas touche à mon espace vital ou je mords	105
Respecter notre espace vital	108
Chapitre 8 – Rendez-vous en langue inconnue « Saikhan aashtai egch »	111
Clarifier notre communication non verbale pour fluidifier nos relations.....	115
Chapitre 9 – Le métro pour le pire et pour le meilleur ...	119
Développer une communication cohérente.....	121
Chapitre 10 – Ton essentiel transparent	123
<i>Focus sur la communication non verbale</i>	125
À bientôt girafe.....	135
PARTIE 3 – L'éveil du colibri	137
Chapitre 11 – Le tyran intérieur	141
Sortir des pensées critiques	144
Chapitre 12 – Gourmandise et régime	147
Accorder les différentes facettes de soi	152
Chapitre 13 – Le parfum de ma mère	155
Se reconnecter à ses sensations messagères	159
Chapitre 14 – Je suis une éponge	161
Météo des émotions en trois minutes par jour	166
Chapitre 15 – Napoli	169
Écouter nos signaux internes pour éviter des galères	171
Chapitre 16 – Perturbations sur ma boussole interne ...	173
Faire le bon choix	178

Chapitre 17 – Poêlée de légumes surgelés	181
Vivre pleinement le moment	183
<i>Focus sur la communication intuitive</i>	184
Bel envol, colibri éveillé	189
PARTIE 4 – L’envol du colibri	191
Chapitre 18 – Le trop plein de Noël	195
Oser dire non n’est pas de l’égoïsme	198
Chapitre 19 – To do list infernale	201
L’organisation au service de ma liberté	205
Chapitre 20 – Mon impatience apprend la patience	207
L’art de la nuance	211
Chapitre 21 – Dire stop pour changer la donne	213
Oser poser ses limites	218
Chapitre 22 – Ne rien faire, c’est faire	221
Choisir sa présence au monde	223
Chapitre 23 – « Dis, on fait la paix ? »	225
Réinstaller la paix en soi	229
<i>Focus sur la communication bienveillante</i>	230
Bonjour colibri de la paix	241
Conclusion	243
Et après	245
Célébration	247
Gratitude	249
Glossaire	251
Bibliographie	265
Index	267

CHANGE TON SCÉNARIO DE VIE

Index thématique des pratiques proposées	267
Index des concepts présentés	268
Index des ressources proposées	268
Cheminer ensemble	269
Notes	271

Avis de lecteurs

Vous n'êtes pas seul et rien n'est joué !

À travers ce livre-compagnon de route, Lorraine, riche de son expérience professionnelle et de vie, nous tend la main pour nous guider vers un autre chemin où tout est possible.

Une invitation à dépasser ce qui nous empêche d'avancer dans nos vies.

Une collègue psychologue

Un partage magnifique dont le monde a besoin. Ce livre doit être lu. J'ai adoré ton livre, pas parce que c'est toi qui l'as écrit, mais parce qu'il est simple, facile à lire et plein de petites histoires hyper intéressantes dans lesquelles je pouvais me retrouver. Il rend le profond bien-être accessible à tous.

Et il nous rappelle que nos actions, aussi modestes soient-elles, peuvent avoir de grands impacts sur notre entourage et notre environnement.

Très bien écrit, il se lit comme on mange des petits pains. J'y repense souvent depuis sa lecture en 2024.

Une amie proche

Une immersion dans un roman-guide de développement personnel qui donne des solutions à nos propres défis de vie. Il fait à la fois appel à l'imaginaire – on plonge dans l'histoire de Lorraine, on s'y reconnaît, et cela nous inspire – et au concret, grâce à des outils partagés qu'on a envie de mettre en pratique tout de suite, car ils sont issus de son expérience, et pas justes théoriques.

Et en plus, il est bien écrit et hyper agréable à lire.

Un livre vraiment intelligent et différent des livres de développement personnel, pour une amélioration mentale et psychologique réelle.

Une personne que j'accompagne

PRÉAMBULE

— On devrait apprendre ça à l'école, se réjouit un jour une jeune femme que j'accompagne en consultation.

Par « ça », elle entend des ressources pratiques et simples, qui ont changé son quotidien, en améliorant son équilibre émotionnel et relationnel.

Ce livre est né de l'envie de partager ces ressources variées, que j'ai moi-même testées et validées. Depuis, je les applique dans ma vie de tous les jours.

Retrouver une vie épanouie et vivre des relations harmonieuses, grâce à une écoute attentive de nos fonctionnements, de nos émotions et des messages envoyés par notre corps, puis par la mise en œuvre de solutions qui favorisent accueil et communication bienveillants avec soi-même, voilà le chemin proposé.

INTRODUCTION

Vous avez déjà pensé à ce qu'on dirait de vous lors de votre éloge funèbre ?

J'ai imaginé le mien.

— Bienvenue. Prenez place. Nous allons commencer, dit le prêtre. Lorraine nous a quittés il y a quelques jours maintenant.

Vaporeuse, je me vois m'agripper au luminaire central de l'église, curieuse d'écouter ce qu'on va bien pouvoir dire dans mon éloge funèbre.

Le prêtre poursuit :

— Lorraine a démarré dans la vie avec bien des obstacles sur son chemin. La pauvre, elle a fait ce qu'elle a pu avec son histoire...

Je me figure regardant la scène d'en haut, le sourcil perplexe : *Ah bah d'accord. Pas super super le discours. Je m'attendais à mieux!*

Il ajoute :

— ... telle Causette.

Il est sérieux là ? C'est tout ce qu'il a retenu de moi ?!

Puis il conclut :

— Certains n'ont pas de chance. Il faut accepter son destin.

Alors, là, c'est le coup de grâce. Comment ça, il faut accepter et il n'y a rien à faire ?! Non, non, non ! Je ne suis pas d'accord ! Je vais lui montrer que la vie peut être autrement et que Causette peut découvrir le pays des merveilles.

Mon ectoplasme révolté se détend. En même temps, il n'a pas tort. Des valises chargées d'enfance blessée, j'en ai une belle collection.

J'ai passé mes jeunes années enfermée en moi-même et déprimée, après la mort de ma mère quand j'avais trois ans.

À cela s'est ajouté le remariage de mon père quand j'avais cinq ans, avec une femme qui me battait et me terrorisait. Mon père la laissait faire ou me demandait d'être complice de ses stratégies tordues.

Sans compter les changements d'adultes référents et déménagements qui m'ont ballottée de-ci de-là. Peu avant mes trois ans, j'habitais chez mon oncle maternel et ma tante pendant que ma mère était malade. À cinq ans, je suis partie vivre chez ma grand-mère paternelle. Puis, à six ans, ma maison est devenue un internat avec de chouettes animateurs. J'avais la boule au ventre quand je rentrais chez mon père et ma belle-mère les week-ends. Finalement, mon oncle maternel et ma tante m'ont définitivement prise sous leur aile. L'enfant unique que j'étais, accueillie dans une famille nombreuse, a posé ses valises, mais pas ses casseroles.

Forcément, à l'âge adulte, ma vie ressemblait à un château de cartes.

Mon ectoplasme est estomaqué. C'est clair qu'avec un bilan comme ça, soit je laisse cette histoire forger ma destinée, soit elle devient un moteur pour transformer ma vie. J'ai bien envie de rembobiner la bande de la cassette de ma vie. Allez, c'est décidé! Je vais lui prouver à ce prêtre que je peux faire autrement! Grrr!

Après avoir imaginé un éloge funèbre à en faire pâlir mon propre fantôme, je n'avais pas d'autre choix que de redessiner ma vie.

Je revenais de loin, mais dans cette vie, j'ai choisi de devenir colibri. Alors j'ai dû alléger mes bagages pour tracer un nouveau chemin.

Il n'y a pas de baguette magique. Cela demande de prendre la responsabilité de se lancer. En revanche, s'engager sur cette voie donne la sensation d'avoir un pouvoir magique.

Si vous aussi, vous avez peur du discours terne et vide qui pourrait être prononcé après votre départ, je vous invite à faire ce voyage intérieur, riche en découvertes sur soi, et qui ouvre sur une vie profonde et joyeuse.

Prêts à embarquer pour l'aventure?

LÉGENDE AMÉRINDIENNE DU COLIBRI

D'après Pierre Rabhi¹

Connaissez-vous la légende du colibri? Je ne résiste pas à la partager avec vous.

C'est l'histoire d'un colibri, ce tout petit oiseau au bec très long qui vit heureux dans une forêt. Un jour, un incendie se déclenche. C'est la panique tout autour de lui. Les animaux courent dans tous les sens. Ils ne savent pas dans quelle direction aller. Puis ils se ressaisissent et fuient les sous-bois pour échapper au brasier. C'est aussi ce que fait le colibri.

Tous les animaux se retrouvent en lisière de la forêt, au bord d'un lac, agglutinés, tremblants de peur, comme sidérés par ce qui arrive. À un moment, le colibri se dit : *Peut-être que je pourrais faire quelque chose quand même pour éteindre cet incendie.* Alors, il décide d'aller prendre de l'eau dans son tout petit bec de colibri riquiqui. Il prend une goutte qu'il va déverser sur les flammes. Il revient en chercher une autre, puis une autre, ne ménageant pas son énergie.

1. Pierre Rabhi (1938-2021) était un essayiste, romancier, agriculteur, conférencier et écologiste français, fondateur du mouvement Colibris. Il est connu pour ses propositions à penser l'agriculture autrement et pour sa défense de la sobriété.

Les animaux le regardent faire ses allers-retours, un brin incrédules quant à l'efficacité de son entreprise, voire moqueurs.

Après un certain temps, le tatou, agacé par cette agitation qui lui semble dérisoire, s'exclame :

— Colibri! N'es-tu pas fou?! Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu!

Et le colibri lui répond d'un ton assuré :


— Je le sais, mais je fais ma part.

Évidemment, à lui tout seul, il ne va pas venir à bout de l'incendie, mais quand chacun apporte sa contribution à la mesure de ses possibilités, le monde change. On voit la différence, pas en une journée ni en un claquement de doigts, mais pas à pas.

Et si nous commençons par éteindre nos incendies intérieurs pour rallumer le feu de la vie en nous?

On y va? Allez, je vous emmène!

COMMENT PARCOURIR CET OUVRAGE

- Tous les mots marqués d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire à la fin de l'ouvrage.
- Les pratiques proposées sont identifiables par 
- Les prénoms des personnes que j'accompagne ont été modifiés pour préserver leur anonymat et leur vie privée.
- À la fin de chaque chapitre, vous trouverez un espace de réflexion ou de pratique active pour commencer à faire la différence dans votre vie en seulement quelques minutes par jour. Je vous invite à choisir un joli carnet pour noter ce qui vous viendra à l'esprit spontanément, puis d'y revenir plus tard pour relire ou compléter vos idées. Vous pourrez aussi, dans la foulée de la pratique proposée, mettre en place une première action simple et rapide pour vous faire cheminer vers plus de sérénité.
- Si vous avez besoin d'aide pour réaliser l'un des exercices, n'hésitez pas à me contacter. Vous trouverez mes coordonnées à la page 269.
- À la fin de chaque partie, vous trouverez un ou plusieurs focus sur une thématique relationnelle ou communicationnelle pour vous aider à réaliser les exercices pratiques.

PARTIE 1

Myope comme une taupe

Avancer à l'aveugle
jusqu'à ouvrir les yeux



« Il n'y a rien de plus triste que d'exister sans vivre. »

Victor Hugo

La taupe², solitaire et peu sociable, ne voit pas plus loin que le bout de son nez : elle chemine dans sa galerie souterraine, obstacle après obstacle.

À son image, nous sommes parfois enfermés en nous-mêmes, sans vision claire, et nos blessures et traumatismes décident de notre vie sans nous donner voix au chapitre.

Alors, il ne nous reste pas d'autre choix que d'aller à la rencontre des ombres* et des filtres* qui obscurcissent nos perceptions pour, pas à pas, pouvoir ouvrir les yeux et accéder à des choix de vie en conscience.

2. La taupe est ici envisagée pour ses aspects symboliques, car elle est bien évidemment parfaitement adaptée à son milieu et aux besoins de son espèce. Elle me permet d'illustrer un trait humain et de le mettre en exergue. Que M. et Mme Taupe me pardonnent pour mes audaces, quelque peu caricaturales.

Chapitre 1

LIGNÉE DE FEMMES

Je vais mourir à quarante-deux ans. Je venais d'en avoir la confirmation.

L'eau bien chaude de la douche coulait depuis de longues minutes sur mon corps, me lavant de ces larmes émanées au fond des âges, larmes restées profondément en moi, larmes encore jamais versées, mes larmes et toutes celles des femmes de la famille qui avaient renoncé à leur vie.

Ce jour-là, à l'issue de recherches généalogiques, j'avais découvert que ma grand-mère maternelle, Émélie, était morte des suites d'une maladie à quarante-deux ans alors que son dernier fils, Joseph, mon oncle, avait trois ans. Et j'avais réalisé que ma mère était morte de cette même maladie à quarante-deux ans comme sa propre mère, alors que j'avais trois ans comme mon oncle. Une conclusion s'était imposée comme une évidence : j'étais la suivante.

La lumière du soleil avait beau traverser le voilage de la fenêtre et inonder la pièce d'une douce lumière, rien n'apaisait cette certitude que la fatalité allait s'abattre sur moi. C'était comme si l'âge de quarante-deux ans était un plafond de verre, comme si mon chemin était tout tracé.

Inconsciemment, cela avait toujours orienté ma vie. Passé l'adolescence et l'effervescence hormonale qui avait boosté mon énergie, j'avais, dès mes jeunes années d'adulte et mon arrivée à Paris juste après mon bac, renoncé à choisir ma vie en me laissant porter par les aspirations des autres. Vivement encouragée par mon oncle Louis, je m'étais inscrite en hypokhâgne, en classe préparatoire littéraire. Je ne m'y plaisais pas. Je me sentais mal à l'aise dans cette ambiance de compétition et avec des notes en négatif. Alors, au bout de deux mois, j'avais décidé de suivre les pas de ma mère en m'inscrivant en fac d'allemand car, m'avait-on raconté, elle appréciait beaucoup cette langue et avait de très bons souvenirs du pays, elle qui avait contribué à des chantiers de reconstruction du Berlin d'après-guerre. Mais je n'étais pas du tout motivée. Je m'ennuyais et ne savais pas ce que je faisais là.

Mon petit copain de l'époque m'apportait un grain de folie hors des sentiers battus. C'était parfois excessif, mais il m'offrait ce que je n'aurais pas osé explorer par moi-même.

En surface, je semblais avancer dans ma vie mais, au fond de moi je n'avais goût à rien, je n'aspirais à rien, tant les perspectives me paraissaient limitées. Alors je compensais* en mangeant beaucoup, en grignotant de tout. Livraison de pizzas, de tex-mex; achat de gâteaux sucrés en tous genres avec comme « règle » : devoir finir tout paquet entamé. Je m'extrayais aussi de ma vie en m'immergeant dans celles de personnages de séries. À l'époque, l'avocate Ally McBeal m'a accompagnée du premier épisode au dernier de l'ultime saison.

Bien évidemment, je n'avais pas conscience de tout cela. J'étais juste agie* par ma peur* que le décompte des années qui me restaient à vivre soit un sablier qui s'écoulait à une vitesse plus rapide que pour les autres. Vieillir et vieillir avec mon petit ami s'apparentaient à un rêve inatteignable.

Mon DEUG d'allemand en poche, malgré un séchage des cours intensif, je continuais à me chercher, encore aveuglée par mes zones d'inconscience*. Je poursuivais par une licence de néerlandais pour nouer un lien plus proche avec mon parrain anglais et sa femme néerlandaise, qui habitaient les Pays-Bas.

Je cherchais. Je me cherchais. Je ne trouvais pas vers quoi orienter ma vie. Je ne me trouvais pas. Pantin ballotté à tous les vents par les événements de la vie, je me sentais dépendante de circonstances extérieures, telles que le goût des autres, les idées des autres, sans savoir ni même ressentir ce qui m'appelait. Les aspirations des autres pour moi étaient alors mon seul moteur.

Deux facettes en moi bataillaient : celle qui avait la volonté de mener une vie différente d'un destin tout tracé et celle qui suivait le modèle familial féminin et n'osait pas faire un autre choix, c'est-à-dire vivre au-delà de quarante-deux ans.

Je vivais dans un *roller coaster* permanent, montagnes russes sans répit possible. J'alternais des moments où je prenais ma vie en main, positive, optimiste, avec l'élan pour construire ma vie et des moments où je ressentais un

abattement abyssal, en mode : *À quoi bon? Tout ça est déjà plié.* En même temps, j'avais besoin de cette intensité*, de ces yoyos émotionnels, car c'était ce qui me faisait à la fois me sentir en vie et fuir la possibilité que je parte précocement de ce monde.

Puis la trentaine est arrivée. J'avais tellement la trouille de reconnaître que j'avais la trouille. Je voulais faire quelque chose pour m'en sortir, mais quoi? Où trouver des solutions? À qui en parler? À ma famille? Jamais je n'aurais osé, comme si le formuler à voix haute aurait été l'équivalent d'une prophétie*.

Je sentais que cette peur était en train de diriger ma vie. Plutôt que de la subir, j'ai décidé de faire connaissance avec elle. Cette rencontre était déjà là, en germes, latente. Les pièces du puzzle délivrées à droite et à gauche, et laissées volontairement dans un coin, se sont assemblées. J'ai commencé par nommer cette peur profonde qui me venait de la transmission familiale; peur que l'histoire se répète, murmurée de-ci de-là par mes proches. J'avais peur de mourir. Me l'avouer à moi-même était un premier pas. Mais croiser les doigts pour que ça n'arrive pas ne suffisait pas. Elle opérait déjà en sous-main. N'était-ce qu'une peur? Et si c'était vrai? Et si j'allais vraiment mourir à quarante-deux ans?

Deuxième pas : j'ai osé exprimer cette angoisse* à ma thérapeute. C'est elle qui m'a encouragée à faire des recherches généalogiques pour comprendre la réalité de l'histoire des femmes de ma famille. Cela m'effrayait de mener cette

enquête. Je me suis lancée. C'était assez simple, en fait, de trouver les informations. Un rapide calcul m'a fait réaliser qu'il y avait bien répétition* des âges.

— Le problème est bien réel. Je fais quoi maintenant ? ai-je asséné à ma psy lors de la séance suivante, sur un ton mêlé de découragement et de colère. Elle m'a répondu avec assurance :

— Vous avez mis de la conscience sur les choses, elles vont cesser d'agir.

La libération ne s'est pas faite en une fois. Une partie de moi s'accrochait à cette lignée de femmes, certes mortifère*, mais seul lien qui me reliait à elles. Puis un jour, en regardant les faits sous un autre angle, comme si je lisais l'histoire de quelqu'un d'autre sans en être affectée, j'ai réalisé que cette lignée de femmes au destin tragique n'avait pas toujours existé.

Si des répétitions traumatiques avaient pu s'installer dans une lignée au niveau transgénérationnel*, cela signifiait qu'elles avaient débuté avec quelqu'un et pouvaient donc aussi s'arrêter. À compter de ce jour, ma conviction est devenue : « Je serai celle qui interrompt la lignée des femmes blessées. » J'ai alors fait un pas de côté et me suis éloignée de ces prophéties autoréalisatrices* que j'avais mises en place.

Après la prise de conscience de cette répétition et la décision de rompre le cycle, ne manquait plus que l'action pour intégrer ce changement, car même si les mots avaient été posés, mon corps semblait encore hanté par ce fantôme*

du passé. Comme si choisir mon chemin était se montrer déloyale* envers ma mère et l'abandonner.

Alors, il a fallu faire parler ce corps, ce qu'il recélait en souvenirs et blessures, mais aussi en aspirations à une vie meilleure. J'ai décidé de tester la kinésiologie* pour sa technique d'écoute des mémoires du corps et de remise en mouvement de l'esprit et des émotions.

Un peu stressée* avant ma première séance, et par l'exiguïté de la pièce où elle se déroulait, j'ai confié à Sophie, la thérapeute, ce qui m'amenait à elle. La difficulté récurrente à avancer dans ma vie. Le yoyo émotionnel. Le découragement et le sentiment d'impuissance à changer les choses. Les événements familiaux de mon histoire qui avaient pu impacter ma vie. Elle m'a invitée à m'allonger sur la table de soin. Elle a pris mon bras tendu dans sa main et a commencé à interroger mon corps. Elle m'a expliqué :

— Je pose d'abord des questions fermées, dont vous seule connaissez la réponse, pour vérifier que la communication avec votre corps est bien établie. Si la réponse est oui, le bras reste tendu. Si c'est non, il se relâche.

Mon cerveau écoutait ce qu'elle me disait. Il ne savait pas trop quoi en penser. Les émotions étaient en veille.

Mais au fil des questions, cela se précisait :

— Vous êtes comme restées collées l'une à l'autre, votre mère et vous. Vous continuez à suivre ses pas pour rester en lien, ne surtout pas la laisser partir, quitte à y laisser votre vie.

Après un silence, elle a ajouté :

— J'ai la sensation que votre mère, pendant toutes ces années, de là où elle était, a continué à veiller sur vous de si près que ni l'une ni l'autre ne pouvaient être en paix et faire son propre chemin.

J'ai fondu en larmes. C'était une évidence. Par cette phrase, la thérapeute m'a fait comprendre que nos destins étaient pieds et poings liés, alors que chacune avait sa voie à suivre.

À ce moment-là s'est présentée à mes yeux l'image d'une forêt et de deux chemins qui se séparent, tous deux lumineux. Il m'est alors devenu limpide que suivre ma voie n'était pas abandonner ma mère, que je pouvais rester en lien avec elle tout en faisant ma vie et que j'avais le droit de faire autrement que ma mère et ma grand-mère. Comment avais-je pu imaginer que ma mère voulait que je mène la vie qu'elle avait eue, qui me condamnait à une vie écourtée ? J'ai réalisé que vivre, c'était l'honorer et, par là même, couper avec cet aspect mortifère de la lignée de femmes, offrir de nouveaux possibles.

J'ai vu ma mère prendre un premier sentier. Elle s'est éloignée jusqu'à devenir un point à l'horizon, et c'était OK. J'ai décidé d'emprunter le second. Cette fois, il n'y avait plus personne pour me guider. Je suivais ma propre voie. J'ai gommé mon propre destin fatal pour créer une nouvelle page du roman familial.

Instantanément, j'ai senti tout mon corps se relâcher et se déposer sur la table de soin. Une expiration profonde

a libéré toutes ces tensions accumulées et coincées en moi. J'ai soupiré d'un soulagement infini, et j'ai marmonné :

— Enfin, j'ai le droit de vivre, de suivre ma voie. Je ne suis pas une mauvaise fille, déloyale envers sa mère.

Je suis sortie de la séance toute légère. Point de sensations intenses ce jour-là comme à mon habitude, juste une joie douce et profonde. Et la pièce m'a semblé beaucoup plus lumineuse et vaste qu'à mon arrivée.

Je suis née à ma vie un 3 avril.

Ce jour-là, j'ai abandonné la survie.

Ce jour-là, j'ai choisi la vie.

Ce jour-là, j'ai choisi de vivre ma vie.

Pendant quelques années, j'ai même célébré mon anniversaire de nouvelle vie chaque 3 avril. Je n'ai plus jamais eu peur de mourir à quarante-deux ans, âge que j'ai maintenant dépassé.



Se libérer du poids du transgénérationnel

1. Avez-vous l'impression qu'une **prophétie** plane sur votre vie, un chemin tout tracé auquel vous ne pouvez pas échapper ?

Vous vous dites : « Je n'ai pas le choix » ou « C'est comme ça ». Vous avez des pensées telles que : *les hommes de cette famille meurent jeunes ; les femmes doivent se sacrifier ; l'argent est source de problèmes ; dans la famille, les couples ne durent pas ; les pères ne sont pas présents ; il faut souffrir pour réussir ; on n'est pas doués pour les affaires...* Cela n'est pas nécessairement aussi fort que dans la saynète de vie « Lignée de femmes », mais c'est présent en vous.

2. Réalisez ou complétez votre **arbre généalogique** :

Notez bien tous les prénoms de chaque membre de la famille, les dates de naissance, de décès, de mariage.

Puis renseignez-vous auprès de votre famille ou à l'état civil de votre mairie pour identifier les informations manquantes, telles que la profession, le contexte de la naissance, la cause du décès, du divorce, du premier enfant, l'existence de problèmes de santé...

3. Repérez :

- les **prénoms récurrents** qui peuvent inscrire un sentiment de loyauté inconsciente si vous portez le même ;
- les **situations répétitives** entre générations qui impactent ou ont impacté votre famille et dont vous n'aviez pas pleinement conscience jusqu'alors (des maladies, des séparations, des métiers, des accidents, des faillites, des mères dites célibataires, etc.) ;
- les **âges qui se répètent**, c'est-à-dire des événements marquants qui se produisent au même âge (décès, divorces, maladies, etc.) ;

...

...


- les **répétitions de dates** appelées « syndromes d'anniversaire* » : non seulement l'événement se reproduit, mais il survient chaque fois à la même date ;
- les **secrets ou non-dits** : y a-t-il des sujets dont vous ne parlez pas dans votre famille comme d'un commun accord implicite (adoption, fausse couche, infidélité, mort violente, guerre, départ précipité, etc.) ;
- les **états émotionnels prédominants**. Par exemple, un état diffus de déprime dont vous avez l'impression qu'il ne vous appartient pas, porté comme un fardeau.

• *Ces répétitions peuvent être perçues comme positives ou négatives dans votre famille. Par exemple, le fait de ne pas être doué pour les affaires peut être considéré comme une caractéristique familiale amusante, alors même qu'il entrave le déploiement professionnel d'un descendant, lequel se retrouve confronté à un plafond de verre.*

Quels impacts ces éléments ont-ils sur vous ?

Vous empêchent-ils de faire des choix ?

Vous limitent-ils dans votre orientation de vie ?

4. Passez à l'action : 

- Quel premier fardeau (parmi les souffrances, hontes, deuils non faits, non-dits, héritage transgénérationnel que vous avez identifiés) impactant encore votre corps (comme une douleur récurrente dans le bas du dos sans cause organique établie), vos pensées, vos émotions ou votre capacité d'action, choisissez-vous de déposer maintenant ?
- Quelle « loyauté joyeuse » choisissez-vous de garder pour vivre pleinement votre vie à vous ?

