

# Retrouver L'Espoir

---

*Cinq Stratégies pour  
Transformer Votre Vie*



# Retrouver L'Espoir

---

*Cinq stratégies pour  
transformer votre vie*

Ce livre contient le droit d'auteur et la propriété intellectuelle protégée de The Yunique Foundation.

Le livre de The Yunique Foundation, *Retrouver l'Espoir : cinq stratégies pour transformer votre vie*, ainsi que tout produit associé ou recommandé par celui-ci, ne sont pas destinés à remplacer une thérapie. Il est conseillé à tous les utilisateurs de ce livre de consulter un thérapeute agréé de leur région.

Chaque chapitre commence et se termine par des récits de survivantes d'abus sexuels subis dans l'enfance. Ces récits sont basés sur des expériences communes que les survivantes peuvent avoir, mais ne représentent pas l'histoire réelle d'une ou plusieurs personnes. Toute ressemblance avec des personnes réelles est simplement une coïncidence.

© 2020 The Yunique Foundation. Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis d'Amérique. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou utilisée de quelque manière que ce soit sans le consentement écrit de The Yunique Foundation.

Troisième édition.



*Fais du mieux que tu peux jusqu'à ce que tu en saches plus. Puis, quand tu en sais plus, fais encore de ton mieux.*

MAYA ANGELOU

## À propos de The Yunique Foundation

Nous suscitons l'espoir chez les femmes qui ont été abusées sexuellement dans leur enfance ou leur adolescence, en leur offrant des services de guérison sous forme de retraites, de groupes de soutien et de ressources en ligne.

Nous éduquons et donnons aux parents et aux personnes qui s'occupent d'enfants, les moyens de protéger ces derniers contre les abus sexuels grâce à des ressources en ligne et au sein de la communauté.

Nous recommandons des discussions ouvertes sur les abus sexuels par le biais de dialogue communautaire et de sensibilisation sociale.

The Yunique Foundation est une organisation caritative publique à but non lucratif, 501(c)(3), financée par une combinaison de dons publics et de donateurs privés. Notre siège est à Lehi, dans l'Utah, avec un bureau à Alpharetta, en Géorgie.

### À PROPOS DES AUTEURS

Ce livre est la compilation des efforts de nombreuses personnes, qui ont toutes une passion et un intérêt pour habiliter les survivantes dans leur parcours de guérison. Nous remercions tout particulièrement l'équipe éducative de The Yunique Foundation ainsi que l'équipe clinique, dont la connaissance collective et l'expérience diverse ont formé le contenu présenté dans les pages qui suivent.



# Table des matières

Introduction . . . . .	1
Le traumatisme et le cerveau . . . . .	11
<b>LES 5 STRATÉGIES POUR RETROUVER L'ESPOIR</b>	
1 La prise de conscience . . . . .	31
<i>Être physiquement et émotionnellement présent dans l'instant</i>	
2 L'acceptation . . . . .	41
<i>Reconnaître la réalité et l'impact de votre traumatisme passé</i>	
3 Le pouvoir du lâcher-prise . . . . .	53
<i>Coexister de manière positive avec des réactions traumatiques intrusives</i>	
4 La pleine conscience . . . . .	65
<i>Se concentrer sur des pensées habilitantes et choisir des actions de guérison</i>	
5 La foi . . . . .	79
<i>Agir avec la conviction que vous pouvez guérir</i>	
Conclusion . . . . .	93



# Introduction



*Elle prenait les morceaux brisés  
de son âme et les rendait beaux.*

**R.M. DRAKE**

Une légende japonaise raconte l'histoire d'un puissant guerrier shogun qui cassa son bol de thé préféré et l'envoya se faire réparer. Lorsqu'il lui fut retourné, le bol était maintenu par des agrafes métalliques disgracieuses. Bien qu'il puisse toujours l'utiliser, le shogun était déçu. Espérant toujours redonner à son bol bien-aimé sa beauté d'antan, il demanda à un artisan de trouver une solution plus élégante.

L'artisan voulait essayer une nouvelle technique, quelque chose qui ajouterait à la beauté du bol tout en le restaurant. Il répara donc chaque fissure du bol avec une résine de laque mélangée à de

l'or. Lorsque le bol de thé lui revint, le guerrier réalisa combien les traces d'or qui le parcouraient et racontaient son histoire, ajoutait à sa valeur. Cette méthode de réparation est maintenant connue sous le nom de *kintsugi*.

“ Il n'y a rien de plus fort qu'une femme brisée qui s'est reconstruite.

HANNAH GADSBY

Kintsugi, qui signifie « jointure en or » ou « réparé avec de l'or », est la philosophie japonaise selon laquelle la valeur d'un objet ne réside pas dans sa beauté, mais dans ses imperfections, et que ces imperfections sont quelque chose à célébrer, et non à cacher.

Vous pensez peut-être, *c'est une jolie histoire, mais qu'est-ce que cela a à voir avec moi ?* Imaginez que votre vie est comme un bol en céramique. Quand de bonnes choses arrivent, c'est comme si le bol était poli. Et quand de mauvaises choses arrivent, c'est comme si on l'entaillait. Une expérience comme un abus sexuel subit dans l'enfance entraînerait des fissures importantes. Le traumatisme qui en résulte peut vous donner l'impression que votre bol a été brisé en morceaux. Vous le réparez du mieux que vous pouvez et, comme les agrafes en métal, peut-être que les moyens que vous avez utilisés vous ont permis d'être fonctionnel, mais pas d'utiliser tout votre potentiel. Avec le *kintsugi*, chaque pas que vous faites vers la guérison est comme recoller ces morceaux avec de l'or. Vous vous sentez plus entière et plus complète.

Ce livre est écrit pour vous, l'une des nombreuses personnes touchées par le traumatisme des abus sexuels vécus dans l'enfance.

Vous n'êtes pas seule dans votre expérience et The Younique Foundation a été créée pour aider les survivantes comme vous. Nous utilisons ce mot délibérément : survivante. Vous êtes ici - vous avez survécu. Et, si vous êtes en train de lire ce livre, alors vous êtes probablement prête à passer de la survie à l'épanouissement.

Dans ce livre, nous vous aiderons à mieux comprendre l'impact qu'a eu le traumatisme des abus sexuels sur votre cerveau et nous vous



présenterons des stratégies efficaces qui ont aidé de nombreuses autres survivantes à commencer à ressentir, à guérir et à avancer dans la vie.

## Ceci est votre expérience

Dès le départ, il est important de reconnaître que votre expérience est votre expérience. Personne n'a le droit de l'invalider, de la minimiser ou de la justifier. De même qu'il n'y a pas deux expériences identiques, la guérison n'est pas non plus la même pour tout le monde. Vous seule saurez (ou découvrirez) ce qui fonctionne pour vous et ce livre peut vous aider à développer vos compétences et vos forces pour poursuivre

“ Elle ramassa les morceaux de sa vie et en créa quelque chose de magnifique. À partir de ce jour, elle brilla comme le soleil et changea la définition de brisé.

**RANDALL M. CORE**



vosre guérison d'une manière que vous n'avez peut-être jamais essayée auparavant. Ce livre est un guide personnel qui vous aidera à reconnaître la vérité sur votre passé, à découvrir votre voix et à prendre des mesures pour guérir.

Vous pouvez parfois vous sentir seule sur votre parcours de guérison, mais vous n'avez pas à faire face seule. En parcourant ce livre, il se peut que vous ayez besoin de soutien de votre famille, de vos amis, d'un thérapeute ou d'un groupe de soutien. La mise en place d'un système de soutien sain autour de vous contribuera à votre progression sur le chemin de la guérison, et cela malgré les hauts et les bas. Vos convictions (personnelles et/ou religieuses) peuvent amplifier ce que chaque stratégie signifie et vous permettre de les personnaliser.

“ Bien que personne ne puisse revenir en arrière et prendre un tout nouveau départ, tout le monde peut commencer à partir de maintenant et faire l'expérience d'une toute nouvelle fin.

CARL BARD

## Que contient ce livre ?

Tout d'abord, nous vous présenterons **le cerveau en deux parties** qui vous aidera à comprendre comment un traumatisme peut affecter le cerveau et pourquoi vous avez pu être confronté à certains symptômes ou expériences. Nous vous enseignerons ensuite les **5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir** qui vous aideront à faire face à ce traumatisme et vous présenterons des outils qui pourraient vous être utiles sur le chemin de la guérison. Les 5 stratégies pour Retrouver l'Espoir ne sont pas classées par ordre d'importance

ni même par ordre d'utilisation ; elles sont toutes destinées à fonctionner ensemble. Les cinq stratégies sont les suivantes :

1. La prise de conscience
2. L'acceptation
3. Le pouvoir du lâcher-prise
4. La pleine conscience
5. La foi



Forts de nos années d'expérience clinique et des recherches les plus récentes, nous sommes convaincus que ces stratégies sont efficaces et *peuvent* faire une différence. Il y a peut-être des choses dans ce livre qui ne vous paraissent pas pertinentes en ce moment et *ce n'est pas grave*. Il n'existe pas de pratique unique qui convienne à toutes les situations, et nous vous encourageons à poursuivre votre lecture jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui vous convienne. N'oubliez pas que ce livre n'est qu'une des nombreuses ressources pour vous *aider* dans votre guérison. Le manuel d'accompagnement est également une ressource précieuse pour vous fournir des moyens pratiques d'appliquer ce que vous apprenez, et nous vous encourageons vivement à les utiliser ensemble. Nous vous encourageons également à rechercher une aide thérapeutique auprès de professionnels qui peuvent vous aider à personnaliser les techniques et les stratégies en fonction de votre situation.

“ Pour apporter un changement, il ne faut pas avoir peur de faire le premier pas. Nous échouons, si nous n'essayons rien.

ROSA PARKS

## La guérison est un cheminement

Gardez à l'esprit, en lisant, que votre guérison est un *cheminement*. Ce sera un parcours que vous suivrez, pas à pas, en acquérant des connaissances au fur et à mesure qui vous mèneront à la paix et vous permettront de retrouver l'espoir continuellement. Il faut du courage pour affronter votre passé, mais il est essentiel que vous le fassiez

pour que la guérison puisse avoir lieu.

Accepter la responsabilité de votre guérison peut être difficile. *Les mauvais traitements que vous avez subis ne sont pas de votre faute.* Cependant, personne d'autre ne peut guérir pour vous ; votre guérison est votre opportunité et votre responsabilité. Ce n'est une tâche aisée pour personne, néanmoins ce livre cherche à vous fournir une feuille de route qui vous donnera les moyens et l'inspiration nécessaires pour progresser sur la voie de la guérison.

## Votre bol de kintsugi

Repensez au guerrier shogun. Son bol de thé préféré était cassé, mais après avoir été réparé, il est devenu encore plus précieux pour lui qu'auparavant. Célébrez la personne merveilleuse que vous êtes et que vous continuerez à devenir au fur et à mesure que vous guérissez, créant ainsi votre version réelle du *kintsugi*.

## Introduction



# Le Traumatisme et le Cerveau

*comprendre comment  
fonctionne votre cerveau*

— “ —

*Vous avez le pouvoir de vous guérir, et vous devez le savoir. Nous pensons souvent que nous sommes impuissants, mais ce n'est pas le cas. Nous avons toujours le pouvoir de notre esprit. Réclamez et utilisez consciemment votre pouvoir.*

LOUISE HAY

Quand Jenny avait 11 ans, elle aimait les mêmes choses que la plupart des enfants de son âge. Elle aimait faire du vélo dans le quartier, lire des livres, et faire des câlins à son chien. Mais après que « ça a commencé » (façon dont elle a toujours étiqueté son traumatisme dans son esprit), tout changea. Jenny n'avait pas osé parler à qui que ce soit des abus sexuels en cours parce que la personne qui la maltraitait était un ami de la famille. Au lieu de cela, elle a gardé le secret pendant des années et s'en est sortie en « disparaissant » lorsqu'on abusait d'elle. Elle décrit cette situation comme flottant au-dessus de son corps, comme si les abus étaient

“ Elle connaissait le pouvoir de son esprit et l'a donc programmé pour réussir.

CARRIE GREEN

infligés à une autre fille. En chassant les abus de son esprit, elle a trouvé un moyen d'avoir ce qu'elle pensait être une enfance normale.

En grandissant, Jenny s'est sentie soit complètement incapable de se contrôler, soit totalement isolée. Elle ne comprenait pas pourquoi elle semblait toujours s'engager dans les pires relations et pourquoi elle avait souvent l'impression que son corps agissait contre elle.

Après avoir atteint un point très bas dans sa vie, et réalisé que le traumatisme de son enfance la touchait plus qu'elle ne le pensait, elle a finalement demandé de l'aide professionnelle. Grâce au **concept des deux parties du cerveau**, elle a appris comment les traumatismes sexuels de l'enfance affectent le développement du cerveau humain.

## Les deux parties spécialisées du cerveau

Les survivantes de traumatismes liés à des abus sexuels subis dans l'enfance se sentent parfois frustrées en raison de symptômes ou sentiments qu'elles vivent, comme réagir physiquement ou émotionnellement à certaines choses visuelles, certains sons ou certaines odeurs, appelés « déclencheurs », ou ayant des difficultés avec les tâches quotidiennes ou les relations. Ces symptômes et sentiments *ne définissent pas qui vous êtes ou qui vous pouvez devenir* ; ils font partie de la réaction naturelle de votre cerveau aux expériences dangereuses du passé. Comme Jenny, en savoir plus sur

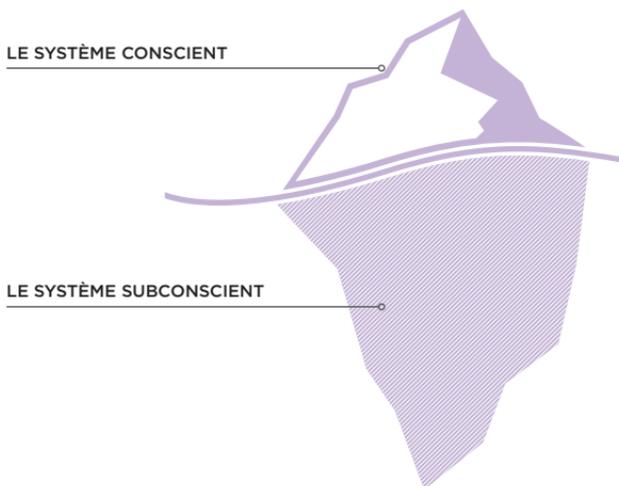
l'impact des traumatismes sur votre cerveau peut vous aider à comprendre pourquoi vous pourriez présenter ces symptômes et les mesures que vous pouvez prendre pour guérir.

“ En plein hiver, j'ai découvert qu'il y avait en moi un été invincible.

ALBERT CAMUS

Bien que l'impact d'un traumatisme sur le cerveau soit complexe, il est plus facile de le comprendre en utilisant le concept des deux parties du cerveau. Ce concept est axé sur deux systèmes :

1. Le **système subconscient** : ce que vous **ne pouvez pas** directement observer ou contrôler, comme vos **reflexes**.
2. Le **système conscient** : ce que vous **pouvez** observer ou influencer, comme vos **pensées**.



Tout comme 90% de la masse d'un iceberg se trouve sous la surface de l'océan, la majorité de ce qui se passe dans votre cerveau est automatique, réfléchi et fait partie de votre système subconscient. D'un autre côté, votre système conscient est comme la petite partie de l'iceberg que vous pouvez voir au-dessus de l'eau. Ces deux systèmes fonctionnent ensemble pour vous aider à survivre et à rester en sécurité aussi efficacement que possible.

## LE SYSTÈME LIMBIQUE SUBCONSCIENT

L'un des éléments de votre système subconscient qui est hautement qualifié pour vous aider à survivre est appelé le système limbique. Ce système tente d'aider en recherchant ce qui fait du bien tout en évitant la douleur. Lorsque le système limbique perçoit un danger,

### Système Subconscient

Les parties de votre cerveau qui composent votre système subconscient ont été les premières à se former lorsque vous vous êtes développée (dans l'utérus et à travers l'enfance).

Votre système subconscient :

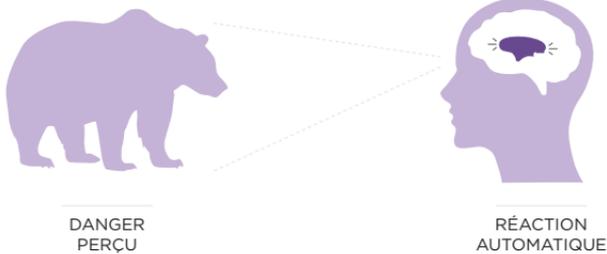
- Surveille les informations et sensations autour de vous.
- Filtre et traite les informations utilisant vos expériences passées.
- Réagit automatiquement à votre environnement pour vous aider à survivre.

Voici un exemple de votre système subconscient en action. Pensez à la dernière fois où vous avez eu faim. Vous n'avez pas eu à calculer vos niveaux exacts de nutriments, le temps écoulé depuis votre dernier repas ou la quantité de nourriture qu'il vous restait dans l'estomac. Votre cerveau fait inconsciemment tous les calculs pour vous et, au final, vous donne simplement faim. Quand vous pensez à votre système subconscient, pensez **automatique**.

il riposte avec des réactions automatiques de lutte, de fuite ou de paralysie comme première défense contre la menace potentielle.

Comme exemple hypothétique de votre système limbique en action, imaginez que vous êtes tranquillement assis dans une pièce, et un ours massif arrive de nulle part à toute vitesse en rugissant, prêt à attaquer. Comment votre corps et votre esprit réagiraient-ils à cette menace inattendue ?

Pour certains, leur corps réagirait à l'ours en se figeant instinctivement pour que l'ours ne les voit pas ou qu'il perde l'intérêt rapidement. Pour d'autres, leur instinct pourrait être de fuir pour essayer de se mettre à l'abri. Et pour ceux qui font l'expérience de l'instinct de lutte, ils pourraient tenter de rester et de combattre l'ours directement.



Il peut y avoir d'autres types de réactions automatiques que les gens utilisent pour se protéger contre l'ours, mais dans chaque type

de réaction, votre système limbique envoie des messages à votre corps pour qu'il puisse soutenir la réaction que vous avez : *augmenter le rythme cardiaque pour courir plus vite, signaler une respiration superficielle pour rester plus immobile, contracter les muscles pour mieux se battre, changer de posture pour avoir l'air plus soumis, arrêter la digestion pour conserver l'énergie, etc.*

Ces changements dans votre esprit et votre corps servent en fin de compte les mêmes buts : vous protéger contre la menace.

Bien qu'il soit peu probable qu'un ours entre dans la pièce, votre système limbique subconscient se met en mode survie lorsque votre corps perçoit un danger, qu'il s'agisse d'un danger physique, d'un danger

### Système conscient

Le système conscient de votre cerveau s'est développé après votre système subconscient et continue à se développer jusqu'à l'âge adulte. Bien qu'il soit affecté par votre système subconscient (par exemple, le fait de ressentir la faim peut entraîner de l'irritabilité), vous pouvez utiliser votre système conscient pour prendre délibérément du recul et observer votre expérience.

Le fait d'avoir un système conscient vous permet de :

- Définir les intentions.
- Résoudre des problèmes complexes.
- Planifier pour l'avenir.
- Prendre des mesures délibérées.

Pour voir votre système conscient en action, prenez tout de suite un moment pour réfléchir sur les sensations que vous éprouvez dans vos pieds. Lorsque vous dirigez vos pensées vers vos pieds, et lorsque vous observez les sensations, vous êtes capable de le faire délibérément et consciemment. Lorsque vous pensez à votre système conscient, pensez à **choix**.

émotionnel ou même de pensées ou de souvenirs liés au stress.

## LE LOBE FRONTAL CONSCIENT

L'un des éléments les plus importants de votre système conscient est appelé le lobe frontal. Votre lobe frontal vous aide à résoudre des problèmes complexes, à émettre des jugements, résister aux impulsions et gérer les émotions qui proviennent du système limbique automatique.

Lorsqu'il s'agit de réagir au danger, le lobe frontal est lent et délibéré. Alors que votre système limbique est déjà automatiquement en train de paralyser, de fuir ou de combattre l'ours, votre lobe frontal est encore à décider si l'ours est dangereux ou non et comment y répondre au mieux. Bien qu'il puisse falloir plus de temps que votre système limbique pour analyser une situation dangereuse, la capacité de votre lobe frontal à ralentir, à se concentrer sur les détails importants et à choisir délibérément la meilleure action peut vous aider à mieux survivre à des situations dangereuses à long terme.

### Le lobe frontal en action

- Nommez trois choses que vous aimeriez accomplir demain.
- Quelle tâche est la plus importante pour vous ?
- Imaginez-vous en train de la réaliser et observez ce que vous pourriez ressentir une fois qu'elle sera terminée.

En utilisant une pensée consciente, délibérée et observatrice pour répondre à ces questions, vous activez votre lobe frontal.

En suivant vos plans, vous activez également votre lobe frontal.

Lors d'une réaction au danger, le lobe frontal communique avec le système limbique pour soit soutenir votre réaction de lutte, de fuite, ou de paralysie. Cela peut même calmer le système limbique si le lobe frontal décide que vous êtes en sécurité. Dans notre exemple de l'ours, si le lobe frontal réaffirme que oui, c'est un ours, et oui, il est dangereux, cela permet alors au système limbique de continuer à réagir. D'autre part, si votre lobe frontal se rend compte que l'ours est un faux et qu'il fait partie d'une plaisanterie, cela permettra de calmer la réaction du système limbique.

Le lobe frontal et le système limbique sont essentiels pour gérer la survie ; si l'un ne fonctionne pas correctement, cela affecte la façon dont l'autre fait son travail. Sans votre système limbique rapide, votre lobe frontal réagirait trop lentement pour échapper au danger. Et sans votre lobe frontal délibéré, vous seriez à la merci permanente des jugements instantanés du système limbique, qu'ils soient exacts ou non. Tout comme les deux côtés d'une charnière travaillent ensemble pour ouvrir une porte, vous avez besoin que vos systèmes conscient et subconscient travaillent ensemble pour pouvoir naviguer efficacement dans la vie.

## Le traumatisme et le cerveau en deux parties

L'American Psychological Association définit le traumatisme comme *une réaction émotionnelle à un événement terrible comme un accident, un viol ou une catastrophe naturelle*. Pour les survivants de traumatismes liés aux abus sexuels subis dans l'enfance, ces réactions

émotionnelles peuvent également résulter de comportements sexuels effrayants ou prématurés, des sentiments d'impuissance, de trahison, de honte et de stress chronique de l'enfance.

Chaque personne vit les traumatismes différemment, il n'y a donc pas de réponse « unique » aux traumatismes. La réaction de votre cerveau à un traumatisme peut être différent de celui d'une autre survivante en fonction de vos gènes, de l'environnement dans lequel vous vous trouviez, ainsi que le moment, la durée et le contexte de l'abus. Cependant, il y a de nombreux changements communs qui se produisent dans le système limbique et le lobe frontal.

## **LE TRAUMATISME ET LE SYSTÈME LIMBIQUE**

Chez les survivantes d'abus sexuels vécus dans l'enfance, le système limbique, le subconscient peut devenir très sensible aux choses visuelles, aux sons, aux odeurs ou à des sentiments qui rappellent au système limbique le traumatisme ou le danger passé. Même si une situation actuelle n'est pas menaçante, le système limbique peut encore dire à votre corps qu'il est temps de se battre, de fuir, de se paralyser ou d'utiliser d'autres stratégies familières pour se prémunir contre ce qu'il considère comme éventuellement dangereux. Par exemple, lorsque Jenny traverse une épicerie, elle croise un homme plus âgé qui porte de l'eau de Cologne. L'odeur de son eau de Cologne rappelle à son système limbique le traumatisme de son enfance. Par réflexe, le système limbique de Jenny croit qu'elle est en danger. Jenny sent son cœur battre à toute vitesse, ses pensées tourbillonnent, et elle veut partir en courant. C'est la réaction naturelle de son corps à une menace potentielle, même si elle n'était

### **Le système limbique et les réactions aux traumatismes**

Le système limbique n'est pas affecté de la même façon par un traumatisme. Certaines personnes ont des flashbacks (sentiment d'être de retour dans une situation traumatisante), d'autres ont des souvenirs envahissants qui ne s'effacent pas, beaucoup peuvent éprouver un engourdissement émotionnel, et d'autres encore peuvent se dissocier (se déconnecter de la réalité). Pour faire face à cette situation, le système limbique peut vous inciter à poursuivre ce qu'il associe au sentiment de bien-être, même si ce sentiment n'est pas la stratégie la plus saine, comme une forte consommation d'alcool, de drogues, des habitudes alimentaires malsaines, une activité sexuelle incontrôlée, des poussées d'adrénaline risquées ou l'isolement.

pas en danger.

Parce que le système limbique fait partie de votre subconscient vous pouvez ne pas reconnaître ce qui vous déclenche. Votre système limbique n'est ni bon ni mauvais pour avoir ces réactions automatiques ; votre cerveau s'est simplement adapté pour faire ce qu'il pense devoir faire pour vous aider à survivre.

### **LE TRAUMATISME ET LE LOBE FRONTAL**

Dans l'enfance et l'adolescence, le lobe frontal conscient se développe. Le fait d'être soumis à un stress important pendant l'enfance ou l'adolescence peut avoir un impact sur ce développement.

Lors des traumatismes de l'enfance, le corps donne la priorité aux préoccupations immédiates plutôt qu'à celles de développement à long terme. Par exemple, lorsque Jenny était au collège, elle avait du mal à se concentrer et à résister à l'envie de sécher les cours. Son corps était occupé à faire face au stress élevé à la maison (fonctions du système limbique), qu'il ne pouvait pas accorder suffisamment de priorité à la

concentration pour apprendre des problèmes mathématiques complexes (fonctions du lobe frontal).

Bien qu'il ait été nécessaire que votre lobe frontal se développe différemment afin de survivre dans votre enfance, les effets peuvent parfois continuer jusqu'à l'âge adulte, ce qui rend plus difficile de

“ Surmonter une expérience douloureuse ressemble beaucoup à la traversée des barres fixes. Il faut lâcher prise à un moment donné, pour pouvoir avancer.

C.S. LEWIS



se concentrer, de prendre des décisions conscientes, et de résister aux pulsions. Même si Jenny est adulte maintenant, elle éprouve encore des difficultés à rester concentrée sur son travail et à résister à l'impulsion d'utiliser des mécanismes d'adaptation moins efficaces lorsqu'elle rentre chez elle.

Tout comme les réactions du système limbique, le lobe frontal de chacun réagit au traumatisme de manière différente. Certaines personnes peuvent avoir du mal à commencer ou terminer un projet, tandis que d'autres peuvent se tenir excessivement occupés pour éviter les pensées ou les souvenirs difficiles. Une survivante peut avoir de la difficulté à mettre des mots sur ses sentiments, mais une autre va avoir du mal à contrôler les mots qu'elle utilise avec les autres.

## **COMMENT LE TRAUMATISME AFFECTE LA COMMUNICATION CÉRÉBRALE**

Les traumatismes peuvent interrompre la façon dont le lobe frontal et le système limbique interagissent. Au lieu de travailler ensemble sans heurts lorsqu'ils sont menacés, le système limbique alarmé risque de surréagir et de submerger le lobe frontal. Le lobe frontal peut alors, à son tour, sous-compenser ou surcompenser en réponse au système limbique. Le résultat est de se sentir soit hors de soi, soit engourdi - incapable de savoir comment aller de l'avant et rester en toute sécurité en même temps. Lorsque Jenny voit des photos d'elle-même quand elle était jeune, elle a tendance à s'éteindre. Elle perd toute son énergie, le temps disparaît, et elle se sent émotionnellement engourdie et vide. C'est un exemple de

surcompensation du lobe frontal pour le système limbique, qui se déclenchait lorsqu'il percevait quelque chose de menaçant, en l'occurrence des souvenirs de son enfance.

Cependant, il est possible d'aider votre lobe frontal et votre système limbique à guérir et à mieux travailler ensemble. Vous pouvez enseigner à votre lobe frontal à résister aux impulsions et à prendre des décisions délibérées. Vous pouvez donner de nouvelles expériences rassurantes à votre système limbique pour vous aider à réapprendre ce qui est sain et sauf à l'âge adulte et à changer votre rapport avec vos souvenirs. Et enfin, vous pouvez apprendre à reconnaître consciemment quand apaiser votre système limbique et quand soutenir son impulsion à agir.

## Le traumatisme et le corps

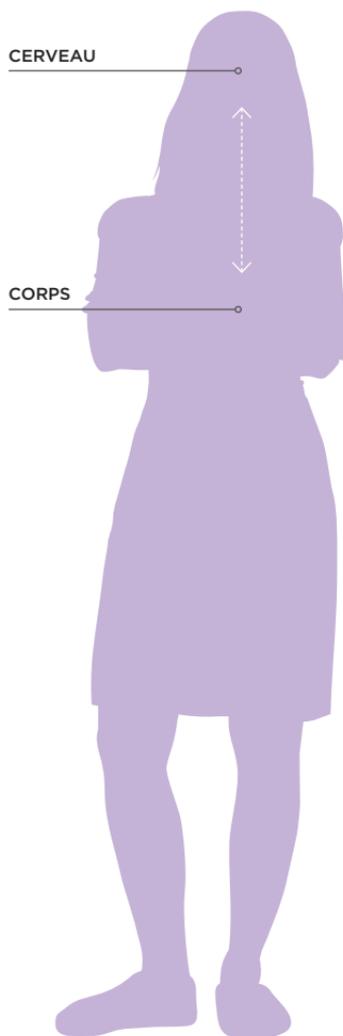
Le traumatisme sexuel vécu dans l'enfance est un événement à la fois physique et émotionnel, ce qui signifie que le traumatisme aura un impact sur votre corps aussi bien que sur votre esprit. Même bien qu'il soit facile de considérer le cerveau et le corps comme des parties distinctes, ils sont profondément interconnectés grâce à un étonnant réseau de signaux chimiques et électriques. Les signaux chimiques passent principalement par votre système hormonal (vous avez peut-être déjà entendu parler d'une des hormones du stress appelée cortisol), et les signaux électriques passent principalement par votre système nerveux.

Votre cerveau et votre corps s'envoient des messages par l'intermédiaire de ces réseaux qui peuvent apporter des changements

à l'autre extrémité. Par exemple, avoir faim peut rendre grincheux (le corps affecte l'esprit) ou penser à un entretien à venir peut remuer l'estomac (l'esprit affecte le corps). Autre exemple, le système limbique peut envoyer des signaux au corps pour déclencher une réaction de lutte, de fuite ou de paralysie. D'autre part, l'exercice physique peut aider à calmer ou à libérer la réaction de votre système limbique face au danger.

### **COMMENT LE TRAUMATISME AFFECTE LES CONNEXIONS CERVEAU-CORPS**

Lorsque vous êtes bloquée dans un traumatisme sur une longue période, il peut commencer à affecter à la fois votre santé physique et mentale. Dans l'étude révolutionnaire ACE, une étude réalisée avec des personnes maltraitées dans leur enfance, les chercheurs ont constaté que



si une personne avait eu plus d'une expérience négative dans l'enfance, elle avait de fortes chances d'avoir des problèmes physiques et mentaux à l'âge adulte. Ces problèmes comprennent des choses comme les maladies du foie, la dépression, le risque de violence entre partenaires intimes, les perturbations du système immunitaire, la consommation de drogues, les maladies chroniques, le stress financier, etc. L'inverse peut également être vrai : répondre aux besoins fondamentaux de votre corps en matière de sommeil, d'exercice, de nutrition et de relations avec les autres a un impact positif important sur votre santé physique et mentale.

Il est important de savoir que le fait de subir des mauvais traitements pendant l'enfance ne signifie pas que vous êtes condamnée à un avenir prédéterminé. Vous avez le pouvoir d'aider à la fois votre corps et votre esprit à guérir. Parce que votre cerveau et votre corps sont tellement interconnectés, lorsque vous guérissez votre cerveau, vous aidez aussi à guérir votre corps. De même, lorsque vous guérissez votre corps, vous aidez à guérir votre cerveau.

### Score ACE

Dans votre enfance, avez-vous fais l'expérience de :

1. Abus émotionnel.
2. Violence physique.
3. Abus sexuel.
4. Négligence physique.
5. Négligence émotionnelle.
6. Témoin de violence entre partenaire intime.
7. Toxicomanie dans le foyer.
8. Maladie mentale dans le foyer.
9. Séparation ou divorce des parents.
10. Membre du foyer incarcéré.

Nous honorons votre esprit et votre corps pour avoir fait ce qui devait être fait pour survivre en tant qu'enfant. Maintenant que vous êtes adulte, vous pouvez ré-enseigner à votre esprit et votre corps comment travailler plus efficacement ensemble en utilisant les 5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir que vous trouverez dans le reste de ce livre.



## Jenny et le cerveau en deux parties

Après que Jenny ait compris qu'elle n'était pas à blâmer pour la façon dont son esprit et son corps réagissaient de manière réflexive à ses expériences traumatisantes, elle se sentit habilitée à prendre des mesures pour guérir. Maintenant, quand elle réalise qu'elle se sent dépassée ou sur le point de se renfermer sur elle-même, elle peut consciemment dire « Oh, c'est juste mon système limbique qui réagit à mon passé et essaie de me protéger. J'ai le pouvoir de choisir ce que je fais ensuite ».

# Le Traumatisme et le Cerveau

*concepts clés*

- Le concept du cerveau en deux parties vous aide à comprendre votre traumatisme en se concentrant sur les systèmes conscients et subconscients de votre cerveau : le lobe frontal (pensez à *choix*) et le système limbique (pensez à *automatique*).
- Le traumatisme de l'enfance peut perturber la capacité de votre système limbique et le lobe frontal de travailler ensemble, ce qui vous fait aller en surrégime ou vous engourdi.
- Les traumatismes de l'enfance peuvent affecter votre corps et la façon dont il communique avec votre cerveau, ce qui conduit souvent à des problèmes de santé physique et mentale.
- Les 5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir vous donnent les outils pour renforcer votre esprit, votre corps et les liens qui les unissent.
- En comprenant comment le cerveau et le corps réagissent aux traumatismes, Jenny ne s'en veut plus pour la façon dont son cerveau et son corps ont réagi à ses abus. Elle peut choisir consciemment de guérir.





# La Prise de Conscience

*être présent*

— “ —

*Vivre dans le présent est l'une, sinon la plus importante  
compétences mentales qu'un individu peut acquérir.*

CRAIG MANNING

**A**lors qu'elle se préparait à aller au lit, Ashley a soudain eu l'impression d'être de retour dans la chambre de son enfance, subissant à nouveau son traumatisme. Les souvenirs et les flashbacks comme celui-ci lui ont occasionné des pertes de laps de temps et l'ont empêchée de dormir. Ashley passait la plupart de ses journées à redouter l'heure du coucher et à souhaiter qu'elle ait quelque chose pour l'aider à gérer ces épisodes.

La prise de conscience, la première des 5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir, est un outil pour gérer les moments écrasants et déclencheurs comme ceux qu'Ashley a vécu.

## Qu'est-ce que la prise de conscience ?

*La prise de conscience est le fait d'être physiquement et émotionnellement présent dans l'instant. Cela signifie apprendre à développer une relation saine avec le temps. Ceux qui sont confrontés à un traumatisme lié à l'abus sexuel peuvent passer un temps significatif soit dans le passé ou dans l'avenir plutôt que de rester concentré dans le moment présent.*

## Pourquoi ça marche

Puisque la plupart des abus d'Ashley ont eu lieu pendant la nuit, son système limbique l'avertira que la nuit peut être dangereuse. Lorsqu'une expérience traumatisante se produit, le cerveau absorbe tous les indices de l'environnement associés à l'expérience. Lorsque l'un de ces indices se manifestent plus tard dans la vie, bien après l'expérience traumatique, le système limbique envoie souvent des signaux d'alerte que l'environnement est dangereux. Ces signaux d'alerte sont ressentis comme des pensées déclenchantes, des émotions ou des sensations dans le corps.

Il est normal que vous utilisiez des outils d'adaptation pour faire face à ces pensées, émotions ou sensations déclencheuses. Vous ne devez pas vous en vouloir d'utiliser diverses méthodes d'adaptation pour survivre, même si certaines de vos méthodes de survie ne sont pas saines à long terme. Mais l'apprentissage et la pratique de stratégies saines sont essentiels pour la guérison, la satisfaction et le bien-être à long terme.

Grâce à une prise de conscience accrue, vous pouvez aider votre système limbique à reconnaître la différence entre hier et aujourd'hui. Savoir ce que l'on ressent est la première étape pour se connecter au présent. En devenant plus consciente de ce que vous ressentez sur le moment, vous pouvez apprendre à gérer ces sentiments au fur et à mesure qu'ils se manifestent.

## DISSOCIATION

L'un des outils d'adaptation que votre cerveau peut utiliser est ce qu'on appelle *la dissociation*. La dissociation se produit lorsque vous vous transportez mentalement ailleurs parce qu'être là où vous êtes est trop douloureux.

Le thérapeute clinique Jim LaPierre a dit ceci :

Le cerveau humain est doté d'un interrupteur de sécurité qui s'enclenche lorsqu'il est exposé à un traumatisme et en fait l'expérience. C'est comme rester sous le choc, alors que l'évènement est passé depuis longtemps. Nous nous détachons. Nous créons des degrés de séparation entre nous et ce que nous ressentons, pensons, percevons et, en fin de compte, cela a un impact non seulement sur notre vision du monde mais aussi sur la perception que nous avons de nous-mêmes. Cliniquement, cela s'appelle la « dissociation ».

Bien que la dissociation puisse aider à éviter la douleur au moment de l'abus, cet outil d'adaptation peut créer des problèmes dans le présent. L'un des inconvénients d'être tellement extraite du présent est l'absence

d'émotions ou de sensations dans le corps. Même si cela peut aider à réduire les sentiments négatifs que vous éprouvez, cela signifie également que vous passez à côté d'émotions positives. Ce qui est étonnant avec le cerveau et le corps, c'est qu'il peut être réparé et rééduqué. Vous pouvez apprendre à accroître votre connexion au présent, en renforçant votre capacité à ressentir et à expérimenter les choses qui vous entourent.

### VIVRE DANS LE PRÉSENT

Récemment, un mouvement s'est développé pour apprendre à vivre plus pleinement dans le monde d'aujourd'hui. Apprendre à vivre dans le présent n'écarte pas l'importance du passé ou de l'avenir, mais cela met les deux en perspective.

Les trois composantes du temps - le passé, le présent et l'avenir -



sont nécessaires pour que vous puissiez comprendre votre expérience. Il est important d'apprendre à avoir une relation saine avec chacune de ces composantes du temps. Si ni le passé ni l'avenir n'existaient, alors rien n'aurait de sens dans votre vie car elle ne serait liée à rien pour établir un contexte. De plus, si vous ne vous préoccupez pas de l'avenir, il n'y aurait aucune motivation.

“ *Beaucoup d'entre nous ont engourdi nos sensations corporelles pendant si longtemps qu'il nous faut plusieurs opportunités pour réouvrir les canaux de communication.* ”

TINA WELLING

Pratiquer la prise de conscience, vous permet de comprendre que peu importe où vous êtes dans le processus de guérison, aujourd'hui est le jour le plus important que vous n'aurez jamais. En fait, si vous ralentissez et que vous y réfléchissez, le moment présent est la seule chose que vous avez.

Le manuel d'accompagnement propose plusieurs exercices pour vous aider à pratiquer la prise de conscience. Les techniques d'ancrage sont particulièrement puissantes car elles vous ancrent dans le présent et renforcent la conversation entre votre système limbique et votre lobe frontal.

## UNE HISTOIRE D'ANCRAGE RÉUSSIE

Un groupe d'amis faisait du camping dans une station balnéaire, près d'un lac. Pendant leur séjour, le groupe décida de traverser le lac à la nage. Un membre du groupe, qui n'était pas très bon nageur, commença à paniquer. Il se fatigua rapidement,

et il réalisa qu'il avait atteint le point dans la nage où il avait parcouru autant de distance qu'il lui en restait à parcourir. Son système limbique pris le dessus et la panique s'installa.

Un ami lui suggéra judicieusement qu'il allait nager à ses côtés et comme ils nageaient ensemble, il l'encouragea à se concentrer sur une brassée à la fois. Le nageur fatigué pu se concentrer sur le son rassurant de la voix de son ami, et sur le mouvement de ses bras, une brassée après l'autre.

Le groupe d'amis atteignît l'autre rive à la nage, et bien qu'ils étaient mentalement et émotionnellement fatigués, ils arrivèrent tous sains et saufs. La judicieuse idée de se concentrer sur l'instant présent et sur le mouvement dans le moment a fait toute la différence pour aider le nageur en difficulté à gérer ses sentiments de panique débordants.

Il est facile de se laisser submerger en se concentrant trop sur l'avenir et en réalisant à quel point on est loin de son objectif ultime de guérison. Mais quelle que soit la tâche, elle devient gérable lorsque vous vous concentrez sur ce que vous pouvez faire maintenant. La tâche que vous accomplissez maintenant devient votre destination actuelle.

## Ashley et la prise de conscience

Pensez à Ashley se préparant pour aller au lit. Quand elle utilise la stratégie de la pleine conscience, elle commence à se sentir capable de gérer ses souvenirs traumatiques au fur et à mesure qu'ils se

présentent. Alors que son système limbique crie instinctivement qu'elle est en danger, elle s'arrête pour s'ancrer dans le présent. Elle prend une profonde respiration et commence à observer ses sens : la pression de ses pieds sur le sol, le bruit d'un ventilateur et la température de sa chambre. Elle reconnaît consciemment que son système limbique réagit au passé comme si cela arrivait à ce moment. Grâce à son lobe frontal, elle aide son système limbique à comprendre la différence entre le lit qu'elle a maintenant et celui de son enfance. Elle n'est pas en danger.

Grâce à la prise de conscience, Ashley a pu recentrer ses pensées et ses sensations dans le présent et, au fil du temps, est devenue experte dans la gestion des déclencheurs qui se présentent.



# La Prise de Conscience

*concepts clés*

- La prise de conscience est le fait d'être physiquement et émotionnellement présent dans le moment.
- La prise de conscience vous permet de devenir plus attentive à ce que vous ressentez d'un moment à l'autre afin que vous puissiez apprendre à gérer ces sentiments.
- La prise de conscience peut aider à combattre la dissociation (lorsque vous vous transportez mentalement ailleurs parce que l'endroit où vous vous trouvez est trop douloureux).
- La prise de conscience utilise des techniques de base pour s'assurer que vous vivez plus pleinement dans le présent.
- Ashley est capable d'utiliser la stratégie de la pleine conscience pour gérer les déclencheurs qu'elle a lorsqu'elle se prépare à aller au lit.





# L'acceptation

*reconnaitre votre vérité*

— “ —

*Celle que je deviendrai demain est si imprévisible  
et spécifique que j'aurai besoin de toutes les  
leçons d'aujourd'hui pour y parvenir.*

GLENNON DOYLE

Pour faire face à son passé, Fiona s'est tournée vers des comportements de dépendance. Un jour une amie l'approcha et lui parla, en toute confiance, d'une autre personne qui avait des problèmes de dépendance. Alors que l'amie de Fiona décrivait le comportement de l'individu, la peur et l'anxiété l'envahirent lorsqu'elle réalisa que son amie pourrait tout aussi bien parler d'elle. Elle comprit soudain qu'elle était elle aussi toxicomane. En examinant ses comportements, il y avait tout simplement trop de preuves comportementales pour les ignorer. Elle utilisait sa dépendance pour éviter de faire face au traumatisme de son passé.

## Qu'est-ce que l'acceptation ?

**L'acceptation, c'est reconnaître la réalité et l'impact des traumatismes de votre passé.** Ceux qui ont été victimes d'abus sexuels dans l'enfance, ont souvent du mal à voir que le traumatisme de leur enfance les affecte encore dans le présent. C'est peut-être plus facile de blâmer un mécanisme d'adaptation négatif sur autre chose, que de faire face à ce qu'il faudrait pour guérir complètement.

## Pourquoi ça marche

Pratiquer l'acceptation peut être bénéfique car cela vous permet de reconnaître où vous en êtes dans votre parcours de guérison. Réprimer la vérité sur votre situation peut finir par créer une bataille en vous, qui est à la fois mentalement et physiquement épuisante.

Nous savons que pour de nombreuses victimes d'abus sexuels l'acceptation peut être difficile, mais pour pouvoir changer et évoluer, il est nécessaire de reconnaître ce qui s'est passé, et de reconnaître la vérité de votre parcours et où vous en êtes actuellement. En reconnaissant où vous en êtes dans le présent, vous pouvez mieux déterminer les prochaines étapes que vous voulez franchir et vers où vous voulez aller à partir de là.

## LES COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS

De nombreuses survivantes adoptent des comportements autodestructeurs comme la dépendance, des relations malsaines, des relations sexuelles à risques, une alimentation excessive, et d'autres

activités nuisibles pour faire face à leurs expériences traumatiques. Ces comportements et leurs conséquences naturelles peuvent s'accumuler jusqu'à ce que, au bout du compte, vous vous effondrez. Le système limbique peut faciliter pour vous le fait d'ignorer l'étendue et l'impact des comportements autodestructeurs puisque le déni est la réponse la plus sûre et la plus facile. Comme votre système limbique agit de manière inconsciente, l'acceptation est cruciale pour amener ces comportements impulsifs à la lumière afin que vous puissiez faire des choix conscients et responsables.

Le sentiment de honte est fréquent face à ces comportements impulsifs, et vous pourriez être gêné de demander de l'aide. Lorsque vous allez effectuer les exercices dans le manuel d'accompagnement



et travailler avec un thérapeute, vous allez être en mesure d'identifier les comportements autodestructeurs qui vous freinent. Ce n'est qu'après les avoir reconnus que vous pouvez commencer à y travailler pour évoluer.

### **OBTENIR L'AIDE D'AUTRES PERSONNES**

D'autres personnes peuvent vous aider à appliquer l'outil de l'acceptation. Lorsqu'une survivante peut révéler ses sentiments et ses secrets les plus profonds dans un environnement sécurisant avec une personne de confiance, les fardeaux du passé peuvent être allégés. Il peut être utile de reconnaître la réalité et l'impact de votre



abus avec quelqu'un avec qui vous vous sentez en sécurité et qui n'a pas peur d'entendre votre histoire, quelqu'un qui peut accepter la vérité telle qu'elle se dévoile et est déclarée. Certaines survivantes n'ont jamais eu l'expérience de faire confiance ou de se sentir en

sécurité avec une autre personne. Faire confiance est une chose qui demande des efforts - cela ne vient pas facilement. Mais une fois que vous avez partagé votre histoire avec quelqu'un d'autre qui se montre compréhensif, cela peut apporter du soulagement.

Vous pouvez peut-être commencer par consulter un thérapeute agréé spécialisé dans le traitement des survivants de traumatismes. Une thérapie peut être puissante car elle crée un environnement confidentiel où les traumatismes passés peuvent être explorés sans crainte de critique ou de jugement. L'un des objectifs de la thérapie est de créer des expériences où des besoins développementaux manqués peuvent être rétablis. Les survivantes de traumatisme ont appris à être résilientes et, avec une aide appropriée, elles peuvent utiliser ce pouvoir de résilience pour dépasser le traumatisme et continuer leur vie dotée de vigueur et d'une nouvelle perspective. Il faut du courage pour verbaliser des expériences traumatisantes à un thérapeute ou à une personne de confiance, et il est tout à fait normal de se sentir un peu mal à l'aise au cours des premières étapes de la guérison.

“ Si tu veux passer à autre chose, tu dois d'abord comprendre pourquoi tu ressentais ces émotions et pourquoi maintenant, tu n'as plus besoin de les ressentir.

MITCH ALBOM

Pratiquer l'acceptation en partageant votre histoire, peut être utile dans le processus de guérison mais cela peut aussi être un défi. Beaucoup de ceux qui suivent une « thérapie par la parole » ou tentent d'expliquer leur traumatisme à des personnes de confiance remarquent immédiatement que l'utilisation du langage verbal peut être difficile. Certaines de nos émotions les plus profondes sont impossibles à exprimer avec des mots, et certains traumatismes, y compris ceux stockés dans votre corps, peuvent être mieux abordés de manière non verbale. Cela peut se faire par le biais d'un exercice d'expression écrite, la tenue d'un journal créatif, ou une activité physique comme le yoga. (Consultez le manuel d'accompagnement pour plus d'idées).

“ *Au lieu de dire : « Je suis blessé, je suis brisé, j'ai du mal à faire confiance », dites : « Je guéris, je me redécouvre, je recommence ».*

HORACIO JONES

De nombreuses survivantes ont également le sentiment que, même si une autre personne est bien intentionnée, elle ne peut jamais connaître la vérité absolue sur les expériences traumatiques. C'est vrai, mais les recherches ont montré qu'il n'est pas non plus nécessaire qu'une autre personne comprenne parfaitement votre traumatisme spécifique pour que votre expérience avec cette personne soit bénéfique.

Faire la paix avec soi-même est l'objectif général de la guérison. Lorsque vous vous sentez autonomisée et en paix dans votre propre corps et esprit, l'objectif est atteint. Un professionnel compétent et d'autres relations où vous vous sentez en confiance et en sûreté, peuvent vous y aider.



## Fiona et l'acceptation

Fiona comprit qu'elle ne vivait pas sa vérité. Elle admit que sa dépendance était une façon malsaine de faire face à son passé et qu'elle avait besoin d'aller au-delà de son déni et de demander de l'aide. La première chose que Fiona a essayé de faire, c'est de tenir un journal. C'était libérateur pour elle d'écrire toutes les choses qui se passaient dans sa tête. À un certain moment, elle a réalisé qu'elle devait passer à l'étape suivante pour poursuivre son parcours de guérison. Elle a cherché un thérapeute spécialiste des traumatismes et s'est engagée à être honnête avec ses sentiments et ses expériences.

L'acceptation est un processus continu. Fiona a appris qu'en travaillant avec son thérapeute, elle devait continuellement reprendre contact avec elle-même, en reconnaissant ses progrès et les domaines dans lesquels elle avait encore besoin d'aide.

Fiona a pris la responsabilité de son parcours de guérison et savait qu'elle devait aller de l'avant tout en faisant preuve de compassion envers elle-même pour les échecs, les déclencheurs et les faiblesses qu'elle avait.



# L'acceptation

*concepts clés*

- L'acceptation, c'est reconnaître la réalité et l'impact de votre traumatisme passé.
- L'acceptation vous permet de voir avec précision où vous êtes actuellement afin que vous puissiez déterminer les prochaines étapes à suivre dans votre parcours de guérison.
- L'acceptation vous aide à tempérer les réactions du système limbique en transformant les réponses automatiques en actions conscientes et en mettant votre vérité en lumière.
- Il pourrait être bénéfique de pratiquer l'acceptation avec l'aide d'une autre personne, comme une amie de confiance, un membre de la famille, ou un thérapeute.
- Fiona est capable d'utiliser l'acceptation pour reconnaître qu'elle n'était pas aux commandes et avait besoin d'aide pour surmonter sa dépendance et d'aller de l'avant.





# Le Pouvoir du Lâcher-Prise

*laissez faire*

— “ —

*Le fait de vouloir tout contrôler  
augmente en réalité l'anxiété.*

ALLISON COHEN

Lyla a souffert pendant des années d'anxiété, et elle perdait tout espoir de jamais pouvoir la surmonter. Dans son désespoir, elle a fait appel à de l'aide professionnelle. Elle était tombée dans un cercle vicieux, au point que le simple fait de penser à son anxiété lui donnait une crise de panique. Lyla a commencé à se sentir vaincue et ne se maîtrisait plus.

Après avoir compris les deux parties de son cerveau, elle reconnut que ces pensées anxieuses constantes provenaient de son système limbique et n'étaient pas toujours sous son contrôle conscient. Lyla avait besoin d'en savoir plus sur sa voix traumatique et de découvrir

le pouvoir du lâcher-prise.

## Qu'est-ce que le pouvoir du lâcher-prise ?

Le pouvoir du lâcher-prise **coexiste de manière positive avec des réactions traumatiques intrusives**. Si votre objectif est de vous sentir plus au contrôle et plus forte, vous pouvez vous demander comment le concept de lâcher-prise peut éventuellement être utile. Néanmoins, en lâchant prise, vous augmentez votre pouvoir en vous autorisant et en acceptant de traverser des expériences avec votre système limbique, plutôt que d'y résister.

## Pourquoi ça marche

Nous voulons tous avoir l'impression de contrôler la situation. Cependant, une grande partie de la souffrance que vous éprouvez dans la vie peut être directement liée à votre besoin de contrôler, en particulier lorsque vous essayez de vous accrocher à des choses qui ne sont pas de votre ressort. Donc, naturellement, lorsque vous réalisez que certaines choses sont hors de votre portée, vous pouvez vous sentir anxieuse et incertaine. Mais jusqu'à ce que vous lâchiez prise, vous continuerez à vous battre avec des souvenirs ou des comportements autodestructeurs, pensant que vous êtes assez forte pour les gérer par simple contrôle ou volonté.

Cela peut paraître surprenant, mais le fait de lutter pour contrôler des pensées et des émotions peut en fait intensifier l'expérience. George H. Eifert a écrit : « Plusieurs recherches indépendantes suggèrent que les tentatives pour supprimer et contrôler les pensées



et les sentiments indésirables peuvent résulter à avoir davantage (et non moins) de pensées et d'émotions non désirées ». Avec le pouvoir du lâcher-prise, vous ne supprimez ni ne contrôlez les pensées indésirables. Vous leur enlevez leur pouvoir en les laissant exister plutôt qu'en les combattant.

## Apprentissage d'une nouvelle réaction

Des pensées indésirables, des émotions, des souvenirs du passé et des déclencheurs surgiront de temps en temps. C'est la nature de votre cerveau, le système limbique, et la façon dont votre corps a appris à faire face. Le fait de ressentir ces choses, ne signifie pas que vous êtes bon ou mauvais, et vivre ces expériences, n'a pas forcément à

vous conduire à la souffrance. C'est souvent la lutte sans fin qui crée une douleur supplémentaire si vous essayez de mener une bataille impossible contre les réactions involontaires que votre cerveau et votre corps produisent naturellement.

Avec une meilleure compréhension de la façon dont le cerveau en deux parties fonctionne, ainsi que la connaissance des stratégies de la prise de conscience et de l'acceptation, vous avez maintenant les bases pour faire un choix éclairé sur la manière de réagir plus efficacement. Lorsque des pensées, des émotions et des sensations indésirables s'abattent sur vous, vous pouvez les accueillir en les acceptant. Revendiquez votre pouvoir en vous permettant de laisser ces sentiments vous traverser sans avoir à y céder, à les contrôler ou



à les combattre. C'est l'essence même du pouvoir du lâcher-prise.

Vous vous demandez peut-être : « Qu'est-ce que je suis censée lâcher exactement ? » Renoncer à ces choses que vous ne pouvez pas changer et sur lesquelles vous n'avez aucun pouvoir. Lâcher prise au fait que vous ne pouvez pas contrôler les pensées et les déclencheurs qui entrent dans votre esprit, ni à la réaction du système limbique.

“ *Tout ce que nous plantons dans notre subconscient et nourrissons de répétition et d'émotion deviendra un jour une réalité.* ”

EARL NIGHTINGALE

## LE LÂCHER-PRISE EST UN PROCESSUS

Tout le monde fait l'expérience du lâcher-prise différemment. Certaines personnes peuvent avoir une expérience puissante et révélatrice lorsqu'ils pratiquent le lâcher-prise. Mais pour la plupart, il s'agit d'un processus continu, et non d'un événement unique. Il est normal que les sentiments fluctuent d'un jour à l'autre, au fur et à mesure que l'on apprend quand il faut se débattre avec quelque chose et quand il faut juste le laisser exister. Les pensées et les émotions se produiront toujours automatiquement de temps en temps parce qu'elles font naturellement partie de l'expérience humaine, mais en pratiquant le lâcher-prise au fil du temps, ces pensées et ces émotions deviendront moins intenses.

Si vous deviez essayer de contrôler la vague, vous finiriez probablement par être submergé et par lutter pour vous maintenir à flot. Mais que se passerait-il si, au lieu de contrôler la vague, vous appreniez à vous déplacer avec elle, vous permettant de flotter dans l'eau ? La vague

serait toujours là, mais apprendre à la surfer pourrait vous permettre de garder la tête hors de l'eau. Lorsque vous pouvez reconnaître et laisser des pensées et des émotions perturbantes simplement être là, elles ont tendance à perdre leur pouvoir de prendre le dessus tout comme une vague perd le pouvoir de vous échouer sur la plage.

S'avancer vers le lâcher-prise, demande un peu de courage et le désir de changer. Vous pouvez commencer à changer à tout moment, et, avec le temps, ce changement peut devenir durable.

### **GÉRER LES RAPPELS DE TRAUMATISMES**

Il est naturel de se sentir frustrée lorsque des sentiments inconfortables ou des souvenirs liés à vos abus passés semblent constamment refaire surface. Cependant, vous pouvez par inadvertance renforcer ou alimenter ces sentiments et ces pensées en essayant vivement de leur résister. Par exemple, vous avez peut-être été tellement accablée par un souvenir récurrent que vous vous êtes écriée « Arrête ! » ou « Va-t'en ! ». Alors que crier vous donne un sentiment de contrôle dans l'instant, la réaction de votre système limbique s'approfondit et se renforce parce qu'il perçoit une menace et y répond. Plus vous prenez l'habitude de répondre à ces menaces, plus votre réaction limbique va se renforcer.

Avec le lâcher-prise, vous gérez le système limbique non en discutant avec lui mais en reconnaissant consciemment lorsque quelque chose que vous vivez à ce moment-là vous rappelle votre traumatisme ou fait resurgir des émotions non désirées. Au lieu de leur donner de l'attention, renforcer votre lobe frontal pour mieux guider votre

réaction, vous aidera à acquérir lentement un véritable pouvoir sur les souvenirs du traumatisme qui continuent de ressurgir.



## Lyla et le pouvoir du lâcher-prise

Lorsque Lyla a découvert le pouvoir du lâcher-prise, elle s'est sentie mieux équipée pour l'aider avec son anxiété. Chaque fois qu'elle commençait à se sentir anxieuse, elle commençait à le reconnaître consciemment comme un rappel de son traumatisme passé. Elle

faisait une pause, pratiquait une technique d'ancrage, reconnaissait qu'elle avait des pensées anxieuses, puis les laissait être jusqu'à ce qu'elles se dissipent. Grâce à ses efforts et beaucoup de pratique, elle a pu renforcer la relation entre son lobe frontal et son système limbique et trouver du pouvoir par le lâcher-prise.

### Stratégie 3 : Le Pouvoir du Lâcher-Prise

# Le Pouvoir du Lâcher-Prise

*concepts clés*

- Le pouvoir du lâcher-prise coexiste de manière positive avec des réactions traumatiques envahissantes.
- Le pouvoir du lâcher-prise vous permet d'apprendre une nouvelle façon de réagir à des pensées, des émotions et des déclencheurs instinctifs plutôt que de livrer une bataille perdue d'avance avec le système limbique.
- Le pouvoir du lâcher-prise vous aide à déterminer ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler, c'est un processus pratiqué au fil du temps.
- Le pouvoir du lâcher-prise vous permet d'identifier les rappels de traumatismes passés et renforcer le lobe frontal pour gérer les réactions du système limbique.
- Lyla est capable d'utiliser le pouvoir du lâcher-prise en reconnaissant la façon dont son corps ressent les souvenirs traumatiques passés et en laissant ces pensées exister.





# La Pleine Conscience

*je choisis*



*C'est la capacité de choisir qui nous rend humains.*

MADELEINE L'ENGLÉ

Mia avait l'impression d'avoir fait des progrès dans son parcours de guérison, mais elle se retrouvait souvent à avoir des pensées négatives sur son corps. Elle n'aimait pas son apparence et n'était pas satisfaite de son poids. Cette insécurité quant à son apparence l'empêchait de faire des choses qu'elle aimait, comme nager ou aller à la plage, car elle ne voulait pas être vue en maillot de bain. Elle avait des vacances prévues avec ses nièces, et elle ne voulait pas renoncer aux activités de la plage, mais elle était anxieuse à l'idée que d'autres personnes puissent voir son corps. Elle s'imaginait que les autres baigneurs seraient répugnés par elle, et qu'elle deviendrait le sujet de leurs conversations et de leurs blagues.

Mia partagea ses craintes et ses insécurités à propos de son corps avec son thérapeute, et ensemble, ils élaborèrent un plan : chaque fois que Mia constaterait qu'elle avait une pensée négative à propos de son corps, elle allait reconnaître cette pensée, se sourire à elle-même, puis choisir de se dire une chose qu'elle aimait à propos de son corps. Même si elle ne pensait pas avoir un joli visage, elle aimait la couleur de ses yeux, donc c'est par là qu'elle commencerait, en appréciant la couleur de ses yeux.

## Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction - Réduction du stress basée sur la pleine conscience), décrit la pleine conscience comme « accorder une attention particulière : intentionnellement, dans le moment présent et sans porter de jugement. La pleine conscience vous invite à vous familiariser avec votre propre corps, esprit et cœur ainsi que le monde qui vous entoure, de manière à vous permettre de découvrir des dimensions importantes de votre propre vie et de votre être ». Nous aimons cette définition en raison des mots utilisés pour décrire cette pratique : intention, présent, sans jugement, découverte.

En raison de l'importance que nous accordons à la guérison et à l'autonomisation, nous mettons l'accent sur ces aspects ; pour nos besoins, nous définissons la pleine conscience comme **se concentrer sur des pensées habilitantes et sur le choix d'actions de guérison**. Par l'intermédiaire de la pleine conscience, vous pouvez canaliser le pouvoir du choix. Vous pouvez choisir vos actions, indépendamment

de ce qui se passe autour de vous.

## Pourquoi ça marche

La pleine conscience aide votre lobe frontal et votre système limbique à mieux communiquer en apprenant à votre lobe frontal à reconnaître consciemment les signaux de votre système limbique. Il se concentre sur votre *réaction*. Avec le temps, la pratique de la pleine conscience peut aider votre lobe frontal et votre système limbique à mieux fonctionner ensemble.

Pratiquer la pleine conscience n'est pas un processus mystique, mais une méthode quotidienne très concrète, pour répondre de manière utile à vos réflexions. Quand des pensées négatives, des envies ou des déclencheurs vous viennent à l'esprit, le lobe frontal a l'opportunité d'en faire quelque chose. C'est là que votre choix individuel entre en jeu. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez apprendre à limiter l'impact qu'il a sur vous dans le présent.

## La pleine conscience et le cerveau

Comment pratiquer au juste la pleine conscience pour obtenir que votre lobe frontal et le système limbique travaillent ensemble de manière plus fonctionnelle ? Les neuroscientifiques ont découvert que le cerveau et le corps réagissent de la même manière à une pensée qui est imaginée de façon très vive par « l'œil de l'esprit » et à quelque chose qui est vu par les yeux physiques. Une seule pensée crée un flux de réactions chimiques dans le cerveau, qui sont ensuite

“ *L'âme sait toujours quoi faire pour se soigner. Le défi consiste à faire taire le mental.*

CAROLINE MYSS

transmises à travers tout le corps.

La bonne nouvelle, c'est que le cerveau est capable de se recâbler grâce à la pratique de la pleine conscience et d'activités physiques autodirigées. Quand vous choisissez de prêter attention à une pensée plutôt qu'à une autre, en particulier si votre attention se porte sur des pensées qui sont valorisantes et guérissantes, le cerveau (y compris le système limbique) peut apprendre à réagir de manière plus productive. Vous avez la capacité non seulement de *gérer* vos pensées et vos comportements, mais de les *réorienter* vers des pensées et des actions qui vous aident à guérir.

Cependant, votre cerveau n'étant peut-être pas habitué à ce processus, vous aurez besoin d'une pratique répétée pour créer de nouvelles voies cérébrales qui aideront votre cerveau à réagir aux situations stressantes de manière consciente. Pensez à la pratique de la pleine conscience de cette manière : Imaginez que vous marchez dans un champ d'herbes hautes. La première fois que vous y marchez, vous devez pousser l'herbe, et cela peut être un travail fastidieux. En continuant d'emprunter ce même chemin, l'herbe s'aplatira et, avec le temps, vos pas élimineront complètement l'herbe. Le processus de recâblage de votre cerveau ressemble beaucoup à une marche à travers champ. Vous tracez un chemin dans les voies neuronales. Pratiquez la pleine conscience, ou autres activités de votre choix, peut être un véritable défi au départ ; vous aurez peut-être l'impression de ne pas faire beaucoup de progrès. Mais avec le temps, votre cerveau sera plus à l'aise avec ce que vous lui demanderez de faire et ce processus deviendra plus naturel.

## CHOISIR DES ACTIONS DE GUÉRISON

À chaque instant de notre vie, nous pouvons choisir à quelles pensées ou sensations nous prêterons attention et celles que nous laisserons passer. La plupart des gens ne sont pas habitués à l'attention que cela requiert. Choisir de se concentrer et de recentrer son attention sur des pensées, actions ou sensations utiles demandent de la patience et du temps ; la bonne nouvelle, c'est que vous avez la capacité de développer cette compétence. Même si vous vous sentez bloqué et impuissant en raison de traumatismes passés, le processus de changement et d'autonomisation peut commencer en un instant, par un choix.

L'une des choses que nous aimons dans la pratique de la pleine conscience est qu'elle vous donne l'occasion d'appliquer réellement les stratégies de la prise de conscience et l'acceptation, en se concentrant d'abord sur ici et maintenant, en faisant attention aux sentiments et aux sensations, sans jugements, puis en choisissant les points sur lesquels vous souhaitez concentrer votre attention. En pratiquant la pleine conscience, il peut être utile de penser à quelque chose à quoi vous pouvez « ancrer » vos pensées. Considérez le rôle que joue une ancre pour un bateau ; l'ancre maintient le bateau en sécurité et l'empêche de s'éloigner. Le bateau est toujours poussé par le vent et les vagues, mais l'ancre empêche le bateau de dériver trop loin. La pleine conscience est similaire. Vous éprouverez toujours des émotions et serez dans des situations difficiles, mais vous pouvez revenir à ces pensées valorisantes et actions de guérison pour vous rapprocher de là où vous souhaitez être.

Il existe de nombreuses façons de pratiquer la pleine conscience qui peuvent apporter des avantages en matière de santé mentale et physique. Le yoga est un exemple d'action habilitante et de guérison et, votre souffle est un point d'ancrage facile sur lequel se concentrer pendant votre pratique. Vous pouvez également choisir de vous entraîner à adapter le rythme de votre respiration aux mouvements de votre corps. Chaque fois que vous êtes distraite, vous pouvez choisir de revenir à votre respiration - votre ancre - pour éviter que votre esprit ne vous emporte loin de ce moment. De cette façon, la prise de conscience et la pleine conscience sont étroitement liées dans un beau processus symbiotique qui consiste à vivre le moment présent et à choisir comment vous allez utiliser votre énergie mentale et physique. La clé de la pleine conscience est la pratique. Soyez patiente avec vous-même à mesure que vous apprenez à rediriger vos pensées et à rééduquer votre cerveau. Tout comme la répétition est requise pour créer un chemin à travers un champ, laissez-vous le temps de tracer un nouveau sentier.

“ Vous enseignez aux gens comment vous traiter, par ce que vous permettez, ce que vous stoppez, et ce que vous renforcez.

TONY GASKINS

## GÉRER LA VOIX DE LA HONTE

La pleine conscience est une excellente stratégie pour gérer les sentiments de honte. Il est facile de se sentir défini par votre passé, par vos luttes, ou par le traumatisme que vous avez subi. Cette tendance à se définir, à s'identifier aux choses négatives et se dire que l'on est mauvais,

c'est ce que l'on appelle la voix de la honte. Vous pouvez apprendre à reconnaître quand la voix de la honte résonne dans votre esprit. Chaque fois que vous avez des pensées qui vous donnent l'impression que vous n'êtes pas assez bien, vous avez la possibilité de reconnaître (sans jugement) que votre voix de la honte parle, et vous pouvez rediriger vos pensées loin de ce que la voix de la honte est en train de vous dire. Si vous n'arrivez pas à penser à de bonnes choses à vous dire, imaginez ce que vous diriez à une amie. Quelle serait votre réponse si votre meilleure amie venait vous voir et vous disait une des choses négatives que vous vous dites à vous-même ? Vous lui diriez probablement quelque chose



que vous appréciez chez elle. Entraînez-vous, au fur et à mesure, à vous donner ce même niveau de respect.

En apprenant à réorienter vos pensées, vous découvrirez que le fait de changer de perspective peut empêcher la voix de la honte de contrôler l'image que vous avez de vous-même. N'oubliez pas que la pleine conscience ne consiste pas à *se battre* avec la voix de la honte. *Observez* plutôt ce qu'elle vous dit, puis redirigez doucement vos pensées vers les bonnes choses que vous avez besoin d'entendre. La honte ne définit pas qui vous êtes ; c'est *vous* qui la définissez.



## CHANGER VOTRE PERSPECTIVE

La pratique de la pleine conscience peut vous aider à changer votre point de vue lorsque vous ressentez des émotions négatives et de l'inconfort. Elle vous ouvrira de nouvelles possibilités lorsque vous passerez d'une vie passive à une vie intentionnelle.

Avez-vous déjà entendu l'histoire des trois hommes aveugles qui se retrouvent nez à nez avec un éléphant ? Un homme touche la trompe et dit : « C'est un tuyau ». Un homme touche sa queue et dit : « Non, c'est une corde. » Le troisième homme enroule son bras autour de l'une des pattes et dit : « Vous avez tort tous les deux. C'est un arbre. » Ils avaient chacun une perspective différente, mais aucun d'entre eux ne pouvait voir l'ensemble du tableau. De même, une pensée ou une action ne raconte pas entièrement votre histoire.

En plus de vous aider à voir la situation dans son ensemble, des pensées positives et habilitantes conduisent souvent à choisir des actions de guérison. En vous exerçant à voir votre valeur et à vous dire des choses gentilles, vous vous trouverez peut-être intéressée par une alimentation plus consciente, plus capable de croire à des affirmations positives et plus disposée à investir dans vous-même et dans votre avenir. La pleine conscience vous aide à vous concentrer sur les pensées qui peuvent vous aider à grandir.

## Mia et la pleine conscience

Mia s'est entraînée à être plus consciente de son discours négatif, et quand elle s'est surprise à critiquer l'image qu'elle voyait dans le

miroir, elle a remarqué la pensée, s'est arrêtée pour sourire et s'est concentrée sur ses yeux. Elle se rappelait qu'elle aimait la couleur de ses yeux, et parfois même elle se penchait près du miroir pour voir les reflets dorés mélangés au brun foncé.

Un jour, elle aperçut son reflet dans la fenêtre alors qu'elle jouait avec sa nièce. Elle s'est rendu compte qu'elle aimait bien son regard quand elle souriait, la façon dont le coin des yeux étaient tournés vers le haut et ses sourcils levés. Elle s'est rendu compte qu'il y avait probablement d'autres choses qu'elle aimait à propos d'elle-même et de son corps, et que la pleine conscience l'aidait à identifier ces choses. Elle savait qu'il faudrait encore de la pratique, mais elle se sentait capable d'avoir des pensées qui mèneraient à des actions de guérison. Elle se sentait moins anxieuse à l'idée de ses prochaines vacances et se réjouissait de passer plus de temps avec les deux petites filles qui l'avaient aidée à ressentir tant de joie.



# La Pleine Conscience

*concepts clés*

- La pleine conscience se concentre sur des pensées habilitantes et choisir des actions de guérison.
- La pleine conscience peut aider votre lobe frontal et votre système limbique à travailler ensemble de manière plus fonctionnelle.
- La prise de conscience exige une pratique qui peut être effectuée dans un certain nombre de façon (c'est-à-dire le yoga, la respiration consciente, l'alimentation consciente, etc.)
- La pleine conscience peut vous aider à gérer les sentiments de honte.
- Mia a mis en pratique la pleine conscience en remarquant un discours intérieur négatif, en faisant une pause, puis en choisissant de se recentrer sur les choses qu'elle aimait sur son corps.





# La Foi

*je crois en moi*

— “ —

*J'apprends chaque jour à laisser l'espace  
entre l'endroit où je suis et celui où je veux  
être, m'inspirer et non me terrifier.*

TRACEE ELLIS-ROSS

Elena était tombée dans une routine. Une grande partie de son passé était flou. Lorsqu'elle réfléchissait à ses expériences, elle n'avait pas l'impression d'avoir vécu la vie qu'elle voulait, et elle était prête à tout pour changer. Une peur tenace continuait de dire à Elena que c'était sa réalité ; il en avait toujours été ainsi et cela ne changerait jamais. Elle se demandait si elle parviendrait un jour à surmonter cette peur. Pouvait-elle faire quelque chose pour garder espoir ?

## Qu'est-ce que la foi ?

La vie peut être si difficile. Vous le savez déjà, et vous avez vécu des expériences qui prouvent combien il faut de courage pour continuer, pour continuer à croire que le soleil va se lever et que la nouvelle journée va apporter du potentiel et des opportunités. Ce courage est la racine de la foi, et il existe déjà en chacun de nous.

### **Nous définissons la foi comme le fait d'agir sur la croyance que l'on peut**

**guérir.** Mettre la foi en pratique ne signifie pas faire preuve d'un optimisme aveugle ou ignorer la douleur que vous avez ressentie, mais plutôt exercer la confiance que les actions que vous entreprenez vous aideront à avancer sur la voie de la guérison. Ce type de foi peut être cultivé, développé et pratiqué au fil du temps. Il s'agit de croire en votre pouvoir, de croire en votre force, de croire que la guérison est possible et que vos efforts en valent la peine.

“ Les gens deviennent vraiment remarquables quand ils commencent à penser qu'ils peuvent accomplir des choses. Lorsqu'ils croient en eux-mêmes, ils ont le premier secret de la réussite.

**NORMAN VINCENT  
PEALE**

## Pourquoi ça marche

Le Dr Carol Dweck a étudié *la résilience* (la capacité des gens à aller de l'avant malgré les obstacles) et a découvert que ce que vous croyez de vous-même et de vos capacités (ce qu'elle appelle *l'état d'esprit*) est fortement lié à la réussite. Lorsque vous adoptez *un état d'esprit* axé sur le développement - c'est-à-dire vous croyez en votre capacité

à grandir et à apprendre de nouvelles choses - vous nourrissez votre foi. C'est probablement la foi qui vous aide à reconnaître et à embrasser le potentiel qui est en vous. Dans certains cas, la foi est peut-être la chose qui vous permet de continuer à avancer pendant les périodes où il est difficile de croire que le changement est même



possible et elle peut vous aider à continuer à travailler dans ce sens malgré l'incertitude que vous ressentez. Et comme la guérison et le développement sont un processus progressif, nourrir votre foi pendant les périodes où vous vous sentez pleine d'espoir peut vous aider à supporter les périodes où il est plus difficile de voir les

progrès que vous avez réalisés.

### **PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR**

Comme vous l'avez lu dans le chapitre sur la prise de conscience, être trop préoccupée par le passé (ou l'avenir) peut créer des défis qui ne vous serviront pas à guérir. Dans le cas d'un traumatisme passé, le doute peut menacer d'étouffer le pouvoir de la foi. Il peut être si facile de se sentir piégée dans le passé, ou même définie par lui. Parfois, on a l'impression que les choses sont bloquées pour toujours telles qu'elles sont ou telles qu'elles ont été dans le passé, ce qui peut



amener à appréhender l'avenir. Parfois, vous réalisez que tout ce que vous pouvez faire, c'est espérer. Cultivez ce sentiment. Laissez ces pensées et ces sentiments d'espoir s'enraciner dans votre esprit, afin de dissiper progressivement le doute. L'espoir est un catalyseur de changement. L'espoir peut très bien être le début d'une foi qui vous incitera à planifier un avenir meilleur et à agir en fonction de ces plans.

“ Ferme les yeux et imagine la meilleure version de toi possible. C'est ce que tu es vraiment, libère-toi de tout ce qui en toi n'y croit pas.

C. ASSAAD

Les anciens navigateurs utilisaient les étoiles du ciel nocturne pour naviguer sur leur route. Parce que les étoiles sont constantes, elles se sont révélées être un moyen intemporel et fiable d'arriver à destination en toute sécurité. Dans cette optique, imaginez que vous naviguez sur un vaste océan par une nuit noire. Les vagues balancent votre navire, le vent et le courant vous poussent dans une autre direction, ralentissant votre progression. Mais en regardant les constellations qui vous guident dans le ciel, vous pouvez voir où vous devez aller. Tout comme les étoiles, la foi est un outil de navigation qui vous permet de ne pas perdre de vue vos efforts et de garder le cap.

Alors que la foi est une stratégie pour concevoir un avenir qui vous apporte plus de joie, la pratique de la foi se fait dans le présent. Il y a des choses que vous pouvez faire - *aujourd'hui* - pour continuer votre parcours de guérison. Parfois, nous sommes tellement occupés que nous ne prenons pas le temps de réfléchir à ce que nous espérons

faire dans un mois, un an, cinq ans ou dix ans. En reprenant contact avec vous-même au cours de ce processus de guérison (et en trouvant des façons de célébrer qui vous êtes), vous vous sentirez peut-être inspirée par des moyens de mener une vie plus proactive et intentionnelle. Toutefois, si vous n'êtes pas sûre de la direction que vous souhaitez donner à votre vie, vous pouvez commencer par identifier ce qui est important pour vous, quelles sont vos valeurs morales, et ce que vous aimeriez faire davantage. En gardant cela à l'esprit, vous pouvez choisir de faire de petits efforts chaque jour pour atteindre ces objectifs et investir dans vos espoirs. Et, lorsque vous atteignez ces objectifs, vous pouvez célébrer votre capacité à apprendre de nouvelles choses, à développer de nouvelles habitudes et à travailler à quelque chose que vous voulez accomplir.

“ Nous ne pouvons pas devenir ce que nous voulons en restant ce que nous sommes.

MAX DEPREE

## LE CHANGEMENT, LE PROGRÈS ET LE DÉVELOPPEMENT

Le changement est un processus continu et, heureusement, sans fin. Parfois, les choses changent rapidement, d'autres fois lentement. Gardez à l'esprit que la guérison est différente pour chacun. La chose la plus importante est la direction dans laquelle vous allez. Guérir d'abus sexuels subis dans l'enfance ne se fait pas du jour au lendemain, et vous pourriez avoir à y travailler toute votre vie. Ce n'est pas non plus une destination, c'est pourquoi nous nous référons si souvent à la guérison comme à un parcours, un processus de changement et de développement, qui peut vous inspirer à vous tourner continuellement vers les étoiles de votre foi.

Souvent, la façon dont nous changeons, progressons et grandissons se fait au travers de difficultés. Bien que la plupart d'entre nous ne célèbrent pas nos défis, ni ne demanderaient à vivre nos pires expériences, il peut y avoir de la beauté dans la croissance qui découle des difficultés ; c'est ce qu'on appelle parfois *la croissance post-traumatique*. Nous aimons ce concept parce qu'il nous rappelle que ce que nous traversons, ce que nous survivons, peut nous enseigner des choses sur nous-mêmes et nous aider à identifier ce qui est important pour nous. L'empathie se développe souvent à travers les épreuves, et vous avez peut-être déjà remarqué cette empathie en vous lorsque les autres partagent leurs difficultés avec vous.



L'empathie et la croissance ont inspiré une survivante dans son

travail de défendre les jeunes qui apprennent à gérer leur propre santé mentale. Comme beaucoup de jeunes avec lesquels elle travaille, elle sait par expérience personnelle combien les problèmes de santé mentale peuvent rendre quelqu'un solitaire. Comme elle a appris - et continue d'apprendre - à gérer sa propre solitude en comprenant son traumatisme et en pratiquant l'autosoins, elle est en mesure de partager son éducation et ses expériences avec les autres. Elle est en train d'accueillir cette belle force, *le développement*, qu'elle a connue au fil des ans dans son parcours de guérison.

Malheureusement, nous ne sommes pas souvent conscients de notre propre développement. Cela peut amener certaines personnes à abandonner le processus de changement et de guérison parce qu'elles ne voient pas d'amélioration. Nous sommes ici pour vous rappeler que parfois, les vents et les tempêtes vous font dévier temporairement de votre route. Ne vous découragez pas. Chaque marin rencontre des conditions météorologiques qui rendent difficile la manœuvre de son navire. Attendez une éclaircie parmi les nuages gris et lorsque vous verrez les étoiles briller, reprenez vos repères en vous rappelant votre destination. Répétez les affirmations positives qui vous rappellent qui vous êtes et ce à quoi vous travaillez : « Je suis digne de bonnes choses. Je suis reconnaissante pour un nouveau jour, et je continuerai à travailler pour atteindre mes objectifs. »

Pratiquer la foi est plus qu'un simple souhait ; c'est utiliser votre foi pour vous pousser à prendre n'importe quelle mesure - grande ou petite - pour passer de là où vous êtes à là où vous espérez être. La foi vous appelle à reconnaître les choses qui sont belles et fortes en vous

*parce que vous avez persévéré. C'est ça la force. C'est ça la croissance. C'est quelque chose à célébrer ; c'est vous qu'il faut célébrer.*

## Elena et la foi

Elena a travaillé avec son thérapeute pour identifier quelques éléments qui étaient importants pour elle et les a classés par ordre de priorité, l'aidant à être plus intentionnelle dans la vie qu'elle choisissait de vivre. Elle a réalisé que certaines de ces choses, comme la sécurité et l'honnêteté, étaient sans doute importantes pour elle parce qu'elle n'avait pas ressenti ces choses dans son enfance.



Elle pouvait voir comment ces priorités pouvaient l'aider à rester concentrée, à créer et à maintenir des limites importantes et à pratiquer l'autosoin ; elle estimait qu'elle valait les efforts qu'elle déployait pour sa guérison. Comme Elena savait qu'il lui faudrait un certain temps pour faire les progrès qu'elle souhaitait, elle s'est fixée de petits objectifs réalisables qu'elle s'efforçait d'atteindre jour après jour. Son thérapeute lui a rappelé qu'avec le temps, ces petits gestes s'accumuleraient et créeraient le chemin vers le genre de vie qu'elle espérait vivre.

Il y avait encore des jours où elle se sentait dépassée, et les personnes de son système de soutien l'ont rassurée en lui disant que c'était une partie normale de la vie et de la croissance. Elena s'est entraînée à se rappeler que, même si elle n'était pas encore là où elle voulait être, elle avait fait des progrès. Cette pensée la soutenait et nourrissait son espoir, ce qui l'amenait à avoir davantage confiance en elle ; elle croyait, croyait vraiment, qu'elle allait guérir son cœur et son âme, un petit effort à la fois.



# La Foi

## *concepts clés*

- La foi, c'est agir en croyant que l'on peut guérir.
- La foi est pratiquée dans le présent pour influencer ce qui se passe dans l'avenir.
- La guérison est un parcours, et la difficulté peut être un catalyseur de croissance.
- Les progrès et le développement demandent de la patience, du temps et des efforts.
- Elena utilise la stratégie de la foi pour fixer de petits objectifs sur lesquels agir chaque jour parce qu'elle croit qu'elle va trouver la guérison.





# Conclusion



*Au lieu de dire : « Je suis endommagé, je suis brisé, j'ai des problèmes de confiance », dites « Je suis en train de guérir, je me redécouvre, je recommence à zéro ».*

HORACIO JONES

Vous souvenez-vous de ce que vous avez appris sur l'art du kintsugi au début du livre ? Bien que vous puissiez vous être sentie brisée à certains égards, vous pouvez reprendre espoir et poursuivre votre cheminement vers la guérison. Chaque pas que vous ferez, vous conduira à un plus grand sentiment de plénitude, même si cela révèle des aspects de votre vie qui doivent encore être guéris.

## Les 5 stratégies pour retrouver l'espoir

Dans ce livre, vous avez appris comment un traumatisme peut

affecter votre cerveau et vous avez découvert les 5 Stratégies pour Retrouver l'Espoir. Vous trouverez d'autres opportunités pour appliquer ces stratégies dans le manuel d'accompagnement. Voici, à titre de rappel, les stratégies et leurs définitions :

**LA PRISE DE CONSCIENCE**

C'est être physiquement et émotionnellement présent dans l'instant.

**L'ACCEPTATION**

C'est reconnaître la réalité et l'impact de votre traumatisme passé.

**LE POUVOIR DU LÂCHER-PRISE**

C'est coexister de manière positive avec des réactions traumatiques intrusives.

**LA PLEINE CONSCIENCE**

C'est se concentrer sur des pensées habilitantes et choisir des actions de guérison.

**LA FOI**

C'est agir en croyant que vous pouvez guérir.

Au fur et à mesure que vous continuez à apprendre, à grandir et à guérir, ces stratégies auront différentes déclinaisons et importance pour vous. Selon l'étape où vous vous trouvez dans votre parcours de guérison, une stratégie peut avoir plus de résonance qu'une autre, c'est pourquoi il est bénéfique de continuer à essayer différentes stratégies à différentes périodes de votre vie.

## Ceci est votre expérience et votre parcours

Personne d'autre ne peut guérir pour vous ; vous seule pouvez le faire. Tout ce que vous essayez, chaque étape de votre progression et tout échec font partie de *votre* expérience. Bien que vous soyez responsable de votre propre guérison, cela ne signifie pas que vous devez le faire seule. Nous vous encourageons à développer (ou continuer à développer) un système de soutien, qu'il soit composé de membres de la famille, d'amis, d'un thérapeute ou d'un groupe de soutien.

En fin de compte, ce qui importe le plus, c'est que vous continuiez à faire de votre guérison une priorité dans votre vie. Ne comparez pas votre parcours de guérison à celui de quelqu'un d'autre.

**Vous êtes une survivante, et cette histoire est la vôtre.**



*En chacun de nous se trouve non  
seulement le potentiel, mais aussi  
le pouvoir de faire une différence.*

**SHELAINÉ MAXFIELD**