

DE L'ILLUSION AU VIVANT

*Un voyage Psycho-Thérapeutique pour se réconcilier avec
soi, les autres et la vie*

Un guide issu du réel

Biographie

Psychonaute et Hypnothérapeute, formé à l'EMDR, à la Systémie et aux approches psychocorporelles, il accompagne aujourd'hui chaque année des centaines de personnes dans leur libération émotionnelle et leur retour à l'essentiel.

Surfeur depuis l'adolescence, il a toujours perçu dans cette pratique une métaphore puissante de la vie : l'art de ressentir le bon moment, de lâcher prise sur le contrôle, de s'ajuster au mouvement plutôt que de le forcer. Une sagesse du corps, du souffle et de la présence, qui nourrit profondément sa vision thérapeutique.

Ce livre est né de ses propres traversées : ses manques, ses blessures, ses reconstructions. Il n'est pas une leçon, mais une transmission vivante et sincère, issue de ce qu'il a dû lui-même comprendre et intégrer.

Depuis plusieurs années, il a cofondé avec sa compagne Ève un centre thérapeutique à l'île Maurice : **Le Mana**. Un lieu d'exploration intérieure, de transformation et d'alignement. C'est à ses côtés, dans cette relation de confiance et d'inspiration réciproque, que ce livre a trouvé sa profondeur, sa douceur... et sa possibilité.

Il écrit comme il accompagne : avec clarté, vérité et humanité.

Non pour enseigner, mais pour marcher aux côtés de celles et ceux qui sentent, eux aussi, qu'il est temps de se retrouver.

« Ce livre est né d'un besoin sincère : celui de transmettre ce que j'ai moi-même eu besoin d'apprendre. Il est le fruit de mes manques, de mes blessures, de mes traversées. Un chemin que j'ai emprunté, non pour m'élever, mais pour me réparer — pas à pas, dans la chair, dans le cœur, dans la conscience. Il n'est ne vient pas d'un savoir figé, mais d'un chemin en mouvement. Et si nos chemins se croisent aujourd'hui, à travers ces pages, alors j'aurai simplement à cœur de marcher un bout de route à vos côtés. Non pour vous emmener vers une version idéalisée de vous-même... mais vers un espace plus libre, plus paisible, plus vivant »

Remerciements

À mes parents, pour la vie transmise, les valeurs ancrées, les doutes traversés, et l'amour — même quand il ne savait pas toujours comment se dire.

À mon père, pour sa force tranquille, sa droiture et sa présence stable. Pour ce qu'il m'a transmis, parfois en silence, et qui m'a inspiré à avancer avec confiance.

À ma mère, pour son amour entier, spontané, indéfectible. Pour sa tendresse et sa générosité, mais aussi pour ses peurs, qui m'ont montré qu'aimer profondément n'empêche pas d'avoir ses fragilités.

À mon frère et ma sœur jumeaux, compagnons de route depuis le premier souffle. Merci pour votre présence discrète mais précieuse, vos regards qui comprennent sans avoir besoin de mots.

À ma famille, pour les racines, les souvenirs partagés, et cet amour qui se transmet parfois dans les gestes simples, les éclats de rire ou les silences bienveillants.

À ma belle-famille, pour l'accueil, la chaleur, l'inspiration. Vous m'avez offert une autre manière de voir, de penser, d'aimer. Vous avez élargi mon horizon plus que vous ne l'imaginez.

À mes patients, qui, depuis plus de quatre ans, me permettent chaque jour de mieux comprendre l'humain, ses ombres, ses lumières. Merci pour votre confiance, vos histoires, vos remises en question, qui ont nourri ce livre autant que mon propre cheminement.

Et surtout... à toi, Ève.

Pour ton regard qui voit au-delà. Pour ta sensibilité qui éclaire. Pour ta confiance, ton exigence, ton amour — sans lesquels ce livre n'existerait tout simplement pas.

Tu es bien plus qu'une compagne de vie. Tu es un souffle, une racine, un élan.

Ce chemin, je l'ai peut-être écrit en marchant...mais c'est avec toi qu'il a pris sens.

INTRODUCTION

Il arrive un moment dans la vie où l'on ressent un appel. Un besoin profond de comprendre ce que nous sommes réellement, au-delà des masques, des croyances et des schémas qui nous ont façonnés. Pour certains, cet appel survient à travers une crise, une perte, un bouleversement qui remet tout en question. Pour d'autres, il s'agit d'un murmure intérieur, une intuition persistante qui pousse à chercher du sens. Ce livre est né de cette quête.

Comme beaucoup, j'ai longtemps vécu sous l'emprise de mes conditionnements, inconscient des mécanismes qui guidaient mes choix et limitaient mon horizon. De formation en économie et ayant exercé dans la finance, je suivais un chemin tracé, rationnel, structuré. Pourtant, une part de moi savait que quelque chose manquait. J'ai alors pris la décision de me remettre en question, de déconstruire les certitudes et d'explorer d'autres voies. Ce fut un voyage, à la fois extérieur et intérieur, qui m'a conduit à comprendre que nous ne sommes pas nos pensées, ni nos blessures, ni même l'histoire que nous nous racontons.

C'est à travers des années d'exploration – méditation, hypnose, états modifiés de conscience, accompagnement thérapeutique – que j'ai découvert l'immense pouvoir de transformation que nous portons tous en nous. Nous avons appris à nous adapter, à nous construire des identités pour survivre, mais ces identités deviennent parfois des prisons. Ce livre est une invitation à en prendre conscience et à s'en libérer.

Mon intention n'est pas de vous donner une vérité absolue – car il n'y en a pas, c'est un paradoxe amusant – mais plutôt de partager des clés, des perspectives qui m'ont aidé à voir la vie autrement. Il s'agit d'un guide pour vous permettre d'explorer vos propres mécanismes, de déconstruire certaines illusions et d'accueillir une nouvelle réalité, plus en accord avec ce que vous êtes profondément.

Nous allons parcourir ensemble les étapes essentielles de cette transformation : comprendre comment nous avons construit notre personnage, identifier les schémas qui se répètent et enfin, apprendre à évoluer avec plus de fluidité et de conscience. Ce voyage n'est pas une quête de perfection, ni une lutte contre soi-même, mais un retour à l'essence de ce que nous sommes déjà.

Si vous ressentez cet appel, ce besoin de changement, alors ce livre est pour vous. Il n'y a pas de hasard. Peut-être est-il temps d'écrire une nouvelle page de votre histoire.

Pourquoi ce titre, "De l'illusion au Vivant" ?

Parce que nous passons une grande partie de notre existence à vivre dans une réalité filtrée par nos conditionnements, nos peurs, nos croyances. Nous pensons être libres, mais nous voyons le monde à travers des lunettes déformantes que nous n'avons même pas conscience de porter.

L'illusion, ce n'est pas seulement une erreur de perception. C'est une manière d'être au monde qui nous enferme dans des attentes, des jugements, des scénarios répétitifs. C'est ce qui nous fait croire que nous devons mériter l'amour, prouver notre valeur, contrôler notre destin pour exister pleinement.

Et pourtant, derrière cette illusion se cache autre chose. Quelque chose de plus vaste, de plus fluide, de plus simple : **le vivant**.

Le vivant, ce n'est pas un état spirituel inaccessible. Ce n'est pas un idéal figé. C'est ce qui se manifeste lorsque nous cessons de lutter contre ce qui est. Lorsque nous arrêtons de chercher à être quelqu'un et que nous nous autorisons simplement à être.

Passer **de l'illusion au vivant**, c'est sortir de l'hyper-contrôle et retrouver une forme de spontanéité intérieure. C'est se libérer des croyances limitantes qui nous font croire que nous devons nous réparer avant de mériter d'exister pleinement. C'est comprendre que la vie ne nous demande pas de nous prouver, mais simplement d'être en relation avec elle, dans toute notre humanité.

Ce livre est donc une invitation à ce passage. Non pas vers un "mieux-être" superficiel, mais vers un rapport plus direct, plus honnête et plus libre avec soi-même et avec la vie.

Il ne s'agit pas de fuir l'illusion ou de la combattre, mais de la voir pour ce qu'elle est : une construction mentale, une interprétation temporaire que nous pouvons choisir d'élargir.

Et c'est dans cet espace, entre l'illusion et le vivant, que tout devient possible.

SOMMAIRE

Introduction

Sommes enfermés dans une illusion ?

L'invitation de ce livre : un nouveau regard sur nous-mêmes.

Présentation des 3 parties : L'Humain (Comprendre) - La Vie (Observer) - Le Changement (Se mettre à Danser).

Première Partie : Comprendre l'Humain – Décrypter notre Conditionnement

Chapitre 1 : La construction de notre identité

- Au début, nous n'étions qu'un
- La séparation comme passage : naître à soi par la dualité
- L'enfant et la peur du vide : comment nous sautons sur des injonctions pour nous construire un personnage
- Un personnage construit sur 5 à 10 souvenirs émotionnels forts (... puis leurs échos)
- La création du personnage à travers les injonctions
- Nos filtres de perception : nous ne voyons pas la réalité, mais notre version de la réalité
- La narration de notre légende personnelle : croyances, stratégies et mécaniques inconscientes
- Nos stratégies d'adaptation inconscientes : des protections qui deviennent des prisons
- Notre monde intérieur : Enfant blessé, sous-personnalités et conflits inconscients
- Comment notre cerveau entretient notre histoire : prophéties autoréalisatrices, filtres sélectifs et auto-sabotage
- L'identité : une construction en perpétuel mouvement
- L'effet domino des souvenirs : comment le passé résonne dans notre présent
- Mémoire corporelle et identification au corps
- Les transmissions intergénérationnelles inconscientes
- L'Ombre personnelle : à la rencontre de notre part inconsciente (Carl Jung)

Chapitre 2 : Le rôle du cerveau dans la survie, l'illusion de contrôle

- L'héritage de nos ancêtres : Le cerveau primitif et la peur comme outil de survie
- Le système nerveux autonome : notre allié inconscient ou notre geôlier ?
- Comment la chimie de nos émotions dirige nos décisions
- Comprendre le cerveau pour mieux libérer le stress, les traumatismes et les phobies
- Le conscient, le subconscient et l'inconscient : Trois niveaux, une seule direction possible
- Génétique, épigénétique et environnement : dépasser l'illusion du destin
- Notre mémoire...un monteur subjectif (50 % créée, 50 % interprétée)
- Les biais cognitifs : la prison invisible du mental

- La plasticité cérébrale & la résilience : la possibilité du changement

Deuxième Partie : Observer – Comprendre le Jeu de la Vie

Chapitre 3 : Les règles invisibles du jeu de la vie

- Les vrais et faux buts du jeu
- L'évolution cyclique : abandonner l'illusion d'un progrès linéaire
- La dualité (Yin et Yang) : comprendre et accepter les polarités
- Le Bien, le Mal : dépasser ces concepts anthropocentrés
- Sortir du jugement : accueillir chaque expérience comme juste
- La peur de la mort et son impact subtil sur nos choix
- Le miroir de la vie : comprendre pourquoi nous vivons certaines épreuves
- Du besoin d'être aimé à la capacité d'aimer
- Accepter profondément et définitivement les règles du Jeu

Chapitre 4 : L'illusion de la lutte et l'accueil du flux naturel

- Toute lutte intérieure se reflète par des conflits extérieurs
- Ce que nous vivons est notre propre rencontre
- Vouloir changer : un manque d'amour bien camouflé
- Les erreurs du développement personnel classique : quand vouloir changer devient un nouveau moyen de contrôle
- Sortir de l'illusion d'une quête spirituelle
- Accueillir pleinement ses émotions : sortir de la censure intérieure
- S'inspirer du Tao : accepter le flux naturel de la vie
- Le plaisir et la joie comme boussole intérieure
- La responsabilité émotionnelle : comprendre que nous créons nos propres émotions

Chapitre 5 : Le monde extérieur, miroir exact de notre état intérieur et ses leçons cachées

- Le monde extérieur comme reflet permanent de notre état intérieur
- L'intelligence des reflets : de la projection à l'intégration
- Sortir définitivement de l'illusion du karma punitif : assumer pleinement notre liberté créatrice
- Pourquoi chaque épreuve contient-elle une précieuse leçon ?
- La présence consciente comme clé ultime

Troisième Partie : Transformer – Passer à l'action pour changer ses perceptions et sa vie

Chapitre 6 : *De Spectateur à Acteur Conscient*

- Identifier nos hypnoses personnelles et collectives
- Voir les schémas répétitifs comme opportunités

- Comprendre les bénéfices secondaires
- De la répression à la Compassion - La vie cherche toujours à nous réconcilier avec toutes nos parts
- Dépasser l'injonction de « réussir sa vie » : il n'y a pas de manuel ni de mode d'emploi.
- L'erreur est un mythe : pourquoi il est impossible de se tromper sur son chemin
- Sortir de la guerre intérieure : arrêter de se battre contre soi-même et les autres
- Le piège mental du "toujours plus" : le serpent qui se mord la queue
- Comprendre que ce que l'on fait est toujours conditionnel
- Les états modifiés de conscience : élargir la perception, sortir du cadre

Chapitre 7 : Lâcher l'ancien pour créer du nouveau

- Ce que tu ne changes pas, tu le choisis : reprendre totalement la responsabilité
- La grande erreur : accepter une situation juste pour s'en débarrasser
- Sortir définitivement du contrôle et du besoin de certitudes
- Assumer sa fragilité comme preuve de force
- Sortir du piège de la victime : dépasser le triangle dramatique de Karpman
- Accueillir sincèrement l'inconnu...une libération profonde
- Transcender la colère sans la réprimer
- Permettre au corps de lâcher ses traumatismes

Chapitre 8 : Devenir l'architecte de son existence

- Changer de croyance : voir la vie comme un Jeu
- L'honnêteté et l'humour : une clef universelle
- Vivre, car c'est gratuit : sortir définitivement de la logique du mérite

Conclusion

Synthèse du voyage intérieur

Épilogue

Une dernière pensée

Message aux lecteurs

Sommes-nous enfermés dans une illusion ?

Et si ce que nous prenions pour la réalité n'était qu'une version limitée du monde ?

Nous avons grandi avec des récits sur ce qu'il faut faire pour être heureux, pour être accepté, pour être "quelqu'un". Mais qui a écrit ces récits ? Et surtout, pourquoi avons-nous si souvent l'impression que, malgré tous nos efforts pour "réussir", quelque chose manque encore ?

Si notre vision du monde était erronée ?

L'illusion dont nous parlons ici n'est pas un rêve ou un mensonge flagrant. C'est plus subtil que cela. Elle est faite de nos habitudes, de nos certitudes, de nos perceptions partielles. Elle est tissée dans nos pensées, nos jugements, nos réflexes automatiques.

Mais alors, par où commencer lorsqu'on veut voir plus grand, plus vrai ? Est-il véritablement possible de se libérer des schémas inconscients et de retrouver une forme de clarté intérieure ?

C'est précisément ce que nous allons explorer tout au long de ce livre. Pas en donnant des réponses figées, mais en ouvrant des perspectives, en posant d'autres questions, en vous invitant à regarder votre propre expérience sous un angle différent. Car ce qui compte, ce n'est pas d'avoir la vérité absolue. C'est d'avoir **un regard plus libre**. Un regard qui ne soit plus prisonnier de l'invisible, mais capable de l'observer...et de danser avec.

Ce livre...une invitation à nouveau regard sur nous-mêmes

Il ne s'agit pas ici d'un livre de développement personnel classique, qui proposerait une méthode unique ou des solutions toutes faites. Il ne s'agit pas non plus d'une quête spirituelle qui chercherait à nous élever au-delà de notre humanité.

L'intention est différente : il s'agit de nous rencontrer vraiment. Non pas en rejetant qui nous sommes, mais en comprenant comment nous nous sommes construits. Non pas en cherchant à devenir quelqu'un d'autre, mais en déconstruisant ce qui nous empêche d'être pleinement nous-mêmes.

Cette nouvelle invitation est simple, mais profonde : et si, au lieu de chercher la vérité à l'extérieur, nous osions plonger à l'intérieur ? Et si, au lieu de chercher à réussir, à guérir, à atteindre un état idéalisé, nous apprenions à observer ce qui est déjà là, en nous, sans jugement ni rejet ?

Changer ne signifie pas devenir une version améliorée de nous-mêmes. Cela commence par un regard. Un regard honnête, lucide, mais bienveillant sur ce que nous sommes aujourd'hui. Ce regard, c'est la clé qui ouvre la porte du réel. Ce voyage, c'est celui d'une transformation intérieure qui ne passe pas par l'effort, mais par la prise de conscience.

Présentation des 3 parties : L'Humain (Comprendre) - La Vie (Observer) - Le Changement (Transformer)

Ce livre est conçu comme un voyage en trois étapes, chacune étant une clé pour dénouer les illusions et retrouver une connexion plus fluide avec la vie.

- L'Humain (Comprendre) – Décrypter notre conditionnement

La première partie plonge dans la construction de notre identité : comment notre passé façonne notre perception du présent, comment nous nous enfermons inconsciemment dans des schémas répétitifs, et pourquoi nous nous attachons à des croyances qui nous limitent. Comprendre, ce n'est pas se juger : c'est mettre en lumière nos mécanismes inconscients pour sortir des automatismes qui nous emprisonnent.

- La Vie (Observer) – Comprendre le Jeu de l'existence

Une fois ces conditionnements mis en lumière, nous pouvons changer de perspective et observer le monde autrement. Cette deuxième partie explore les lois invisibles qui régissent notre réalité : la dualité, la synchronicité, l'effet miroir... Elle permet de voir que ce que nous vivons n'est pas une succession d'accidents aléatoires, mais un langage subtil que la vie nous adresse en permanence.

- Le Changement (Se mettre à Danser) – Passer de la compréhension à l'action

Enfin, la troisième partie propose des pistes concrètes pour incarner ce nouveau regard au quotidien. Comment sortir des boucles de répétition ? Comment accueillir pleinement l'expérience de la vie sans la fuir ou la contrôler ? Comment créer une existence alignée avec notre vérité intérieure ? Transformer ne signifie pas "forcer" un changement, mais apprendre à danser avec la vie au lieu de lutter contre elle.

Ainsi, ce livre ne vous donnera pas des réponses toutes faites, mais il vous offrira des clés pour explorer par vous-même. Car la véritable transformation ne vient pas de l'extérieur, mais du regard neuf que nous portons sur ce que nous sommes déjà.

Ce voyage commence maintenant.

Introduction à la première partie

Avant de changer sa vie, il faut comprendre ce qui la façonne. Non pas à travers de grandes théories abstraites, mais en plongeant au cœur de notre construction personnelle : celle de notre identité, de nos peurs, de nos filtres, de nos habitudes inconscientes.

Nous avons tous une histoire. Des souvenirs, des blessures, des apprentissages. Et surtout : des mécanismes de survie, devenus avec le temps des schémas automatiques. Une manière bien à nous d'interpréter la réalité, de réagir aux autres, de construire notre image... et de répéter, sans le vouloir, certains scénarios. Mais que se passe-t-il quand ces automatismes ne nous servent plus ? Quand les protections d'hier deviennent les prisons d'aujourd'hui ? Quand, malgré tous nos efforts, quelque chose en nous semble résister au changement ?

C'est ici que commence le vrai travail : celui de la lucidité. Revenir à la source. Voir, avec honnêteté mais sans jugement, comment nous nous sommes construits. Comment notre identité s'est forgée non pas dans la pleine liberté, mais souvent dans la peur de perdre l'amour, la sécurité, la reconnaissance.

Cette première partie est une exploration en profondeur de notre architecture intérieure. Elle ne vous demandera pas de tout remettre en question d'un coup, mais de regarder. Avec attention. Avec curiosité. Avec bienveillance.

Vous y découvrirez :

- Comment l'enfant que vous avez été a, très tôt, façonné un "personnage" pour être aimé et accepté ;
- Comment quelques souvenirs forts ont suffi à définir une image de vous-même... que vous continuez à entretenir sans le savoir ;
- Comment votre cerveau, votre corps, votre mémoire émotionnelle et vos héritages familiaux jouent un rôle actif dans vos choix, vos réactions, votre vision du monde ;
- Et surtout : pourquoi ce que vous croyez être "vous" n'est peut-être qu'une version temporaire... qu'il est temps d'actualiser.

Comprendre, c'est déjà transformer. C'est désamorcer des conflits intérieurs. C'est retrouver un espace de liberté là où il n'y avait que des réflexes.

Car tant qu'on ne voit pas comment une illusion s'est construite, elle reste notre réalité.

Et c'est précisément ce que cette première partie vous offre : un miroir, pour commencer à distinguer ce qui, en vous, relève du passé... et ce qui aspire à émerger maintenant.

Première Partie : Comprendre l'Humain – Décrypter notre Conditionnement

Avant d'apprendre à mieux vivre, à se transformer ou à guérir, il est essentiel de comprendre *qui vit en nous*. Qui parle quand nous doutons ? Qui agit quand nous fuyons ? Qui décide, qui répète, qui résiste — sans que nous l'ayons vraiment choisi ?

Ce premier chapitre revient à l'origine de tout : notre construction identitaire. Non pas en théorie, mais dans sa réalité la plus concrète. Car nous ne naissons pas avec une personnalité fixe. Nous la construisons, pièce par pièce, souvent en réponse à notre environnement.

Dès l'enfance, nous comprenons qu'il y a des manières "acceptables" d'être, et d'autres qui ne le sont pas. Certains comportements nous rapprochent de l'amour, d'autres nous en éloignent. Alors, petit à petit, nous faisons des choix. Nous apprenons à jouer un rôle. À porter des masques. À enfouir ce qui dérange. À accentuer ce qui plaît.

Ce processus est naturel. Il est même vital dans un premier temps. Mais ce que nous oublions en grandissant, c'est que ce rôle que nous avons appris à jouer... n'est pas "nous". Il est une stratégie, pas une essence.

Et pourtant, toute notre vie peut se construire autour de lui : ses blessures, ses croyances, ses limites. Comme si quelques souvenirs marquants, quelques expériences émotionnelles fortes, quelques phrases entendues dans l'enfance suffisaient à définir notre légende personnelle — celle que nous répétons encore et encore, parfois sans la remettre en question.

Ce chapitre est une invitation à revenir à cette racine : *Quand est-ce que je me suis séparé de ce que j'étais naturellement ? Quand ai-je commencé à croire qu'il fallait devenir "autre chose" pour être aimé, en sécurité, reconnu ?*

Nous verrons comment cette construction se met en place :

– à travers les injonctions, les conditionnements, les blessures ; – à travers les stratégies inconscientes de survie émotionnelle ; – à travers les mécanismes du cerveau, qui cherche avant tout à répéter ce qu'il connaît.

Mais surtout, ce chapitre pose une première clé majeure du livre : **L'identité est une construction. Et tout ce qui a été construit... peut être déconstruit.**

Pas pour faire table rase. Mais pour retrouver de l'espace. De la souplesse. De la liberté.

Ce voyage vers soi commence ici : non pas dans un changement, mais dans une compréhension. Et comme toujours, ce que l'on comprend profondément... commence déjà à se transformer.

Chapitre 1 : LA NAISSANCE DU PERSONNAGE

Avant d'entrer dans les mécanismes concrets de votre construction identitaire, il peut être utile — et peut-être même nécessaire — de faire un pas de côté. De considérer une autre manière de regarder les choses. Non pas pour adhérer à une nouvelle croyance, mais pour envisager une autre manière de regarder les choses. Une perspective. Une hypothèse intérieure. Une vision capable d'offrir un éclairage nouveau sur ce qui, autrement, pourrait sembler arbitraire ou flou.

Vous n'avez pas besoin d'y croire. Ce n'est pas une vérité à adopter, encore moins un dogme à suivre. C'est simplement une invitation. Un point de départ. Une ouverture pour poser un regard plus vaste, plus sensible, sur l'origine de ce que vous êtes devenu(e).

Car si l'on souhaite véritablement comprendre qui l'on est aujourd'hui, une question essentielle s'impose : que se passait-il avant que nous ne devenions "quelqu'un" ? Avant d'apprendre à être ceci ou cela ? Avant les masques ? Avant les rôles ? Avant même les premiers souvenirs... ?

Car avant de devenir une identité, une fonction, un prénom... il semblerait que vous « **étiez déjà là** ». Présent(e). Vivant(e). Sensible. Sans rôle à tenir. Sans image à construire. Avant les habitudes, les automatismes, les injonctions... il y avait autre chose.

Et si cette autre chose n'était pas perdue ? Et si elle était encore là, silencieuse, sous les couches de l'identité ?

Et si cette hypothèse offrait un nouveau fil conducteur — simple mais profond — et expliquait finalement et simplement une grande partie de qui nous sommes ?

Ce chapitre commence ici. Comme un retour au tout début — là où tout était encore entier.

Au début, nous n'étions qu'un

Encore une fois, ce que vous allez lire n'est pas une vérité à adopter...mais une proposition. Un possible point de départ, qui pourrait offrir du sens là où, habituellement, nous n'en plaçons pas. Une façon douce et ouverte de poser les fondations d'une compréhension plus vaste de vous-même, en remontant à l'origine de votre expérience humaine.

Plusieurs courants spirituels, philosophiques et scientifiques se rejoignent pour affirmer que, derrière l'illusion de la séparation, **tout est Un**.

Les traditions mystiques de l'Orient — comme l'Advaita Vedānta, le soufisme ou le bouddhisme zen — enseignent depuis des siècles que le sentiment d'être un individu distinct est une construction mentale. Selon elles, l'ego est une forme passagère, un

masque, une onde sur l'océan de la conscience. À l'arrière-plan, il n'y a pas « moi » et « le monde » : il y a un seul et même mouvement, une conscience unique qui prend temporairement la forme d'un « je ».

Dans les traditions occidentales aussi, cette unité est évoquée. Plotin parlait du "Un" comme de la source originelle de toute chose. Spinoza, lui, considérait Dieu et la Nature comme une seule et même substance. Même des penseurs modernes, comme Alan Watts ou Krishnamurti, ont tenté de rendre cette idée accessible à l'esprit contemporain : il n'y a pas un "moi" séparé du monde, il y a simplement la vie, qui se vit à travers une forme particulière... et cette forme, c'est vous.

Et la science, elle aussi, commence à entrevoir cette réalité.

La physique quantique a elle aussi révélé récemment que, dans les profondeurs de la matière, tout est interconnecté. À un niveau fondamental, il n'existe pas d'objets séparés, mais un réseau invisible de relations. Les particules subatomiques semblent communiquer instantanément, comme si l'espace et le temps n'étaient qu'une illusion. Ce que les mystiques pressentaient intuitivement, les scientifiques commencent à le démontrer mathématiquement : la séparation est une perception... pas une réalité absolue.

Et puis il y a l'expérience humaine.

Avant même d'avoir des idées, des mots, une identité, nous connaissons cet état unifié. Dans le ventre maternel, nous baignons littéralement dans l'unité. Aucun besoin n'est différé, aucune sensation de manque ne venait perturber cet équilibre parfait. Faim, soif, inconfort ? Tout est instantanément satisfait, sans effort conscient de notre part. À ce stade, aucune frontière ne délimitait un « moi » d'un « autre ». Nous faisons littéralement partie d'un tout indifférencié.

Les neurosciences confirment d'ailleurs cet état initial : le cerveau du fœtus n'a pas encore la capacité de percevoir son corps comme distinct de l'environnement qui l'entoure. Les sensations sont globales, diffuses, et ne forment pas encore une identité définie. Cette unité est notre état d'origine, un état de complétude parfaite dont nous gardons tous inconsciemment la nostalgie. Il n'y a pas encore de "je", seulement une conscience flottante, unifiée, en osmose avec le tout.

Mais tout change au moment de la naissance.

Ce fœtus que nous étions est brutalement projeté dans un monde où règnent le froid, la faim, la distance...pour la première fois, quelque chose manque. Nous expérimentons soudainement la séparation.

L'air s'engouffre dans nos poumons encore vierges et provoque une sensation inconnue qui nous déchire de l'intérieur. Nous pleurons, nous crions...non pas pour demander quelque chose de précis, mais parce que nous ne comprenons pas ce qui est en train de nous arriver.

Dans une salle d'hôpital, la naissance est souvent rapide, technique, parfois impersonnelle. Une équipe s'affaire, les gestes sont précis mais pressés, le bébé est examiné, pesé, mesuré... Et souvent, quelques instants à peine après avoir quitté le ventre maternel, il est séparé du corps qui l'a porté pendant neuf mois. Placé dans une couveuse, sur une table chauffante ou simplement emmené pour des soins. Tout cela est parfaitement logique pour les adultes. Mais pour l'enfant, c'est une rupture brutale.

Ce contact, cette présence continue, cette fusion... n'est plus là...

Ce n'est pas encore une pensée. Ce n'est même pas une émotion clairement définie. C'est une sensation brute. Une mémoire corporelle. Un choc cellulaire. Et c'est là, dans ce moment presque invisible aux yeux des autres, que quelque chose d'essentiel s'imprime.

Car ce moment marque le début d'un long voyage : celui de la séparation. Et, avec elle, celui de la construction de soi.

Privé de cette unité première, notre organisme cherche par tous les moyens et instinctivement à recréer du lien, à retrouver cette sensation perdue de sécurité, d'unité. Nous ne savons pas encore parler, mais déjà, nous commençons à essayer de comprendre, d'interpréter, à ajuster nos gestes, nos pleurs, nos silences, pour susciter une réponse. Nous apprenons à nous adapter. À pleurer ou sourire quand il faut. À nous taire quand c'est mieux. À répondre aux attentes. Et ainsi, sans le savoir, nous commençons à façonner un personnage. Un "moi social" acceptable, aimable, sécurisé. Pour nous assurer que l'autre est encore là. Que nous ne sommes pas seuls.

Mais en toile de fond, cette quête plus intime demeure. Celle de retrouver cette unité d'origine. Nous la cherchons dans l'amour, la réussite, la fusion... sans toujours voir que ce que nous poursuivons n'est peut-être rien d'autre que ce que nous avons été avant de devenir quelqu'un.

Quelques questions à explorer :

- Ressentez-vous parfois ce manque subtil, comme une nostalgie de quelque chose que vous n'arrivez pas à nommer ?
- Avez-vous l'impression que certaines de vos relations visent à combler ce vide d'unité ?
- Et si ce n'était pas l'amour des autres que vous cherchiez, mais le souvenir de cet amour absolu que vous aviez déjà connu — et oublié ?

Encore une fois, cette vision n'est qu'un point de départ. Elle ne demande pas d'être crue, mais éprouvée, écoutée, introspectée.

Elle nous permet simplement de poser une question essentielle :
Et si ce sentiment de séparation n'était pas une fatalité, mais une étape ? Une illusion nécessaire pour mieux expérimenter la relation, la liberté, le choix ? Et si cette illusion, au lieu d'être une prison...était une opportunité ?

Une invitation à revenir à soi.

À retrouver, à travers l'expérience humaine, quelque chose de plus vaste. Non pas en fuyant le monde, mais en le traversant pleinement.

C'est ce que nous allons explorer tout au long de ce chapitre : comment, à partir de cette première rupture, cette première séparation, nous avons bâti une identité. Une identité précieuse... mais parfois enfermante.

Et comment, pas à pas, il devient possible de s'en libérer.

La séparation comme passage : naître à soi par la dualité

Si nous étions restés éternellement dans cette unité parfaite, sans jamais en être arrachés, nous n'aurions jamais pu percevoir les nuances et les richesses infinies de l'existence. C'est précisément l'expérience de la séparation qui permet l'émergence d'une conscience, d'une capacité à voir, ressentir, et évoluer.

Pour mieux comprendre, imaginons un instant vivre dans un univers baigné uniquement de lumière, sans ombre ni obscurité. Nous ne pourrions alors même pas savoir que cette lumière existe, car aucun contraste ne permettrait de l'identifier. Ce n'est que par la rencontre avec l'ombre que la lumière acquiert toute sa beauté et sa profondeur.

De la même manière, **si nous ne connaissions pas la séparation, nous ne pourrions pas expérimenter le lien**. Sans l'expérience du froid, comment pourrions-nous réellement apprécier la chaleur ? Sans avoir connu la solitude, comment goûter pleinement la présence rassurante et chaleureuse des autres ?

Ainsi, la séparation devient non seulement inévitable, mais indispensable à l'enrichissement de notre expérience humaine.

La philosophie taoïste illustre parfaitement ce concept en parlant de polarité : le monde repose non pas sur une force unique, mais sur des forces opposées qui se complètent et s'équilibrent. L'unité originelle s'est fragmentée précisément pour permettre à la vie de s'expérimenter sous toutes ses formes : amour et peur, force et fragilité, joie et tristesse.

La psychologie rejoint d'ailleurs cette compréhension philosophique. Daniel Kahneman, psychologue et prix Nobel, explique que nos perceptions du plaisir et de la douleur sont toujours relatives. Nous savourons davantage les moments heureux parce qu'ils contrastent avec des périodes difficiles ou monotones. La séparation n'est donc pas

simplement source de souffrance, mais bien un formidable outil d'exploration de notre intériorité.

Prenons l'exemple d'une rupture amoureuse. La douleur ressentie semble d'abord insurmontable. Pourtant, elle ouvre souvent la porte à une conscience nouvelle, permettant à l'individu d'apprécier par la suite un amour plus profond, plus authentique et conscient.

Ainsi, derrière chaque expérience, même douloureuse, se cacherait en fait un cadeau précieux, une opportunité précieuse d'apprendre, de grandir et de mieux apprécier l'existence.

- Une question à se poser : Quelles expériences douloureuses ont finalement enrichi ma compréhension et ma reconnaissance de la beauté de la vie ?

Si la séparation nous permet d'expérimenter pleinement la richesse du monde à travers la dualité, elle ouvre aussi une porte sur l'inconnu. Lorsque nous quittons l'état d'unité originelle pour entrer dans cette dualité complexe, nous ressentons une forme d'insécurité profonde. Notre conscience naissante se retrouve face à un monde perçu comme étranger, parfois hostile. Alors comment réagissons-nous face à cette sensation de vulnérabilité ?

L'enfant et la peur du vide : comment nous sautons sur des injonctions pour nous construire un personnage

Si nous nous empressons de construire un personnage, c'est avant tout parce que nous avons peur de l'alternative : **le néant, l'indéfinition.**

Dès notre plus tendre enfance, nous sommes confrontés à un sentiment diffus mais puissant : **l'angoisse existentielle.** Avant même de pouvoir la verbaliser, nous ressentons ce besoin profond d'exister aux yeux des autres, d'avoir une place, une définition.

Notre conscience naissante fait face à une question vertigineuse : « **Qui suis-je ?** »

Pour tenter de nous adapter à ce nouvel environnement, nous cherchons instinctivement des repères, des points d'ancrage. Très tôt, nous commençons ainsi à absorber les croyances, les attentes et les injonctions transmises par notre entourage. Progressivement, nous construisons un « moi », une identité supposée nous protéger de l'incertitude et du chaos.

L'un des paradoxes fondamentaux de l'être humain est que nous avons un besoin viscéral d'identité, mais que celle-ci repose sur une construction artificielle. Nous ne supportons pas le vide, l'incertitude de ne pas savoir qui nous sommes. Alors, très jeunes, nous nous empressons de **devenir quelque chose.**

Des études en neurosciences ont montré que l'incertitude active les mêmes circuits neuronaux que la douleur physique. Lorsque nous sommes face à une situation indéfinie, notre cerveau la perçoit comme une menace et nous pousse à **combler ce vide par des certitudes**.

L'humain n'est pas conçu pour naviguer dans l'inconnu sans repères.

N'ayant pas encore les outils pour explorer, nous découvrir ou nous créer de manière consciente, nous cherchons instinctivement des repères à l'extérieur. Ce sont **les injonctions de notre environnement** qui vont alors servir de piliers à notre construction identitaire.

Mais cette construction identitaire, initialement protectrice, devient parfois et surtout quelques années plus tard une cage qui nous limite plus qu'elle ne nous libère. Elle se renforce par l'assimilation inconsciente des messages reçus de nos parents, de nos proches et de notre société. Nous intégrons ces injonctions et croyances comme des vérités absolues, sans même nous en rendre compte. C'est ainsi que commence le lent processus par lequel nous nous attachons à des croyances extérieures pour définir qui nous sommes, souvent au détriment de notre véritable nature.

Voyons maintenant comment nous créons précisément ce personnage, comment ces injonctions se gravent en nous, et pourquoi il est si difficile de s'en défaire.

La création du personnage à travers les injonctions

Dès notre plus jeune âge, nous recevons des étiquettes :

- « Tu es un enfant sage. »
- « Tu es turbulent. »
- « Tu es intelligent, mais tu devrais faire plus d'efforts. »
- « Tu es timide. »
- « Tu es toujours dans la lune. »

Ces simples mots, répétés des centaines de fois par nos parents, nos enseignants, nos proches, s'impriment en nous et forment **le socle de notre personnage**.

À mesure que nous grandissons, notre esprit devient une éponge, absorbant tout ce qui l'entoure : paroles, gestes, comportements, regards. Notre environnement immédiat – famille, école, culture – dépose en nous des graines invisibles qui deviendront peu à peu les fondations de notre identité. Chaque remarque entendue, chaque émotion ressentie laisse une empreinte profonde, souvent inconsciente, qui façonnera la perception que nous avons de nous-mêmes et du monde.

Prenons un exemple : **Lisa**, une petite fille curieuse et pleine d'énergie. Dès son plus jeune âge, elle aime poser des questions, explorer, toucher à tout. Mais ses parents, fatigués et occupés, la qualifient rapidement de « trop agitée » et lui disent constamment

qu'elle est « insupportable » lorsqu'elle pose trop de questions. À force d'entendre ces mots, Lisa va peu à peu **intégrer cette croyance** : *je dérange quand je suis spontanée*. En grandissant, elle se conformera à cette image, freinera son enthousiasme naturel et développera une posture plus réservée.

Dès nos premières années, nous apprenons à répondre à certaines attentes pour obtenir de l'amour, de l'attention ou simplement éviter le rejet. Si nous recevons des encouragements en étant « sage » ou « obéissant », nous finissons par croire que nous devons l'être constamment pour être acceptés. Si, au contraire, on nous reproche régulièrement d'être trop sensible, trop rêveur ou trop bruyant, nous intégrons la croyance que ces parties de nous-mêmes sont indésirables et doivent être cachées ou modifiées.

Ce mécanisme est connu en psychologie sous le nom de **conditionnement social**.

Nos cerveaux sont des éponges qui absorbent les attentes extérieures et nous ajustons alors constamment nos comportements pour **recevoir de l'amour et de l'attention tout en essayant d'éviter le rejet**.

Ainsi naît peu à peu notre « personnage », un moi artificiel composé de croyances, d'injonctions et de règles inconscientes qui nous dictent comment agir, comment ressentir, comment exister. Ce personnage devient notre bouclier contre l'incertitude, mais également une prison qui nous éloigne de notre essence profonde. Plus nous grandissons, plus ce « moi » devient rigide, renforcé par la répétition des mêmes schémas, jusqu'à devenir une véritable identité à laquelle nous nous identifions totalement.

Un nouvel exemple : un enfant à qui l'on répète constamment qu'il doit être fort et cacher ses émotions apprendra rapidement à réprimer ses ressentis, même si cela lui cause de la souffrance. Devenu adulte, il aura peut-être du mal à exprimer ses sentiments ou à accepter sa vulnérabilité, convaincu que montrer cette facette le mettrait en danger. Il a intériorisé une injonction reçue enfant, devenue une vérité absolue à ses yeux.

Cela nous pousse à adopter **des rôles** :

- Certains deviendront **les bons élèves**, car ils ont compris que la validation passait par la réussite scolaire.
- D'autres deviendront **les rebelles**, car c'est ainsi qu'ils ont appris à se faire remarquer.
- Certains adopteront le rôle de **l'enfant discret**, évitant tout conflit pour préserver la paix familiale.

Et une fois que ces rôles sont installés, nous les portons comme une seconde peau, oubliant qu'ils ne sont qu'une construction.

Il est important de souligner que ce processus est **principalement inconscient**. Nous ne sommes pas toujours conscients des croyances et injonctions que nous portons en nous. Pourtant, ces croyances agissent puissamment sur notre vie quotidienne, nos choix, nos relations et même nos aspirations les plus profondes.

- Questions à se poser : Quels rôles ai-je adoptés dans mon enfance pour être accepté(e) ? Et quelles sont les injonctions reçues durant mon enfance qui influencent encore ma vie actuelle ? Qu'est-ce que je serais, si je cessais de croire à ces histoires sur moi-même ?

Ces rôles que nous adoptons, ces injonctions que nous intégrons ne s'impriment pas au hasard. Ils s'ancrent en nous grâce à la force émotionnelle qui accompagne certaines situations clés de notre histoire personnelle. En effet, les souvenirs émotionnels forts jouent un rôle décisif dans la création de notre identité.

Un personnage construit sur 5 à 10 souvenirs émotionnels forts (... puis leurs échos)

Nous croyons que notre personnalité est façonnée par l'ensemble de nos expériences de vie et revêt une complexité sans limite. Pourtant en réalité, **notre identité repose sur un nombre étonnamment restreint de souvenirs clés**, des événements marquants qui ont laissé une empreinte émotionnelle forte et autour desquels nous avons construit notre histoire personnelle.

En effet, des études en neurosciences ont montré que **le cerveau ne retient pas tous les événements avec la même intensité**. Pourquoi certains événements, parfois anodins en apparence, restent-ils profondément gravés dans notre mémoire ? La réponse tient à l'intensité émotionnelle ressentie sur le moment. Plus une expérience est accompagnée d'émotions intenses – joie, peur, honte, colère, tristesse – plus elle laissera une empreinte durable dans notre esprit et influencera nos comportements futurs.

Le cerveau sélectionne certains moments spécifiques et les **enregistre comme des repères fondateurs**.

Les souvenirs fondateurs : des ancrs invisibles

Notre mémoire est sélective et biaisée. Nous ne nous souvenons pas de tout, mais seulement **des événements qui ont eu un impact émotionnel fort**.

Ces souvenirs **ne sont pas toujours conscients**, mais ils créent des échos qui influencent nos comportements adultes.

Une étude de la Harvard Medical School a montré que **nos souvenirs évoluent avec le temps**. Ce que nous croyons être une vérité figée est en fait **reconstruit en fonction de notre état émotionnel du moment**.

Notre cerveau fonctionne comme un gardien vigilant qui enregistre chaque souvenir émotionnel intense afin de nous protéger de futures douleurs similaires.

D'ailleurs, il suffit parfois d'un seul événement marquant pour créer une croyance profonde.

Prenons quelques exemples :

- **Un adolescent qui n'a reçu les félicitations de ses parents après un succès académique** : Mathieu a grandi avec un père très exigeant. Un jour, à l'âge de huit ans, il ramène une note de 18/20 et son père lui dit : « *Pourquoi pas 20 ?* ». Cet instant, bien que court, est enregistré par son cerveau comme une vérité fondamentale : « *Je ne suis jamais assez bon* ». Cette croyance l'accompagnera toute sa vie, influençant sa manière de travailler, ses relations et sa confiance en lui.
- **Un enfant qui s'est fait ridiculiser devant toute sa classe en primaire** : Laura a été humiliée en primaire lors d'un exposé oral. Elle s'est sentie ridiculisée devant toute la classe. Son cerveau associe ce moment à une intense douleur émotionnelle. En grandissant, elle évite toutes les situations où elle doit parler en public. **Son comportement adulte est dicté par un souvenir d'enfance dont elle n'a même plus conscience.**

Ces souvenirs pivots sont à l'origine de nombreux blocages, croyances limitantes et comportements inconscients.

Par exemple, revenons à Lisa. Imaginons qu'un jour, lors d'une réunion familiale, Lisa pose une question jugée « déplacée » par ses parents. Ceux-ci la réprimandent vivement devant tout le monde, provoquant en elle un profond sentiment de honte. Cet instant précis, chargé émotionnellement, devient une référence inconsciente : Lisa associe désormais sa spontanéité naturelle à la peur du rejet et de l'humiliation. À partir de cet instant, elle sera plus prudente, plus réservée, ayant intériorisé l'idée que s'exprimer librement peut être douloureux.

Ainsi, chacun de nous porte en lui un ensemble complexe de souvenirs émotionnels forts, formant une sorte de carte mentale inconsciente qui oriente nos comportements, nos réactions et nos choix tout au long de notre vie. Tant que ces souvenirs restent inconscients, ils agissent comme des programmes invisibles, façonnant subtilement mais profondément notre identité.

Questions à se poser : Quels sont les souvenirs émotionnels les plus marquants de mon enfance ou de mon adolescence ? Comment ces souvenirs ont-ils influencé la personne que je suis devenu(e) aujourd'hui ?

Ces souvenirs émotionnels, une fois inscrits en nous, ne font pas que guider nos actions : ils filtrent aussi notre perception de la réalité. En effet, nous ne voyons pas le monde tel qu'il est réellement, mais toujours à travers le prisme de nos expériences passées.

Découvrons à présent comment ces filtres façonnent notre manière de percevoir le monde et comment, souvent sans le savoir, nous créons notre propre réalité.

Nos filtres de perception : nous ne voyons pas la réalité, mais notre version de la réalité

Notre cerveau ne perçoit jamais la réalité telle qu'elle est vraiment, mais toujours à travers les filtres construits à partir de nos croyances, nos souvenirs émotionnels et nos expériences passées. Ainsi, chacun d'entre nous porte en lui un ensemble unique de filtres qui transforment sa manière d'interpréter le monde.

Imaginons que chaque individu porte en permanence des lunettes invisibles. Ces lunettes représentent toutes les croyances, toutes les expériences, tous les souvenirs émotionnels accumulés au cours de sa vie. À travers ces verres filtrants, deux personnes confrontées exactement à la même situation pourront avoir des perceptions radicalement différentes. Pourquoi ? Parce que chaque personne voit non pas la situation objective, mais la projection de son histoire personnelle sur cette situation.

Par exemple, imaginez deux personnes recevant exactement la même remarque de leur supérieur hiérarchique : « Tu pourrais faire mieux ». Pour la première personne, qui a grandi avec des encouragements réguliers et un sentiment profond de sécurité intérieure, cette phrase pourrait être entendue comme une simple invitation à progresser. Pour la deuxième personne, qui a grandi en recevant régulièrement des critiques et a développé la croyance profonde qu'elle n'est « jamais assez bien », la même remarque sera perçue comme une attaque personnelle ou un rejet. Le message est identique, mais les filtres sont différents, produisant deux réalités émotionnelles très distinctes.

Cette interprétative inconsciente influence profondément la manière dont nous réagissons aux situations du quotidien. Elle guide nos émotions, nos décisions, et par extension, notre vie entière. Tant que nous n'avons pas pris conscience de ces filtres, nous vivons sous leur emprise, persuadés que notre manière de voir les choses est la seule vérité possible.

- Questions à se poser : Ai-je déjà pris conscience que ma perception d'une situation pouvait être très différente de celle d'une autre personne ? Quels filtres influencent le plus souvent ma manière d'interpréter les événements (peur du rejet, peur de l'échec, besoin de reconnaissance, etc.) ? Suis-je ouvert(e) à remettre en question ma perception pour découvrir une réalité plus neutre et objective ?

Une fois que nous prenons conscience que notre vision du monde est subjective, nous pouvons commencer à remettre en question la narration que nous avons construite autour de notre vie. En effet, notre identité ne repose pas simplement sur ce que nous avons vécu, mais sur l'histoire que nous nous racontons à propos de ces événements.

Ce travail est essentiel pour sortir progressivement du personnage rigide et certain que nous avons créé au fil des années, en nous adaptant aux attentes et aux contraintes extérieures.

Mais qu'est-ce que cette histoire exactement ? Comment se construit-elle, et surtout, comment finit-elle par devenir notre légende personnelle, cette narration inconsciente que nous utilisons comme fil conducteur pour donner du sens à notre vie ?

C'est dans le prochain sous-chapitre que nous allons explorer ce saint graal de notre sensation d'identité (avoir raison), puis les échos logiques de nos premiers souvenirs permettant la stabilisation nos croyances, nos valeurs et donc notre identité.

La narration de notre légende personnelle : croyances, stratégies et mécaniques inconscientes

Depuis notre naissance, nous devenons des narrateurs silencieux. Sans même en avoir conscience, nous créons une histoire intérieure qui structure notre identité et guide nos interactions avec le monde. **Cette histoire, notre "légende personnelle", n'est pas une vérité objective, mais une interprétation façonnée par nos expériences, nos émotions, nos croyances profondes et nos conditionnements.** C'est cette trame narrative qui nous accompagne tout au long de notre vie, influençant nos choix, nos relations, nos réactions et même nos aspirations profondes (notre manière d'être au monde).

En effet, notre cerveau, confronté dès l'enfance à une infinité d'informations, ressent le besoin vital d'organiser ces données pour donner du sens à notre existence. Ainsi, chaque événement vécu devient une brique ajoutée à la construction de notre légende personnelle. Cette narration interne nous rassure, nous protège, mais peut aussi, à terme, nous enfermer dans un rôle limité.

Le filtre de l'interprétation puis l'histoire que nous nous racontons

Chaque expérience que nous vivons est interprétée par notre mental. Notre cerveau, en quête de cohérence, transforme constamment ces expériences en récits pour nous permettre d'établir une continuité entre « hier », « aujourd'hui » et « demain ».

Prenons un exemple concret : Paul et Julien ont grandi dans un environnement familial exigeant, avec des parents qui demandaient constamment davantage d'efforts. Paul en a tiré la conclusion : « Je ne vaudrai rien si je ne réussis pas parfaitement. » Il développe alors une personnalité perfectionniste et anxieuse, constamment à la recherche de validation extérieure. De son côté, Julien a choisi une interprétation différente : « Peu importe mes efforts, ils ne seront jamais suffisants, alors pourquoi m'épuiser ? » Il devient passif et renonce progressivement à se lancer des défis.

Paul en a tiré l'histoire suivante : « *Je dois toujours me surpasser, sinon je ne vaudrai rien* ». Il est devenu perfectionniste et anxieux, obsédé par la validation extérieure.

Julien a adopté une autre légende personnelle : « *Peu importe ce que je fais, ce n'est jamais assez. Alors à quoi bon essayer ?* ». Il est devenu passif et évite les défis.

Dans ces deux cas, l'événement de départ est le même. **Ce qui a changé, c'est l'interprétation, la narration interne qui s'est construite autour de cette expérience.** Une même expérience a produit deux légendes personnelles radicalement différentes.

Ce n'est donc pas la réalité (l'événement, ou la situation de vie que l'on appelle souvent à défaut « la réalité ») en elle-même qui façonne notre identité, mais la manière subjective dont nous décidons, consciemment ou inconsciemment, de l'interpréter, de la raconter et de l'adopter.

Les croyances : les fondations de notre légende personnelle

« Je ne crois que ce que je vois. »

Cette phrase, souvent attribuée à Saint Thomas, est l'un des plus grands malentendus de notre perception du monde. Car en vérité, c'est l'inverse qui est vrai :

« **Je ne vois que ce que je crois.** »

Nous pensons observer la réalité telle qu'elle est, de manière objective et neutre. Pourtant, notre regard est conditionné par un prisme invisible : nos croyances profondes. Ce que nous prenons pour des faits sont souvent des interprétations filtrées par nos expériences passées, nos conditionnements et nos attentes inconscientes.

Si je crois que les gens sont fondamentalement égoïstes, mon cerveau repérera en priorité les comportements qui confirment cette idée. Si je suis persuadé que je n'ai pas de chance, je prêterai plus d'attention aux obstacles qu'aux opportunités. Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est, nous le voyons tel que nous sommes.

Nos croyances sont donc les fondations invisibles sur lesquelles repose notre légende personnelle. Elles sont d'autres **briques invisibles** qui construisent notre narration. Elles sont souvent formées très tôt, avant même que nous ayons conscience de les avoir adoptées et influencent durablement notre perception du monde.

Ces croyances se forment principalement à travers trois sources :

- **Notre éducation et les messages reçus dans l'enfance** (par l'environnement familial et figures d'autorités) :
« *Les émotions, c'est pour les faibles* » → Une personne réprime ses sentiments et développe une image "forte" d'elle-même, sans se permettre de montrer ses fragilités.