

#1 BEST SELLER

BILAN TRAUMATIQUE
DE L'ENFANT
INTÉRIEUR



Prisca DEGLAS

PRISCA DEGLAS

Le Bilan traumatique de L'enfant
Intérieur

*Hors de question que tes blessures d'enfance gache ta
relation*

Copyright © 2025 by PRISCA DEGLAS

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Table des matières

<i>Foreword</i>	vi
<i>Preface</i>	vii
<i>Acknowledgments</i>	viii

I PARTIE 1 : ÉCRIRE POUR EXISTER

Chapitre 1. Comment ma méthode d'écriture a changé ma vie	3
Chapitre 2. Plainte classée sans suite	7
Chapitre 3. Ma renaissance, ma mission d'âme	11

II Partie II : Les 9 masques de survie de l'enfant blessé.

Introduction	21
Comment utiliser ce carnet : Pose ton intention	24
Chapitre 4. Les masques de protections de l'enfant intérieur	26
Chapitre 5. Masque n°1	28
Chapitre 6. Masque n°2	32
Chapitre 7. Masque n°3	36
Chapitre 8. Masque n°4	40
Chapitre 9. Masque n°5	45
Chapitre 10. Masque n°6	49

Chapitre 11. Masque n°7	54
Chapitre 12. Masque n°8	59
Chapitre 13. Masque n°9	63
Chapitre 14. Premier bilan	68
Chapitre 15 : L'HISTOIRE DE MARINA	71
Chapitre 16. Détermine ton style d'attachement	80
Conclusion	86

III Partie 3 - Les blessures fondatrices

Chapitre 17. La blessure du père	91
Chapitre 18. "Je n'ai pas été choisie — donc je ne vaux..."	95
Chapitre 19. La Blessure de la Mère	101
Interlude : 1+1	110
Chapitre 20. La Blessure du Féminin	113
Conclusion	120

IV PARTIE 2 : LES 12 TRAUMAS DE L'ENFANT INTÉRIEUR

Chapitre 21. Le schémas répétitif	125
Chapitre 22. Les 12 traumatismes de l'enfant intérieur	131
Chapitre 23. Catégorie n°1 : Les traumatismes invisibles	135
Trauma n°1	137
Trauma n°2	141
Trauma n°3	145
Trauma n°4	149
Trauma n°5	153
Trauma n°6	157
Trauma n°7	161

Chapitre 24. Catégorie n°2 : Les traumas visibles	165
Trauma n°8	167
Trauma n°9	171
Trauma n°10	176
Chapitre 25. Catégorie n°3 : Les traumas sources	181
Trauma n°11	183
Trauma n°12	187
<i>Épilogue</i>	192
<i>Also by PRISCA DEGLAS</i>	195

Foreword

Avertissement

Ce livre s'inscrit dans une démarche de développement personnel et ne remplace en aucun cas un suivi médical, thérapeutique ou psychiatrique. En cas de fragilité émotionnelle, de troubles mentaux ou de détresse psychologique, il est impératif de consulter un professionnel de santé mentale avant toute lecture ou mise en pratique des contenus proposés.

L'autrice et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait de ce livre par des personnes en situation de vulnérabilité psychique. Ce contenu est inadapté et fortement déconseillé aux personnes souffrant de troubles mentaux.

Preface

Ce livre ne devait pas exister.

Pas parce que je n'avais rien à dire. Mais parce que pendant très longtemps, j'ai cru que ce que j'avais vécu était une honte à enterrer — pas une vérité à transmettre.

Et c'est sûrement ton cas, à toi aussi.

C'est pourquoi je l'ai écrit.

Acknowledgments



I

PARTIE 1 : ÉCRIRE POUR EXISTER

*“Comment écrire à changer ma vie, et peut changer la
tienne”.*

Chapitre 1. Comment ma méthode d'écriture a changé ma vie

Je vais donc te raconter comment la méthode LIERRE©, méthode basée sur l'écriture que j'ai canalisée durant ma première nuit noire de l'âme pour me guérir moi-même, a changé ma vie et celle de mes clientes.

10 ans de thérapie (et heureusement, la thérapie est importante, je n'y serais pas arrivés sans les professionnels de santé)

J'avais tout tenté, du psy à l'EMDR en passant par l'EFT pour me remettre de mes traumatismes d'enfance. J'ai essayé les médiums, les énergéticiennes, le kinésologue. Cela a fonctionné, je me sentais soulagée, mais mes schémas d'autosabotage revenaient.

Et pour cause, mes traumas étaient si lourds que je ressemblais à une cause perdue.

Tout le monde y arrivait, sauf moi, jusqu'à ce que je me forme aux neurosciences.

Tout commence à mes 16 ans, lorsque j'avoue à ma mère que j'ai été abusée par mon grand cousin et mon père depuis mon enfance.

La réponse de ma mère : au départ, elle a pleuré toutes les larmes de son corps et, une semaine plus tard, elle a fini par lâcher : *“Tous les hommes sont ainsi ! C'est fait, c'est passé, passe à autre chose ! Tu veux porter plainte ? Être rancunière et chercher à se venger, c'est mal, tu iras en enfer avec cette attitude. Remets-toi en question, il y a pire dans la vie. Il y a des femmes qui vivent dans la rue et qui se font violer tous les jours. Remercie le Seigneur d'être encore en vie et d'avoir un toit sur la tête, à manger dans ta bouche.”*

Ce que j'en ai retenu, c'est : arrête de te plaindre et de faire ta victime. Être en colère quand on te fait du mal, c'est mal. C'était donc ma faute, parce que je faisais ma “difficile” en voulant obtenir justice.

Je me suis détestée alors. Mon corps attirait les hommes qui en abusaient. Ma colère et mon manque de contrôle sur mes émotions me mèneraient en enfer.

Une fois que mon corps avait attiré des pervers, je devais tout refouler et passer à autre chose. Le passé reste au passé.

J'ai alors gardé cela en moi, honteuse d'avoir osé parler d'hommes censés me protéger. De mon propre sang. Sans défense, j'ai pris du poids et je me suis habillée en garçon manqué durant trois années.

À 19 ans, je rencontre un homme merveilleux. Il écoute mon histoire avec attention, me pousse à me confier, compatit et est

même très en colère contre mes agresseurs et l'attitude de ma mère qu'il juge horrible. Il ne comprend pas comment on a pu me faire ça, et prend soin de moi durant trois mois merveilleux. Je quitte la Martinique où je suis née et m'enfuis à huit mille kilomètres de ma mère, pour vivre un cauchemar de violence en secret pendant 11 ans.

À peine arrivés en France qu'il se met à me harceler et me violenter. Trois jours de bonheur pour un jour de malheur, pourtant, je n'arrivais pas à le quitter.

À chaque fois que j'essayais de le quitter, je me rappelais que c'était le seul à m'accepter avec ce que j'avais vécu étant petite. Sans me rejeter. Pour moi, personne ne pouvait m'aimer après avoir été autant souillée par ma propre famille.

J'avais de la chance de l'avoir.

C'est ce que je me disais.

J'ai eu un enfant avec cet homme, et quand je le lui ai annoncé, je me rappelle que le soir même il m'a mis un œil au beurre noir. Nous nous étions battus.

Mon fils est né dans les cris et la violence.

Mais un soir, après 11 ans de calvaire, je suis partie. Alertée par mon fils de 6 ans, qui m'a dit : "Maman, il va finir par te tuer." En décembre 2020, je me suis enfin décidée à partir. À me choisir.

J'étais détruite.

Matériellement à la rue.

Je suis allée en gendarmerie pour porter plainte, mais je n'avais nulle part où dormir. J'ai donc été placée en logement d'urgence. On a été placé avec mon fils, dans une chambrette de 9m2, avec un seul lit, et un matelas au sol.

J'ai donné à mon fils le lit. Et quand il s'est enfin endormi, j'ai rejoint ma petite couche. Et j'ai eu ma première crise d'angoisse, entremêlé de mes larmes.

Comment j'allais faire? Comment payer un loyer? Comment lui acheter des baskets? Des courses?

Tout se bousculait dans ma tête, je n'arrivais plus à respirer.

La seule chose qui me calmait, c'était de vous imaginer.

Toi, vous. Mes lectrices, mes abonnés.

Allez savoir pourquoi, je m'imaginai vous parler. Je soliloquais dans mon lit en m'adressant à vous. Et je terminais toujours en disant : si tout ce que je dis aide une femme, au moins une seule, alors je ne m'arrêterais jamais de parler.

Chapitre 2. Plainte classée sans suite

En 2021, ma plainte a été classée sans suite, et ma colère explose.

Et je veux me venger. Je bouillonne intérieurement. Comment un homme si violent pouvait-il s'en sortir ? Il roulait avec ma voiture, et en pleine nuit, je me réveille en hurlant à 3h du matin. Je tourne comme une lionne en cage.

Je veux brûler sa voiture. Ma voiture. Celle qu'il a volée.

Je suis allée sur Google chercher : comment brûler une voiture.

Et je tombe sur un forum qui dit : "si on veut commettre un larcin, le bon sens demande à ne pas en faire la recherche sur Google, au risque de se faire prendre."

J'ai hurlé, claqué l'ordinateur portable sur le lit.

Et alors, en larmes, je compris que je n'aurais jamais de vengeance. Je me suis sentie perdre pied, totalement. Et pour ne pas sombrer dans la folie, j'ai écrit.

Mon ex avait une maîtresse, avec qui il s'est marié. Entre-

temps, il avait contracté de faux crédits en mon nom, il m'avait fait signer à mon insu des documents qui m'ont fait perdre absolument tout ce que j'avais construit avec lui. Il avait tout pris.

Même en couple avec lui, je me suis toujours crue insuffisante à être aimée, protégée, crue et entendue. Et quand un homme connaît mon histoire, et ne semble pas me juger à cause de cela, je m'y attache trois fois trop.

Je dois m'aimer, me respecter, ne pas baisser mes standards, poser des limites, ne plus être si gentille. Je le sais.

“JE LE SAIS!”

“Je le comprends pourtant je ne change pas. Pourquoi?”

J'aurais pu me taper la tête contre les murs, tellement je m'en voulais. Comment j'avais pu en arriver là?

Ce sont des neurones profonds m'avais dit ma psy. Des schémas installés et codés dans ta matrice originelle. Pour changer cela, il faut des étapes, simples, mais neuronales.

Mais pour faire cela, il faut un thérapeute, un hypnothérapeute. Je n'ai pas les moyens pour ça. Je n'avais déjà plus les moyens pour ma psy...

Il faut atteindre des ondes de son cerveau qui permettent de réécrire ton histoire.

Ecrire. J'allais écrire.

Alors j'ai essayé et j'ai tellement hurlé, j'ai tellement eu mal ce soir là, que je crois que je suis entrée en nuit noire de l'âme.

La nuit la plus sombre de ma vie.

La nuit noire est un effondrement de tout ce qui te semblait être vrai auparavant. Tu remets tout en question : c'est quoi la vie, la mort, l'amour. Pourquoi souffrir autant ? *Ça s'arrête quand ?*

Révélation.

Je me suis toujours demandé comment m'aimer par moi-même. Je pensais le faire, mais j'ai réalisé que malgré mes efforts, je continuais de prioriser les autres, les hommes. Un peu d'attention suffisait à ce que je rende au centuple.

J'ai alors commencé à écrire une série de questions, et les réponses qui me sont parvenues sont devenues des mantras, qui par la suite sont devenus un protocole d'initiation à l'écriture avec son enfant intérieur.

Et c'est en pleine nuit noire que ma méthode a vu le jour, alors que j'écrivais sans trop savoir pourquoi. Elle m'est apparue, ma petite fille intérieure. Je lui ai demandé de m'aider à guérir, et elle m'a dit oui. "Depuis le temps que je t'attends."

Je m'y suis associée.

Elle m'a expliqué que je pouvais reprogrammer mon cerveau, profondément.

C'est là qu'a commencé ma quête vers le joyau de ma vie : mon enfant intérieur.

Renaissance

Il y a des nuits où tu touches quelque chose d'absolu. Pas un fond — parce que le fond, tu l'as déjà touché. Non. Un endroit en toi qui est silencieux d'une façon différente. Pas le silence de la résignation. Le silence d'avant quelque chose.

Cette nuit-là, j'ai pris un carnet. Et j'ai écrit. Pas pour quelqu'un. Pas pour être comprise. Juste pour voir ce qu'il y avait encore en moi sous tout ce que j'avais subi.

Ce que j'ai trouvé, c'est la méthode LIERRE©. Pas comme une idée que j'aurais élaborée à froid. Plutôt comme quelque chose qui s'est révélé, page après page, dans cette écriture automatique qui descendait plus vite que ma peur.

LIERRE. Parce que le lierre pousse dans l'obscurité. Parce qu'il s'accroche là où rien d'autre ne résiste. Parce qu'il finit toujours par trouver la lumière.

Chapitre 3. Ma renaissance, ma mission d'âme

1 500 femmes, et puis une mission

En 2021, alors que je me reconstruisais moi-même, je veux aider les mamans solos. Ma petite fille me l'a demandé.

Pourquoi?

“Parce qu'on ne peut pas avoir tant souffert pour rien”, m'a-t-elle dit.

Alors j'ai écrit mon premier livre : *Journal d'écriture LIERRE*, qui transmet et guide les femmes à initier ma méthode.

Ensuite j'ai écrit *Le Bilan Traumatique*, le livre que tu lis, qui permet de poser les bases et de repérer ce qu'on va guérir en priorité. Ce qui laisse le plus de séquelles.

Et puis, portée par l'élan, j'ai commencé à coacher des femmes. Bénévolement. Pas parce que j'avais tout résolu. Parce que je comprenais ce qu'elles traversaient de l'intérieur — et cette compréhension-là, aucun diplôme ne peut te la donner.

1 500 femmes en un an. Des femmes fortes qui s'épuisaient à aimer des hommes qui les fuyaient. Des femmes brillantes paralysées par l'autosabotage. Des mamans seules qui portaient tout sans jamais rien demander. Des femmes qui avaient tout essayé — les thérapeutes, le développement personnel, les retraites — et qui revenaient toujours au même point de départ.

Ce que j'ai compris en les accompagnant, c'est que le problème n'était jamais là où elles pensaient qu'il était. Ce n'était pas un problème de communication. Pas un problème de mauvais choix. Pas un problème de malchance.

C'était un problème de blessures d'enfance jamais regardées en face.

Et puis certaines d'entre vous, pas toutes, m'ont demandé un accompagnement plus poussé qu'avec les livres. Elles voulaient transformer leur vie à 360°.

Et je vous ai écoutées. J'ai ouvert mon Académie des Femmes Divines, qui prône la souveraineté et l'indépendance financière.

Il y a une chose que je n'oublierai jamais.

C'était un soir. Marina, une de mes clientes, m'appelle. On avait travaillé ensemble pendant plusieurs mois — sa blessure du père, sa dépendance affective, ce schéma qu'elle répétait sans cesse avec des hommes qui finissaient toujours par disparaître. Elle avait fait un travail énorme. Un travail que peu de femmes ont le courage de faire vraiment.

Mais ce soir-là, elle ne m'appelait pas pour parler de ça.

— Prisca, je ne peux plus retourner au bureau. Je suis en burn-out. Mais j'ai peur. J'ai deux enfants. Je suis seule. Et je ne sais pas comment je vais m'en sortir.

Un silence.

— Je veux faire un métier qui a du sens. Je veux aider des femmes comme toi tu m'as aidée. Mais comment tu fais, toi ? Comment tu vis de ça ?

Je lui ai dit la vérité.

— Grâce aux livres, Marina.

— Aux livres ?

Je sentais sa confusion à travers le téléphone. Elle imaginait sans doute qu'écrire un livre prenait des années, avec les maisons d'édition, les contrats impossibles à décrocher.

Sauf que je suis 100% autodidacte.

— Je pensais que tu vivais du coaching !

— J'en vis, lui dis-je. Mais au départ je ne me sentais pas le courage d'accompagner des femmes en les faisant payer, alors que j'avais vécu tellement de difficultés.

— Moi non plus, avoua-t-elle. Mais de là à écrire un livre ! On

peut vraiment en vivre ?

Je hochai la tête.

— Pas des livres comme tu imagines. C'est mon histoire. Mise en page, mise en ligne. Et vendue, tous les jours, pendant que je dors, pendant que je suis avec mon fils, pendant que j'accompagne d'autres femmes.

— Mais... combien tu gagnes avec ça ?

— Ça dépend des mois. Mais bien plus que quand j'étais aide-soignante. Minimum 2 000 euros par mois.

— 2 000 euros ! Avec ton histoire ! Mais tu dois en vendre plein !

— Pas tellement. Deux par jour suffisent.

— Impossible !

— Ok, alors prends une calculatrice : deux livres vendus par jour à 37 euros le livre.

— C'est 2 200 euros par mois, me dit-elle, la voix blanche.

— Exact. J'aide des femmes grâce à ma vérité, posée sur des pages. Et en les aidant, je vis. Où que je sois, même quand je joue avec mon fils. Je pourrais même prendre un CDI, mais j'aime bien trop dormir, et être présente pour mon fils.

Silence de l'autre côté.

Ce que Marina ne sait pas, c'est qu'en réalité, après 11 ans avec un pervers narcissique, puis 5 ans au près d'un homme évitant, je suis incapable de reprendre un travail normal. A cause du stress, j'ai développé une maladie auto immune : une hypothyroïdie d'Hachimoto.

Mes hormones sont en vrac, et lors des crises, je peux dormir toute la journée sans réussir à me lever de mon lit. Le moindre stress me colle une crise d'angoisse.

De même que je ne peux pas prendre les transports, conduire, faire mes courses. Cela me déclenche des crises...

L'entreprenariat était la seule option, pourtant cet univers est rude, difficile d'y parvenir sans stress. Alors quand j'ai compris que les livres pouvaient sauver ma vie tout en aidant les autres, alors cela est devenu évident

— Prisca. C'est ma vie que tu décris là. C'est ce dont j'ai besoin. Je n'arrive plus à supporter le stress de mon CDI.

— Je sais. C'est pour ça que je te le dis. Tu es la première cliente à me poser cette question.

Ce que Marina ne savait pas encore ce soir-là, c'est que cette conversation allait changer nos deux vies en même temps. Elle, parce qu'elle allait trouver un chemin de sortie concret, matériel, ancré dans ce qu'elle avait traversé. Moi, parce que chaque femme que j'aidais à se relever émotionnellement et matériellement me confirmait que c'était ça, ma mission — pas juste aider à guérir, mais montrer que l'entraide pouvait devenir

une fondation sur laquelle on construit quelque chose de solide.

Je lui ouvrais alors, ce jour-là, mon business. Je lui donnais le canvas de mes posts, la trame d'un livre, et trois semaines plus tard, elle avait écrit son ouvrage et s'était lancée en ligne.

Aujourd'hui Marina est une coach reconnue sur les réseaux. Elle a quitté son travail et vit pour elle.

Et moi, j'écris des livres. J'apprends à mes clientes à faire pareil. Pas juste pour qu'elles deviennent des autrices et remplacent leur ancien salaire — mais pour qu'elles reprennent confiance. En leur histoire. En leur valeur. Et dans leur capacité à subvenir à leurs besoins sans dépendre de personne.

Émotionnellement et matériellement.

Parce que la vraie liberté, c'est les deux ensemble.

Se reconstruire en construisant

Ce que je n'avais pas prévu, c'est que transmettre allait me sauver autant que sauver celles que j'accompagnais.

Chaque femme qui guérissait une couche de sa blessure du père, je guérissais avec elle. Chaque femme qui apprenait à poser ses limites sans culpabiliser, je me rappelais pourquoi les miennes avaient existé. Chaque femme qui se relevait d'une relation qui l'avait laissée par terre — endettée, épuisée, dépossédée d'elle-même — je me relevais un peu plus moi aussi.

Certaines de ces femmes sont devenues autrices. D'autres, conférencières. D'autres encore ont créé leur propre activité, changé de vie, transmis à leur tour. Pas parce qu'elles avaient tout résolu. Parce qu'elles avaient commencé à regarder leur histoire autrement — non plus comme une malédiction, mais comme une matière première.

J'ai vu des femmes que leur relation avait laissées détruites et endettées devenir des femmes qui construisaient quelque chose de solide avec les décombres. Ça m'a confirmé une chose : ce que tu as traversé n'est pas un fardeau. C'est une porte d'entrée vers toutes celles qui attendent encore quelqu'un qui les comprenne vraiment.

Ce que ce livre va faire pour toi

Ce livre n'est pas un livre de développement personnel de plus. Ce n'est pas une liste de conseils à appliquer ni d'affirmations à répéter le matin devant ton miroir.

C'est un bilan. Un vrai. Le premier que personne ne t'avait encore proposé de faire.

À travers les pages qui suivent, tu vas comprendre d'où viennent tes schémas — amoureux, professionnels, relationnels. Tu vas mettre des mots sur ce que tu portes depuis l'enfance sans même savoir que tu le portais. Et tu vas réaliser une chose simple, un peu bouleversante : tu n'as jamais eu de problème avec les hommes. Tu as toujours eu des blessures avec tes parents.

Cette prise de conscience ne guérit pas tout. Mais elle change tout. Parce qu'on ne peut pas réparer ce qu'on ne voit pas.

Et toi, tu es sur le point de voir.

II

Partie II : Les 9 masques de survie
de l'enfant blessé.

Introduction

Je ne suis pas une table.

C'est la première chose que Marina m'a dite quand elle m'a rappelée.

Quelques semaines plus tôt, on avait eu un appel. Je lui proposais un accompagnement. Elle avait dit non — trop cher. Elle avait un projet en tête depuis longtemps : une table. Belle, luxueuse, celle qu'elle s'était promis d'acheter un jour. Elle avait économisé pendant des mois.

Et la table était arrivée. Livrée. Montée dans son salon.

Et Marina s'était assise devant.

Seule.

Pas d'enfants qui jouaient autour. Pas d'homme qui l'aimait et l'aidait à mettre le couvert. Juste elle, et cette table magnifique, dans un appartement silencieux.

Et là, quelque chose s'était brisé — ou plutôt, quelque chose s'était révélé.

Elle venait de comprendre qu'elle était capable de dépenser des sommes astronomiques pour un meuble. Mais pas pour elle-

même. Qu'à ses propres yeux, elle valait moins qu'une table.

Alors elle m'avait rappelée. Et la première chose qu'elle avait dite, c'était ça :

Prisca. Je ne suis pas une table.

Si tu lis ces lignes aujourd'hui, je veux te poser une question simple.

Toi — est-ce que tu t'es déjà choisie? Vraiment choisie. Pas en théorie. Pas "je fais du sport, je mange bien, je prends soin de moi." Mais choisie comme tu choisirais quelqu'un que tu aimes. Avec la même générosité. Le même sérieux. Le même argent.

Ou est-ce que toi aussi, tu as ta table?

La plupart des femmes qui ouvrent ce livre ont leur table. Parfois c'est un meuble. Parfois c'est un homme à qui elles ont tout donné. Parfois c'est un travail qu'elles détestent mais qu'elles gardent parce que c'est raisonnable. Parfois c'est juste cette habitude de se mettre en dernier, toujours, sans même s'en rendre compte.

Ce n'est pas un défaut de caractère. Ce n'est pas de l'égoïsme mal placé. Ce n'est pas parce que tu ne sais pas ce que tu vaux.

C'est parce que quelque chose s'est installé très tôt en toi — avant que tu aies les mots pour le nommer. Avant que tu aies la force de t'y opposer. Avant même que tu comprennes que c'était là.

C'est ce quelque chose que ce livre va te permettre de voir.

Et une fois que tu le vois — tu ne peux plus faire semblant de

INTRODUCTION

ne pas savoir.

Comment utiliser ce carnet : Pose ton intention

L'objectif de ce livre est de te permettre de diagnostiquer les blessures de ton enfant intérieur qui t'empêchent d'être alignée à toi-même et qui te poussent à plus de 305 comportements de contrôle et de sabotage. Ce livre représente le premier pas vers la véritable toi. *Bravo à toi.*

Guérir l'enfant intérieur avec la méthode LIERRE© et l'écriture intuitive peut te permettre de

- Arrêter d'être trop gentille
 - Arrêter d'attirer des hommes indisponibles
 - Arrêter d'attirer des hommes toxiques
 - Se pardonner et sortir des schémas répétitifs de sabotage
 - Avoir confiance en soi et oser exprimer sa vérité
 - Gérer son stress et ses émotions
 - Sortir de la carapace de la femme forte
 - Guérir de la dépendance affective
 - Guérir les traumatismes de l'enfant intérieur
 - Guérir de graves traumatismes sexuels (viol, inceste, attouchements)
- T'aimer par toi-même et te prioriser
- Poser tes limites et dire non sans culpabiliser

COMMENT UTILISER CE CARNET : POSE TON INTENTION

- Avoir confiance en toi et aller au bout de tes projets
- Briser les schémas répétitifs
- Mettre fin à l'auto-sabotage amoureux et à la procrastination professionnelle

Chapitre 4. Les masques de protections de l'enfant intérieur

Tu as vu tes traumas. Tu as vu tes blessures.

Maintenant on va voir ce que tu as construit par-dessus.

Parce que l'enfant ne reste pas les bras ouverts face à la douleur. Il s'adapte. Il trouve des stratégies. Il construit des façons d'être qui lui permettent de continuer à fonctionner malgré ce qu'il porte. Des rôles. Des personnages. Des façons de se présenter au monde qui disent — je vais bien, je gère, je n'ai besoin de rien.

Ce sont les visages de protection de l'enfant blessé.

Ce ne sont pas des défauts. Ce ne sont pas des faiblesses. Ce sont des protections. Des protections qui ont été essentielles à un moment donné — qui t'ont permis de tenir, de t'adapter, de survivre émotionnellement à ce que tu traversais.

Mais le problème avec ces visages, c'est qu'on finit par les confondre avec son vrai visage.

Tu as porté le visage de la femme forte si longtemps que tu ne sais plus qui tu es sans lui. Tu as porté le visage de la gentille si longtemps que dire non te semble impossible. Tu as porté le visage de la perfectionniste si longtemps que ralentir te remplit de culpabilité.

Ces visages ont fait leur travail — ils t'ont protégée. Mais ils t'ont aussi coupée. De tes besoins. De tes émotions. De ta capacité à recevoir. De qui tu es vraiment sous tout ça.

Il y en a neuf. Et il est rare qu'on n'en porte qu'un seul — la plupart d'entre nous en portent plusieurs, qui s'activent selon les contextes, les relations, les moments de vie.

Lis ce qui suit avec douceur. Pas pour te juger. Pour te voir.

Chapitre 5. Masque n°1

Visage 1 — La Femme Forte *“Je n’ai besoin de personne.”*

Elle impressionne tout le monde.

Elle gère. Elle avance. Elle ne se plaint pas. Elle porte ce que les autres ne peuvent même pas regarder en face — et elle le fait sans broncher, sans demander d’aide, sans montrer que ça pèse.

On dit d’elle qu’elle est incroyable. Forte. Résiliente. Un exemple.

Et quelque part, elle le croit aussi. Ou elle fait semblant d’y croire. Parce que si elle s’arrête — juste un moment, juste le temps de souffler — quelque chose risque de s’effondrer. Et elle ne sait pas si elle pourra se relever.

Alors elle continue.

D’où vient ce visage

La femme forte n’est pas née forte. Elle a été fabriquée.

Quelque chose s’est passé dans son enfance qui lui a appris que ses émotions étaient un problème. Qu’être vulnérable avait des conséquences. Qu’elle devait grandir vite — trop vite — pour

tenir le coup.

Peut-être qu'elle a dû être forte pour ses parents. Peut-être qu'elle a été moquée quand elle pleurait. Peut-être qu'elle a traversé des choses que personne autour d'elle ne voyait — et qu'elle a appris à les traverser seule, parce qu'il n'y avait pas d'autre choix.

Alors elle a forgé une armure. Solide. Efficace. Imperméable. Et cette armure lui a sauvé la vie — à l'époque.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu contrôles tout. Pas parce que tu es maniaque — parce que le contrôle est ta façon de te sentir en sécurité. Tant que tu maîtrises, rien ne peut te surprendre. Rien ne peut te faire mal.

Tu ne sais pas demander de l'aide. Pas vraiment. Tu peux dire les mots — mais intérieurement, demander c'est admettre une faiblesse. Et une faiblesse, c'est dangereux.

Tu ne sais pas recevoir non plus. Quand quelqu'un veut prendre soin de toi — t'aider, te soulager, être là — tu declines. Tu minimises. Tu dis que ça va. Parce que recevoir, ça veut dire dépendre. Et dépendre, tu as appris que c'était risqué.

Tu gardes tes émotions pour toi. Tu souris quand tu as mal. Tu continues quand tu es épuisée. Tu portes seule ce que vous pourriez porter à deux.

Et au fond — tu es profondément seule. Pas faute d'être entourée. Mais parce que personne ne te voit vraiment. Parce que tu ne les laisses pas entrer.

En amour, ce visage crée des dynamiques particulières. Tu attires des hommes qui prennent — parce que tu donnes sans limite. Ou des hommes qui se sentent inutiles — parce que tu n'as besoin de rien. Ou des hommes qui finissent par partir — parce qu'ils ne savent pas comment aimer quelqu'un qui refuse d'être aimée.

Et toi tu ne comprends pas. Tu as tout donné. Tu as tout géré. Pourquoi ça ne fonctionne pas ?

Parce que ce n'est pas la femme forte qu'il aime. C'est toi. Et toi, tu ne te montres pas.

L'histoire de Sandra

Sandra avait 36 ans. Cheffe d'entreprise, deux enfants, une vie organisée au millimètre. Elle venait me voir pour "optimiser ses relations" — c'est comme ça qu'elle l'avait formulé. Pas pour guérir. Pour optimiser.

Dès notre première séance, j'ai vu l'armure. Impeccable. Polie. Infranchissable.

Au bout de trois séances, quelque chose a craqué. Elle m'a dit — *"Je suis épuisée. Je suis tellement épuisée que je ne sais même plus ce que je ressens. Je fonctionne. C'est tout. Je fonctionne."*

C'était la première fois qu'elle le disait à voix haute. Peut-être la première fois qu'elle se l'autorisait.

On a remonté jusqu'à ses huit ans. Une mère dépressive. Un père absent. Une petite fille qui avait décidé, sans le formuler, que si elle était parfaite — si elle ne demandait rien, si elle ne

pleurait pas, si elle gérait tout — peut-être que tout irait bien.

Tout n'allait pas bien. Mais elle, elle tenait.

Trente ans plus tard, elle tenait encore. Et elle mourait de solitude à l'intérieur.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je gère tout seule — demander de l'aide me coûte énormément

Quand quelqu'un veut prendre soin de moi, je décline ou je minimise

Je ne montre pas mes émotions — je souris quand j'ai mal, je continue quand je suis épuisée

Je me sens profondément seule même quand je suis entourée

Au fond, j'ai peur que si je m'arrête, tout s'effondre — y compris moi

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence fortement ta façon d'être dans tes relations et avec toi-même→

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Tu as le droit de poser l'armure. Tu n'as pas à tout porter seule.

Chapitre 6. Masque n°2

Visage 2 — La Dépendante Affective *“Sans toi, je ne suis rien.”*

Elle aime fort. Trop fort, disent les autres.

Elle se donne entièrement. Elle pense à lui en permanence. Elle réorganise sa vie, ses priorités, ses envies — autour de lui. Quand il est là, tout va bien. Quand il prend de la distance — même un peu, même juste le temps d’une journée chargée — quelque chose en elle s’effondre.

Elle surveille les signaux. Un message qui tarde. Un ton qui change. Un silence qui dure. Elle analyse, elle interprète, elle tourne en boucle. Elle cherche la faille — ce qu’elle a fait de mal, ce qu’elle aurait pu faire différemment, comment le ramener.

Les autres lui disent qu’elle exagère. Qu’elle est trop. Qu’elle devrait se calmer.

Mais ce n’est pas de l’exagération. C’est une terreur. Ancienne, profonde, réelle.

D’où vient ce visage

La dépendante affective n’a pas appris que l’amour était stable.

Elle a grandi dans un environnement où l'amour était intermittent. Parfois là, parfois absent. Parfois chaud, parfois froid. Des parents instables affectivement — pas forcément cruels, mais imprévisibles. Un amour conditionnel qui se retirait selon les humeurs, les résultats, les comportements.

Ou une négligence émotionnelle — des parents présents physiquement mais absents autrement. Et un enfant qui a grandi avec un vide intérieur qu'il n'arrivait pas à nommer.

Ce que l'enfant a appris — c'est que l'amour se perd. Qu'il faut se battre pour le garder. Qu'il faut mériter d'être choisie, encore et encore, sans jamais pouvoir se reposer.

Et cette conviction-là, elle n'a jamais vraiment disparu.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu te façannes en fonction de lui. Tu observes ce qu'il aime, ce qu'il veut, ce qui le fait sourire — et tu deviens ça. Pas consciemment. Instinctivement. Parce que si tu es exactement ce qu'il veut, peut-être qu'il ne partira pas.

Tu sacrifies tes besoins. Tes envies. Ton temps. Tes amies parfois. Tu mets tout de côté pour être disponible — parce que ta peur la plus profonde c'est de rater le moment où il avait besoin de toi et que tu n'étais pas là.

Tu interprètes tout. Un message court — il est fâché. Un plan annulé — il se désintéresse. Un silence — il va partir. Ton système nerveux est en alerte permanente, cherchant les signes avant-coureurs de l'abandon.

Et tu attires — presque à chaque fois — des hommes qui

confirment cette peur. Des hommes distants, instables, peu disponibles émotionnellement. Pas par hasard. Parce que leur indisponibilité ressemble à ce que tu connais. Parce que te battre pour être choisie, c'est familier. C'est ce que tu appelles l'amour.

Quand un homme stable et disponible entre dans ta vie — tu t'ennuies. Ou tu ne le crois pas. Ou tu le sabotes. Parce que ça ne ressemble pas à ce que ton enfant intérieur reconnaît comme de l'amour.

L'histoire de Sarah

Sarah avait 29 ans. Elle sortait d'une relation de deux ans avec un homme qui soufflait le chaud et le froid en permanence. Des semaines magnifiques — puis des disparitions inexplicables. Des déclarations intenses — puis des silences de plusieurs jours.

“Je sais que ce n'est pas sain,” elle me disait. *“Mais quand il est là, c'est tellement fort. Je n'ai jamais ressenti ça avec quelqu'un de stable.”*

On a remonté jusqu'à son père. Un homme charmant, présent par intermittence. Des week-ends extraordinaires — puis des semaines sans nouvelles. Une petite fille qui vivait pour ces week-ends. Qui se préparait, qui espérait, qui comptait les jours.

Et qui apprenait, sans le savoir, que l'amour c'était ça. De l'intensité, de l'attente, de l'incertitude.

Trente ans plus tard — elle cherchait encore ces week-ends extraordinaires. Avec des hommes qui lui offraient exactement la même chose que son père.

La prise de conscience l'a traversée comme un choc. *“Je ne suis pas amoureuse de lui. Je suis amoureuse de l'attente.”*

Le mini-test

Coche ce qui te correspond :

- Quand il prend de la distance, même brièvement, je panique ou j'analyse en boucle
- Je me façonne en fonction de ce que l'autre veut — j'oublie souvent ce que moi je veux
- J'attire des hommes distants ou instables — et les hommes disponibles m'ennuient ou me font peur
- J'ai du mal à être seule — le vide quand je ne suis pas en relation est difficile à supporter
- Au fond, j'ai besoin qu'on me choisisse pour me sentir exister vraiment

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence profondément tes choix amoureux et ton rapport à toi-même→

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Tu existes en dehors du regard de l'autre. Il est temps de le découvrir.

Chapitre 7. Masque n°3

Visage 3 — La Femme Trop Gentille *“Si je pose mes limites, on ne m’aimera plus.”*

Elle est celle sur qui tout le monde compte.

Toujours disponible. Toujours arrangeante. Toujours prête à rendre service, à s’adapter, à faire un pas de plus pour que l’autre soit bien. Elle dit oui quand elle veut dire non. Elle sourit quand elle a mal. Elle minimise sa douleur pour ne pas alourdir l’atmosphère.

On dit d’elle qu’elle est adorable. Facile à vivre. Sans histoires.

Ce que personne ne voit — c’est ce qu’elle avale. Chaque jour. En silence.

D’où vient ce visage

La femme trop gentille a appris très tôt que son existence dérangeait.

Peut-être qu’on lui a appris que ses besoins étaient un problème. Que demander c’était déranger. Que pour être aimée, il fallait être utile, agréable, sans aspérités. Que l’amour se méritait par la gentillesse — et que la gentillesse, ça voulait dire s’effacer.

Peut-être qu’elle a grandi dans une famille où les conflits étaient dangereux — et où elle a appris à huiler les rouages, à arrondir les angles, à jouer la médiatrice pour maintenir une

paix fragile.

Peut-être qu'elle a été humiliée quand elle exprimait ses besoins. Moquée quand elle posait des limites. Rejetée quand elle disait non.

Alors elle a arrêté de dire non. Elle a arrêté de demander. Elle a appris à donner — sans compter, sans se plaindre, sans attendre en retour.

Et cette stratégie-là lui a valu de l'amour. Ou quelque chose qui y ressemblait.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu passes en dernier. Naturellement, automatiquement, sans même t'en rendre compte. Les besoins des autres sont réels et urgents. Les tiens peuvent attendre — ils attendent toujours.

Tu dis oui quand tu veux dire non. Pas par lâcheté — par terreur. Terreur de décevoir. Terreur d'être vue comme égoïste. Terreur que si tu poses une limite, quelque chose se brise dans la relation. Que l'autre parte. Que l'amour se retire.

Tu pardonnes trop vite. Tu trouves des excuses aux comportements qui te blessent. Tu minimises ta souffrance — *“ce n'est pas si grave, il ne l'a pas fait exprès, j'exagère sûrement.”* Tu acceptes l'inacceptable parce que l'alternative — le conflit, la perte, le rejet — te semble pire encore.

Et tu accumules. En silence, tu accumules. Les petits manques de respect. Les fois où tu t'es tue quand tu aurais dû parler. Les fois où tu as donné sans recevoir. Les fois où tu t'es mise de côté.

Jusqu'au jour où tu exploites. Ou jusqu'au jour où tu réalises — épuisée, vide, seule malgré tout ce que tu as donné — que personne n'a vraiment pris soin de toi. Parce que tu ne leur as jamais laissé voir que tu en avais besoin.

En amour, ce visage attire des hommes qui prennent. Pas

forcément des hommes malveillants — des hommes qui s'installent dans le confort de ce que tu offres, qui s'habituent à ta disponibilité, qui cessent de se demander ce dont toi tu as besoin. Parce que tu ne le leur dis pas. Parce que tu leur as appris que tu n'avais besoin de rien.

L'histoire de Mélanie

Mélanie avait 33 ans. Dans sa relation de quatre ans, elle faisait tout. Les repas, l'organisation, la gestion des conflits, le soutien émotionnel. Elle était épuisée — mais elle ne le disait pas. Elle pensait que c'était normal. Que c'était ça, aimer.

Un soir, son compagnon lui a dit — *“Tu es parfaite. Je ne sais pas comment tu fais.”*

Elle a failli pleurer. Pas de joie. D'épuisement. De solitude. Parce que ce qu'il voyait comme de la perfection, c'était en réalité une petite fille terrifiée à l'idée de ne plus être aimée si elle s'arrêtait de donner.

On a remonté jusqu'à sa mère. Une femme exigeante, dont l'amour se manifestait par l'approbation — et se retirait dès que Mélanie dérangeait, demandait, existait trop fort.

Mélanie avait appris à ne jamais déranger. À ne jamais demander. À être parfaite pour ne pas perdre cet amour conditionnel.

Trente ans plus tard — elle était toujours parfaite. Et toujours seule à l'intérieur.

Le mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je dis oui quand je veux dire non — et je culpabilise quand j'ose refuser Je minimise ma douleur pour ne pas déranger — je dis que ça va quand ça ne va pas Je pardonne trop vite — je trouve des excuses aux comportements qui me blessent Je passe en dernier — les besoins des autres sont toujours plus

urgents que les miens □ Au fond, j'ai peur que si je pose des limites, les gens que j'aime partent

1-2 cases cochées — ce visage est présent mais discret

3-4 cases cochées — il influence fortement ta façon d'exister dans tes relations

5 cases cochées — c'est l'un de tes visages dominants. Tu as le droit d'exister pleinement. Tes besoins comptent autant que ceux des autres.

Visage 4 — la coupable?

Chapitre 8. Masque n°4

Visage 4 — La Coupable *“Je dérange — je dois prouver que j’ai le droit d’exister.”*

Elle s’excuse avant même d’avoir fauté.

“Désolée de te déranger.” “Pardon, c’est peut-être bête ce que je vais dire.” “Excuse-moi, j’aurais pas dû.”

Ces mots sortent automatiquement, avant même qu’elle ait réfléchi. Comme un réflexe. Comme si sa présence elle-même nécessitait une justification permanente.

Elle analyse tout ce qu’elle dit après coup. Elle rejoue les conversations. Elle cherche ce qu’elle aurait pu mal formuler, mal interpréter, ce qui a pu blesser sans qu’elle s’en rende compte. Elle porte des responsabilités qui ne sont pas les siennes — les humeurs des autres, les conflits qui éclatent, les silences qui s’installent.

Quelque chose ne va pas dans la pièce — c’est forcément elle.

D’où vient ce visage

La coupable a grandi dans un environnement où elle se sentait de trop.

Peut-être qu'on lui a dit — directement ou indirectement — qu'elle dérangeait. Qu'elle prenait trop de place. Qu'elle posait trop de questions. Qu'elle était trop sensible, trop émotive, trop présente.

Peut-être qu'elle a grandi avec des parents très exigeants ou très critiques — où rien n'était jamais assez bien, où l'erreur avait des conséquences, où l'amour se retirait dès qu'elle déçevait.

Peut-être qu'on lui a fait porter la responsabilité des émotions des adultes autour d'elle. Que quand maman était triste, c'était à cause d'elle. Que quand papa était en colère, elle avait dû faire quelque chose de mal.

Et l'enfant a tiré une conclusion simple et dévastatrice — *je suis le problème.*

Alors elle a commencé à se surveiller. À se corriger. À s'excuser avant même d'agir. À anticiper les réactions des autres pour éviter d'être la cause d'une douleur de plus.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu te justifies en permanence. Tes choix, tes décisions, tes opinions — tu les expliques, tu les défends, tu les accompagnes toujours d'une raison valable. Comme si avoir un avis nécessitait une autorisation.

Tu assumes des responsabilités qui ne sont pas les tiennes. Quand quelqu'un est mal à l'aise dans la pièce, tu te demandes ce

que tu as fait. Quand un conflit éclate, tu te demandes comment tu aurais pu l'éviter. Quand quelqu'un souffre autour de toi, tu te demandes si tu y es pour quelque chose.

Tu évites le conflit à tout prix. Pas parce que tu aimes la paix — parce que le conflit, pour toi, signifie que tu as fait quelque chose de mal. Que tu vas être rejetée. Que tu vas perdre l'amour de l'autre.

Tu ne supportes pas la critique. Même constructive, même bienveillante — elle te traverse comme une confirmation de ce que tu crois déjà. *Tu vois. Je savais que je n'étais pas assez bien.*

En amour, ce visage crée des dynamiques épuisantes. Tu t'excuses d'exister. Tu prends sur toi tout ce qui ne va pas dans la relation. Tu portes la responsabilité de ses humeurs, de ses silences, de ses distances. Et tu travailles sans relâche pour réparer — quelque chose qui n'est souvent pas cassé, ou quelque chose que tu n'as pas cassé.

L'histoire d'Annabelle

Annabelle avait 55 ans. Dans chacune de ses relations, le même schéma — elle s'excusait pour tout. Pour avoir eu une mauvaise journée. Pour avoir exprimé un besoin. Pour avoir pleuré. Pour avoir pris de la place.

“Je sais pas pourquoi je fais ça,” elle me disait. “Je m'excuse même quand c'est lui qui a tort. Et je le sais que c'est lui qui a tort. Mais je m'excuse quand même.”

On a remonté jusqu'à ses six ans. Un père autoritaire dont les colères éclataient sans prévenir. Une petite fille qui avait appris à lire l'atmosphère de la maison avant même d'entrer dans une pièce. À ajuster son comportement, son ton, son énergie — pour éviter l'orage.

Elle était devenue experte en anticipation. Expert en effacement.

Et à 55 ans, elle anticipait encore. Elle s'effaçait encore. Avec des hommes qui n'étaient plus son père — mais qui bénéficiaient d'une vie entière d'entraînement.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je m'excuse souvent — parfois sans savoir exactement pourquoi

Je me justifie en permanence — mes choix, mes opinions, mes décisions ont toujours besoin d'une explication

Quand quelque chose ne va pas autour de moi, je cherche instinctivement ce que j'ai fait de mal

Je supporte difficilement la critique — même bienveillante, elle me touche profondément

Au fond, j'ai la conviction que je dérange — que ma présence est un problème pour les autres

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence profondément ta

façon d'exister dans tes relations et avec toi-même→
5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages
dominants. Tu n'es pas le problème. Tu n'as jamais
été le problème.

Chapitre 9. Masque n°5

Visage 5 — La Perfectionniste *“Si ce n’est pas parfait, je vais être rejetée.”*

Elle n’est jamais vraiment satisfaite.

Elle réussit — et immédiatement elle voit ce qui aurait pu être mieux. Elle reçoit un compliment — et elle cherche l’erreur que l’autre n’a pas remarquée. Elle accomplit quelque chose d’extraordinaire — et elle passe à la suite sans s’arrêter, sans célébrer, sans se dire que c’était bien.

Aux yeux des autres, elle est brillante. Rigoureuse. Exemplaire.
À ses propres yeux — elle n’est jamais assez.

D’où vient ce visage

La perfectionniste a grandi dans un environnement où la performance était la monnaie d’échange de l’amour.

Peut-être que ses résultats étaient scrutés, commentés, comparés. Peut-être que ses réussites étaient accueillies par *“c’est bien, mais la prochaine fois...”* Peut-être que ses erreurs avaient des

conséquences — une déception visible, un retrait d'amour, une critique qui faisait mal.

Peut-être qu'on ne lui a jamais appris à se reposer sans culpabiliser. À exister sans produire. À valoir quelque chose juste parce qu'elle était là.

Et l'enfant a tiré une conclusion qui allait orienter toute sa vie — *si je suis parfaite, je serai aimée. Si je fais une erreur, je risque de perdre cet amour.*

Alors elle a visé la perfection. Sans jamais vraiment l'atteindre. Sans jamais pouvoir s'arrêter d'essayer.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu te fixes des standards inatteignables. Et tu t'épuises à les poursuivre. Pas par ambition — par peur. La peur que si tu relâches, si tu fais moins bien, quelque chose se brise. Que quelqu'un voie enfin ce que tu sais déjà — que tu n'es pas vraiment à la hauteur.

Tu ne te lances pas si tu n'es pas sûre de réussir. Tu attends d'être prête — vraiment prête, parfaitement prête. Et cette préparation dure parfois des années. Parce que parfaitement prête n'arrive jamais.

Tu prends tout personnellement. Une remarque anodine devient une remise en question profonde. Un feedback constructif te traverse comme une attaque. Parce que la critique ne touche pas juste ce que tu as fait — elle touche ce que tu es.

Tu ne célèbres jamais vraiment tes victoires. Parce qu'il y a

toujours quelque chose qui aurait pu être mieux. Parce que t'arrêter pour savourer, ça ressemble à de la complaisance. Et la complaisance, c'est dangereux.

En amour, ce visage est particulièrement cruel. Tu joues un rôle — la femme parfaite, irréprochable, sans failles. Tu gères, tu donnes, tu ne te plains pas. Tu ne montres pas que tu as besoin. Tu ne laisses pas voir que tu doutes.

Et l'homme en face de toi ne te connaît pas vraiment. Il connaît ta performance. Pas toi.

Tu n'as jamais laissé personne te connaître vraiment. Parce que te connaître vraiment, c'est voir tes imperfections. Et tes imperfections — tu as appris qu'elles n'étaient pas aimables.

L'histoire d'Anaïs

Anaïs avait 35 ans. Tout réussissait dans sa vie professionnelle — promotions, reconnaissance, projets aboutis. Et pourtant, chaque soir, elle dressait mentalement la liste de ce qu'elle n'avait pas fait. Jamais la liste de ce qu'elle avait accompli.

“Je sais pas m'arrêter,” elle me disait. *“Même en vacances je travaille. Même quand tout va bien je cherche ce qui va mal.”*

En amour c'était pareil. Elle jouait la femme parfaite. Jusqu'au jour où elle n'en pouvait plus — et où elle explosait pour un détail. Son compagnon ne comprenait pas. Elle non plus, vraiment.

On a remonté jusqu'à son père. Un homme brillant, exigeant, qui ne félicitait jamais vraiment. Qui accueillait chaque réussite

d'Anaïs par une question — *“et la prochaine fois, tu vas faire quoi de mieux ?”*

Elle avait passé sa vie à répondre à cette question. Même quand son père n'était plus là pour la poser.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je ne célèbre jamais vraiment mes réussites — il y a toujours quelque chose qui aurait pu être mieux

Je me lance difficilement si je ne suis pas sûre de réussir — j'attends d'être parfaitement prête

Je prends les critiques très personnellement — même bienveillantes, elles me touchent profondément

En amour je joue un rôle — je montre ma meilleure version, jamais mes failles

Au fond j'ai peur que si on me voit vraiment — imparfaite, fatiguée, vulnérable — on ne reste pas

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence fortement ton rapport à toi-même et à tes relations→

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Tu n'as pas à mériter ta place. Tu l'as déjà.

Chapitre 10. Masque n°6

Visage 6 — Le Syndrome de l'Imposteur *“Je ne mérite pas vraiment ma place — un jour ils vont s'en rendre compte.”*

Elle réussit. Vraiment.

Les résultats sont là. Les preuves sont là. Les autres le voient, le disent, le reconnaissent.

Mais elle, elle n'y croit pas.

Chaque succès est attribué à la chance. Aux circonstances. À l'indulgence des autres. *“J'ai eu de la chance.” “Ils ne m'ont pas vue telle que je suis vraiment.” “Si ils savaient...”*

Elle accumule. Des formations, des diplômes, des certifications, des validations. Pas par curiosité — par peur. Pour retarder le moment où quelqu'un va enfin découvrir qu'elle n'est pas légitime.

Ce moment n'arrive jamais. Mais la peur, elle, ne part pas.

D'où vient ce visage

L'imposteur naît dans un environnement où la reconnaissance

n'était pas au rendez-vous.

Peut-être que ses réussites étaient minimisées — *“c'est normal, tu pouvais pas faire autrement.”* Peut-être qu'elle était constamment comparée à quelqu'un de plus brillant, plus doué, plus accompli. Peut-être que l'amour et la reconnaissance dépendaient de sa performance — et que même quand elle performait bien, ce n'était jamais tout à fait suffisant.

Peut-être qu'on ne lui a jamais appris à s'approprier ses succès. À dire *“j'ai fait ça, et c'est bien.”* Sans condition, sans nuance, sans immédiatement relativiser.

Et l'enfant a tiré une conclusion qui allait le hanter longtemps — *mes succès ne m'appartiennent pas vraiment. Mais mes échecs, eux, me définissent.*

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu doutes de toi en permanence.

Pas de façon spectaculaire — de façon silencieuse, souterraine, constante.

Tu décroches quelque chose d'important — et au lieu de te réjouir, tu attends. Tu attends que quelqu'un te dise que tu ne méritais pas. Tu attends l'erreur qui va tout révéler. Tu attends d'être démasquée.

Tu te bloques après chaque succès. Parce que le prochain niveau est encore plus exposé. Encore plus risqué. Et si tu n'es pas légitime à ce niveau-là — tout le monde le verra.

Tu accumules des preuves de ta valeur — mais aucune ne suffit vraiment. Parce que le problème n'est pas le manque de preuves. C'est la croyance fondamentale que tu n'es pas assez

— et aucun diplôme, aucune promotion, aucun compliment ne peut défaire une croyance ancrée aussi profond.

Tu te compares constamment. Et toujours en ta défaveur. Tu vois les réussites des autres comme des preuves de leur légitimité — et les tiennes comme des accidents.

En amour, ce visage se manifeste différemment mais tout aussi douloureusement. Tu ne te crois pas vraiment désirable. Quand quelqu'un t'aime, tu cherches ce qu'il n'a pas encore vu. Tu attends qu'il découvre tes failles et se désintéresse. Alors tu te montres sous ton meilleur jour — toujours. Jamais vraiment toi. Jamais vraiment là.

L'histoire de Mélanie

Mélanie avait 38 ans. Directrice marketing dans une grande entreprise. Reconnue, respectée, sollicitée.

Et terrifiée à chaque réunion.

“J’ai toujours l’impression que cette fois ça va être la fois où ils vont comprendre que je ne suis pas à ma place,” elle me disait. *“Je prépare tout trois fois plus que les autres. Pas parce que j’aime ça. Parce que j’ai peur.”*

En amour c'était pareil. Des hommes bien qui l'aimaient vraiment — et elle qui attendait, dans chaque relation, le moment où ils allaient voir ce qu'elle voyait elle-même. Quelqu'un de pas vraiment légitime. Quelqu'un qui avait juste bien joué le jeu.

On a remonté jusqu'à son enfance. Une mère brillante qui

comparaît constamment — les notes, les comportements, les accomplissements. Jamais méchamment. Mais jamais vraiment satisfaite non plus.

Mélanie avait appris que ses succès étaient normaux — et que ses erreurs étaient révélatrices.

Elle portait encore cette comptabilité-là. Trente ans plus tard.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je minimise mes réussites — je les attribue à la chance ou aux circonstances plutôt qu'à moi

J'accumule des formations, des validations, des preuves — mais ça ne suffit jamais vraiment à me rassurer

J'attends d'être démasquée — que quelqu'un découvre enfin que je ne suis pas aussi légitime que je le parais

Je me compare constamment aux autres — et toujours en ma défaveur

Au fond je ne me crois pas vraiment — ni dans ma valeur professionnelle, ni dans ma désirabilité

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence fortement ton rapport à toi-même et à tes accomplissements→

CHAPITRE 10. MASQUE N°6

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Tes succès t'appartiennent. Ils ne sont pas des accidents. Tu les as construits.

Chapitre 11. Masque n°7

Visage 7 — La Forgiver *“Qui suis-je pour juger? Tout le monde mérite d’être pardonné.”*

Elle pardonne. Toujours.

Peu importe ce qu’on lui a fait. Peu importe combien de fois. Peu importe si l’autre a changé, s’est excusé, a même reconnu ce qu’il avait fait.

Elle pardonne — parce que c’est ce que font les bonnes personnes. Parce que garder de la rancœur c’est mauvais pour soi. Parce que tout le monde mérite une seconde chance. Une troisième. Une dixième.

Mais quand il s’agit d’elle — quand c’est elle qui a fait une erreur, dit quelque chose de maladroit, réagi de façon disproportionnée — là, elle est impitoyable.

Les autres méritent le pardon. Elle, non.

D’où vient ce visage

La Forgiver a grandi dans un environnement où la colère était interdite.

Peut-être qu’on lui a appris que les bonnes filles ne se fâchent

pas. Que pardonner c'est une vertu. Que garder de la rancœur c'est un péché. Peut-être qu'elle a grandi dans une famille où les conflits étaient étouffés sous des réconciliations forcées — où on passait l'éponge avant même d'avoir vraiment nommé ce qui s'était passé.

Peut-être qu'elle a joué le rôle de médiatrice depuis l'enfance. Celle qui apaise, qui réconcilie, qui trouve les excuses de tout le monde. Parce que si elle ne le faisait pas — la maison s'embrasait.

Et quelque part, elle a intégré une croyance profonde — *ma colère est dangereuse. Mes limites font du mal. Si je ressens de la rancœur, c'est que je suis une mauvaise personne.*

Alors elle refoule. Elle pardonne. Elle minimise.

Et elle retourne contre elle-même tout ce qu'elle n'a pas le droit d'exprimer vers l'extérieur.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu trouves des excuses à tout. Il t'a blessée — *"il a eu une enfance difficile."* Il a recommencé — *"il essaie, à sa façon."* Il a franchi une limite que tu lui avais posée — *"je l'ai peut-être mal expliqué."*

Tu minimises ta souffrance. *"Ce n'est pas si grave."* *"D'autres ont vécu pire."* *"Je suis trop sensible."* Ta douleur est toujours relative, toujours minimisable, toujours moins légitime que celle des autres.

Tu as du mal à ressentir ta colère. Pas parce qu'elle n'est pas là — elle est là. Mais elle fait peur. Elle semble disproportionnée, incontrôlable, dangereuse. Alors tu la ranges. Tu la transformes en compréhension, en pardon, en douceur pour l'autre.

Et tu te punis pour tes propres erreurs avec une sévérité que tu n'appliquerais jamais à personne d'autre. Une maladresse devient une preuve de ta médiocrité. Une erreur devient une condamnation. Tu rumines, tu rejoues, tu t'en veux — longtemps après que tout le monde autour de toi a oublié.

En amour, ce visage est l'une des portes d'entrée les plus directes vers les relations toxiques. Parce que tu restes. Parce que tu trouves toujours une raison de donner une chance de plus. Parce que ta capacité à pardonner est infinie — et certains hommes le sentent, et en profitent, pas toujours consciemment.

Tu attends le changement. Il ne vient pas. Tu pardonnes encore. Tu restes encore.

Jusqu'au jour où tu es tellement vide qu'il ne te reste plus rien à donner.

L'histoire d'Aminata

Aminata avait 40 ans. Sept ans avec un homme qui la trompait — pas toujours, pas ouvertement — mais régulièrement. Elle le savait. Elle fermait les yeux. Elle trouvait des explications. *“Il a peur de l'engagement.” “Sa première relation l'a abîmé.” “Il m'aime à sa façon.”*

Quand elle m'a contactée, elle ne venait pas pour parler de lui. Elle venait parce qu'elle se détestait. Parce qu'elle se reprochait de ne pas avoir été assez bien pour le garder vraiment. Parce qu'elle avait transformé sept ans de trahisons en sept ans de preuves de son insuffisance à elle.

On a remonté jusqu'à son enfance. Une famille où les conflits

n'existaient pas officiellement. Où on se réconciliait avant de s'être disputé. Où la colère était un tabou absolu.

Aminata n'avait jamais appris à se défendre. Elle avait appris à absorber.

La première chose qu'on a travaillé ensemble — c'était son droit à la colère. Pas la colère explosive, destructrice. La colère saine. Celle qui dit — *ce qu'on m'a fait n'était pas acceptable*. Et qui n'a pas besoin de trouver des excuses à l'autre pour exister.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je trouve facilement des excuses aux comportements qui me blessent — je comprends toujours l'autre

J'ai du mal à ressentir et exprimer ma colère — elle me semble dangereuse ou disproportionnée

Je minimise ma souffrance — ce n'est jamais assez grave pour que j'aie vraiment le droit de me plaindre

Je suis sévère avec moi-même pour mes erreurs — bien plus sévère que je ne le serais avec quelqu'un d'autre

Au fond je reste dans des situations qui me font du mal — parce que partir me semble cruel ou injuste envers l'autre

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence profondément ta façon de te traiter et de traiter les autres→

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Ta colère est légitime. Ta souffrance est

réelle. Tu as le droit de te défendre.

Chapitre 12. Masque n°8

Visage 8 — La Sauveuse *“Si je ne suis pas indispensable, je n’ai pas de valeur.”*

Elle arrive et elle voit immédiatement ce qui ne va pas.

La douleur des autres lui saute aux yeux avant même qu’ils l’aient formulée. Elle sent les fragilités, les manques, les blessures cachées. Et quelque chose en elle s’active — naturellement, automatiquement, sans qu’elle ait à réfléchir.

Elle tend la main. Elle propose. Elle s’implique. Elle donne de son temps, de son énergie, de ses ressources — sans compter, sans mesurer, sans se demander si elle en a les moyens.

Les gens disent qu’elle est extraordinaire. Généreuse. Présente. Un cadeau.

Ce qu’ils ne voient pas — c’est qu’elle ne sait pas faire autrement. Que derrière cette générosité il y a une conviction profonde et silencieuse — *je ne vaudrais quelque chose que si je suis utile.*

D’où vient ce visage

La sauveuse a appris très tôt que l’amour se gagnait par le

service.

Peut-être qu'elle a grandi avec des parents en souffrance — un père dépressif, une mère épuisée, des adultes tellement pris dans leurs propres douleurs qu'ils n'avaient plus rien à donner. Et elle, petite, a comblé le vide. Elle a pris soin. Elle a consolé. Elle a été là pour eux avant d'avoir appris à être là pour elle-même.

Peut-être qu'on lui a appris que penser à soi c'était de l'égoïsme. Que la vraie valeur d'une personne se mesurait à ce qu'elle apportait aux autres. Que recevoir sans donner en retour, c'était mal.

Et l'enfant a tiré une conclusion qui allait structurer toute sa vie — *ma place dans le cœur des gens dépend de mon utilité. Le jour où je n'ai plus rien à donner — je disparaîs.*

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu attires des personnes en détresse. Pas par hasard — par radar. Tu les repères immédiatement. L'homme blessé, en reconstruction, avec une vie compliquée et des blessures profondes. Quelque chose en toi s'allume face à lui. Parce que là, tu sais qui tu es. Tu sais quelle est ta place.

Tu donnes sans fin. Ton temps, ton énergie, ta disponibilité, parfois ton argent. Tu portes ses problèmes. Tu trouves les solutions. Tu es là à 2h du matin quand ça ne va pas — et tu te lèves le lendemain matin épuisée, mais avec ce sentiment d'avoir été utile. D'avoir compté.

Tu ne sais pas recevoir. Quand quelqu'un veut prendre soin de toi — vraiment, sans contrepartie — tu te sens mal à

l'aise. Redevable. Tu cherches immédiatement comment rendre. Comment rééquilibrer. Parce que recevoir sans donner, ça ne rentre pas dans ta définition de toi-même.

Tu te sens vide quand tu n'es pas utile. Les périodes où tout va bien, où personne n'a besoin de toi, où tu pourrais juste exister sans fonction — elles te mettent mal à l'aise. Comme si tu n'avais plus de raison d'être là.

En amour, ce visage crée des relations profondément déséquilibrées. Tu choisis des hommes qui ont besoin d'être sauvés — et tu te consacres à les sauver. Mais un homme sauvé n'a plus besoin de sa sauveuse. Il repart — vers une autre, vers sa vie reconstruite — et toi tu te retrouves vide, épuisée, incomprise. Tu as tout donné. Et tu te demandes pourquoi tu n'as rien reçu.

Parce que tu n'as pas choisi un partenaire. Tu as choisi un projet.

L'histoire de Nadia

Nadia avait 44 ans. Trois relations longues derrière elle — trois hommes brillants, charismatiques, profondément blessés. Elle avait accompagné le premier à travers une dépression. Soutenu le deuxième pendant une faillite professionnelle. Porté le troisième à travers un deuil compliqué.

“Je choisis toujours des hommes cassés,” elle me disait avec un sourire amer. *“Je sais pas pourquoi.”*

Moi je savais pourquoi.

On a remonté jusqu'à ses sept ans. Une mère malade — pas

gravement, mais chroniquement. Une maison où l'atmosphère dépendait de comment maman allait ce jour-là. Une petite fille qui avait appris à évaluer l'état de sa mère avant même de dire bonjour. À ajuster, à consoler, à alléger.

À sept ans, Nadia était déjà une sauveuse.

La révélation qui l'a le plus touchée — *“je n'ai jamais choisi un homme. J'ai choisi des missions.”*

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'attire naturellement des personnes en détresse — et je me sens utile et à ma place auprès d'elles

Je donne sans compter — et je me sens vide ou inutile quand personne n'a besoin de moi

Je reçois difficilement sans me sentir redevable — je cherche immédiatement comment rendre

En amour j'ai tendance à choisir des hommes à réparer ou à sauver plutôt que des partenaires stables

Au fond j'ai peur que si je ne suis plus utile — je ne compte plus, je disparaïs

→

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret→

3-4 cases cochées -- il influence profondément tes relations et ta façon de mesurer ta valeur→

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Ta valeur n'est pas dans ce que tu fais pour les autres. Elle est dans ce que tu es.

Chapitre 13. Masque n°9

Visage 9 — La Fuyante *“Si je fais confiance, je vais être blessée.”*

Elle veut aimer. Vraiment.

Quelque part en elle, il y a un désir profond de connexion, d'intimité, d'être vraiment vue et choisie par quelqu'un. Ce désir est réel. Il est là.

Mais dès qu'une relation devient trop profonde — dès que quelqu'un s'approche vraiment, dès que ça commence à compter vraiment — quelque chose se déclenche.

Une distance. Une froideur soudaine. Une dispute provoquée sans raison apparente. Une envie irrépressible de partir — pas parce que la relation est mauvaise, mais précisément parce qu'elle est bonne. Parce que plus c'est bon, plus ça peut faire mal.

Elle fuit avant d'être blessée. Chaque fois. Depuis toujours.

D'où vient ce visage

La fuyante a appris que la confiance était dangereuse.

Peut-être qu'elle a fait confiance — à un parent, à une figure d'autorité, à quelqu'un qu'elle aimait — et que cette confiance

a été trahie. Pas forcément de façon dramatique. Parfois juste des promesses non tenues. Des présences qui disparaissaient. Des personnes qui disaient une chose et faisaient une autre.

Peut-être qu'elle a grandi dans un environnement imprévisible — où les règles changeaient, où l'amour était instable, où elle ne savait jamais à quoi s'attendre. Et où la seule façon de ne pas être surprise — c'était de ne jamais vraiment compter sur personne.

Peut-être qu'elle a été abandonnée — physiquement ou émotionnellement — et que son système nerveux a enregistré une vérité simple et absolue : *les gens partent. Alors pars en premier.*

Et l'enfant a développé une compétence extraordinaire — détecter les risques émotionnels avant qu'ils se matérialisent. Et disparaître avant que la douleur arrive.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu analyses tout. Chaque comportement, chaque mot, chaque silence — tu cherches les signes. Les signaux avant-coureurs de la trahison, du désintérêt, du départ. Ton système nerveux est en hypervigilance permanente. Pas parce que tu es paranoïaque — parce que tu as appris que les menaces arrivent sans prévenir.

Tu testes. Inconsciemment. Tu pousses les gens pour voir s'ils restent. Tu te montres distante, puis tu te rapproches, puis tu te montres difficile — pour voir si l'amour de l'autre est vraiment solide. Et parfois tu pousses si fort que les gens partent. Et ça confirme ce que tu savais.

Tu coupes les ponts. Dès qu'une relation devient trop impliquante, trop réelle, trop proche — quelque chose en toi active le mode sortie. Tu trouves une raison. Une incompatibilité. Un défaut que tu n'avais pas vu. Une dispute qui justifie de tout arrêter.

Tu préfères la solitude aux relations profondes. Pas parce que tu aimes être seule — mais parce que seule, tu ne risques rien. Personne ne peut te faire mal si personne n'entre vraiment.

En amour, ce visage crée une dynamique particulièrement douloureuse. Tu attires des personnes qui ont besoin de beaucoup de proximité — et tu les repousses. Ou tu attires des personnes aussi fuyantes que toi — et vous vous poursuivez sans jamais vraiment vous rejoindre. Ou tu choisis des hommes indisponibles — parce qu'avec eux, l'intimité réelle n'arrivera jamais. Et tu es en sécurité.

Une sécurité froide. Une sécurité vide.

Parce que ce que tu protèges si farouchement — ton cœur — c'est aussi ce qui meurt lentement de ne jamais être vraiment touché.

L'histoire de Léa

Léa avait 37 ans. Une vie remplie — amies, voyages, projets. Et une solitude amoureuse qu'elle n'arrivait pas à expliquer.

“Je rencontre des hommes bien,” elle me disait. *“Et à chaque fois, après quelques mois, je trouve un défaut rédhibitoire. Je sais que c'est*

moi. Mais je sais pas comment faire autrement.”

On a remonté jusqu'à ses neuf ans. Un père qui promettait et ne tenait pas. Pas un mauvais homme — un homme absent à lui-même, incapable de la constance que la petite fille attendait. Des week-ends prévus et annulés. Des promesses lancées avec le sourire et oubliées le lendemain.

Léa avait appris que les promesses ne voulaient rien dire. Que compter sur quelqu'un était une erreur. Que la déception arrivait toujours — alors autant partir avant.

La prise de conscience qui l'a le plus touchée — *“je ne fuis pas les mauvais hommes. Je fuis les bons. Parce que les bons, s'ils partent, ça fait vraiment mal.”*

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Dès qu'une relation devient vraiment proche et réelle, quelque chose en moi cherche la sortie

Je teste les personnes que j'aime — pour voir si leur amour est vraiment solide

Je coupe les ponts facilement — parfois sans vraiment comprendre pourquoi

Je préfère la solitude ou les relations superficielles — l'intimité profonde me fait peur

Au fond j'ai peur que si je fais vraiment confiance — je vais être trahie ou abandonnée

CHAPITRE 13. MASQUE N°9

1-2 cases cochées -- ce visage est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément ta capacité à créer des liens réels et durables

5 cases cochées -- c'est l'un de tes visages dominants. Tu mérites un amour dans lequel tu peux rester. Et rester ne veut pas dire mourir.

Chapitre 14. Premier bilan

Tu viens de te voir.

Pas comme les autres te voient. Pas comme tu te présentes au monde. Comme tu fonctionnes vraiment — sous la surface, dans tes réactions, dans tes schémas, dans les rôles que tu joues depuis si longtemps que tu as fini par les confondre avec qui tu es.

Peut-être que tu t'es reconnue dans un visage. Peut-être dans cinq. Peut-être que certains t'ont traversée comme une évidence — et que d'autres t'ont surprise, parce que tu ne t'attendais pas à te voir là.

C'est normal. Ces visages ne s'excluent pas. Ils cohabitent. Ils s'activent selon les contextes, les relations, les périodes de vie. La femme forte au travail devient la dépendante affective en amour. La gentille avec ses amies devient la perfectionniste avec elle-même. La sauveuse avec les autres devient la fuyante quand quelqu'un essaie de prendre soin d'elle.

Ce ne sont pas des contradictions. Ce sont des couches. Des stratégies différentes pour protéger la même blessure.

Et maintenant que tu les vois — une question se pose.

Comment tout ça se traduit dans tes relations? Pas dans les comportements isolés — dans la façon dont tu t’attaches. Dans la façon dont tu aimes. Dans la façon dont tu laisses — ou tu ne laisses pas — les autres entrer vraiment.

Parce que derrière ces 9 visages, il y a quelque chose de plus fondamental encore. Une façon de te relier aux autres qui s’est construite dès tes premiers mois de vie. Avant les mots. Avant la conscience. Dans le corps, dans le système nerveux, dans la façon dont tu as appris que le monde était — ou n’était pas — un endroit sûr pour aimer.

C’est ce qu’on appelle le style d’attachement.

Dans la suite du livre, on creusera de plus en plus profondément dans la cause de ce mal, et les outils qui m’ont aidé à m’en sortir. Moi, et mes clientes.

Car les 9 visages ou masques de l’enfant intérieur permettent un premier regard.

Dans la précision, les mots, gestes, et comportements peuvent être décortiqués de manière à faire un diagnostic précis de ce qui sabotent les relations sans que les femmes s’en rendent compte.

Et durant ma carrière, comprendre le style d’attachement et les conséquences relationnelles m’a permis de rédiger une liste de plus de 305 comportements qui provoquent l’autosabotage et la fuite des hommes.

Car non, tu n’attires pas les hommes indisponibles ou évitant par hasard. La suite du bilan te le diras avec précision.

Mais si un certain schéma de fuite se répète avec les hommes, alors peut-être que tu attires des hommes indisponibles à la relation, mais aussi il se peut que tu les fasses fuir.

Et comprendre quels comportements tu portes parmi les 305 peut chanter tes relations, comme cela l'a fait pour ma cliente Marina.

Chapitre 15 : L'HISTOIRE DE MARINA

Comment une femme est passée de masculine à
souveraine

Le chemin réel, pas la version Instagram

Partie 1 — L'effondrement

Quand Marina m'a contactée, elle pleurait tellement qu'elle arrivait à peine à parler.

« Prisca, je sais que je suis pathétique. Je sais que je devrais partir. Mais je n'y arrive pas. »

Elle était avec Davy depuis quatre ans. Quatre ans de montagnes russes. Quatre ans à se demander où elle en était. Quatre ans à accepter des miettes en espérant qu'un jour, il se réveillerait et réaliserait qu'elle était celle qu'il lui fallait.

Au début, c'était parfait. Il l'idéalisait. Il lui disait qu'elle était différente des autres. Qu'avec elle, c'était spécial. Il lui parlait de projets d'avenir, de voyages, de ce qu'ils construiraient

ensemble. Et elle y croyait.

Marina était en couple à cet instant-là. Elle a tout quitté pour revenir vivre dans la maison de sa grand-mère, dont elle venait d'hériter.

Et puis, du jour au lendemain, il est devenu distant. Il ne répondait plus aux messages. Il annulait des plans. Il disparaissait pendant des jours. Et quand elle lui demandait ce qui se passait, il lui disait qu'elle était trop intense. Qu'elle mettait trop de pression. Qu'il avait besoin d'espace.

Et Marina paniquait. Elle relisait leurs conversations. Elle analysait chaque mot. Elle se demandait où elle avait merdé. Elle lui envoyait des messages doux. Elle s'excusait. Et ça marchait — il revenait. Mais ça recommençait. Encore et encore.

Un jour, tout a explosé. Davy lui a dit qu'il avait quitté sa compagne, mais qu'il ne voulait pas être en couple avec elle : *« Tu es trop instable. Je ne sais pas ce que je veux. J'ai besoin de temps. »*

Marina s'est effondrée. Elle ne mangeait plus. Elle ne dormait plus. Elle a perdu connaissance au travail. C'est suite à cela qu'elle m'a contactée.

Partie 2 — La prise de conscience

Un jour, en pleurant dans sa voiture, Marina a eu un flash. Elle a repensé à sa relation précédente, avec Julien — et elle a réalisé quelque chose de terrifiant : c'était exactement la même dynamique, les mêmes cycles, les mêmes disputes.

Et avant Julien, il y avait eu Thomas. Et avant Thomas, il y avait eu son père. Toujours la même histoire. Toujours le même résultat.

Marina a compris. Ce n'était pas Davy le problème. Ce n'était

pas Julien. Ce n'était pas Thomas. C'était elle. Elle faisait quelque chose qui créait cette dynamique — quelque chose qu'elle répétait encore et encore sans le voir.

C'est une chose de se dire que l'homme est un connard.
C'est une toute autre chose de réaliser qu'on a créé la situation, qu'on l'a acceptée, qu'on l'a nourrie.

Elle avait critiqué, hurlé, et en même temps tout accepté. Elle n'avait pas posé de limites. Elle avait montré à Davy qu'elle préférait l'avoir à dix pour cent plutôt que de ne pas l'avoir du tout. Et maintenant, il ne la respectait plus. Parce qu'elle ne s'était pas respectée.

Partie 3 — Le travail

Marina a décidé de faire le travail. Vraiment. Pas juste lire des livres, pas juste écouter des podcasts. Elle s'est inscrite à mes masterclasses, puis elle a rejoint mes coachings.

On a commencé par répertorier les comportements qui font fuir les hommes — un homme classique en parle, un évitant se contente de disparaître. Les *305 comportements* constituent donc la première étape. Marina en a listé deux cents sur trois cent cinq. Elle a été choquée. Ces comportements étaient des séquelles traumatiques de son enfant intérieur, présents dans tous les domaines de sa vie.

Deuxième étape : le bilan traumatique. Marina n'avait pas subi de grands chocs avant sept ans. Elle a perdu son père vers seize ans. Une enfance plutôt classique — mais le bilan a révélé des traumatismes invisibles. Des parents qui traversent des épreuves, et l'enfant qui, sans le dire, cesse d'exprimer ses

émotions et ses besoins pour ne pas peser davantage.

Troisième étape : la méthode LIERRE et l'écriture intuitive — une méthode alliant écriture et neurosciences pour parler à l'enfant intérieur et obtenir sa réponse. L'enjeu : distinguer les réponses de l'enfant intérieur de celles de l'égo, cette voix critique intérieure qui pousse à se saboter, et ne reprogrammer que l'enfant.

Imagine une pièce avec d'anciens meubles. La guérison consiste à sortir les anciens meubles — mais si tu ne sais pas où acheter les nouveaux, la pièce reste vide. Il faut remplacer les anciens comportements par les lois féminines ancestrales. Vider ne suffit pas : il faut meubler autrement.

Marina est devenue moins anxieuse. Elle attendait de moins en moins de Davy. Et il s'est rapproché. Mais de nouvelles disputes ont éclaté — à propos d'une ex qu'il revoyait parfois. Elle avait guéri beaucoup, mais il restait du travail pour apprendre à exprimer ses limites.

Elle a alors suivi mes masterclasses sur le cerveau de l'évitant. Elle a appris à communiquer sans critiquer, à poser des limites avec amour, à exprimer ses besoins sans exiger. Ce n'était pas linéaire. Elle progressait, puis régressait. Mais à chaque fois, Davy se rapprochait un peu plus.

Partie 4 — La crise

L'ancienne Marina aurait envoyé dix messages. Aurait appelé. Aurait demandé ce qui se passait. La nouvelle Marina respirait, écrivait dans son journal, et attendait. Quand Davy est revenu

après deux jours de silence, elle a dit : « OK. » C'est tout. Pas de reproche. Pas de questions.

Davy a continué à tester : il likait des photos d'autres femmes, postait des stories ambiguës, parlait d'une ex de façon élogieuse. Marina observait. Elle voyait les tests pour ce qu'ils étaient et restait calme. Intérieurement, elle souffrait — une partie d'elle voulait exploser. Mais elle ne le faisait pas.

Et puis Davy a dit quelque chose qui a tout changé : « *Tu as changé. Tu t'es refermée. Tu ne me montres plus tes émotions.* » Marina a compris : c'était le test final. Il voulait qu'elle redevienne instable. Parce que c'était ça qu'il connaissait.

Elle a explosé — pas devant lui, mais seule dans sa voiture. Elle a pleuré, crié, tapé sur son volant. Puis elle a envoyé ce message :

« Je comprends ce que tu dis. Mais je ne suis plus celle que j'étais. Et je ne redeviendrai pas cette personne. Si ce n'est pas ce que tu cherches, alors ce n'est pas grave. Mais moi, je ne peux plus faire semblant. »

Partie 5 — Le moment de bascule

Davy n'a pas répondu pendant trois jours. Et pendant ces trois jours, Marina a vécu quelque chose d'étrange : elle n'était pas anxieuse. Elle était vraiment calme. Parce qu'elle avait tellement travaillé sur sa petite fille intérieure qu'elle était capable de le perdre — vraiment, pas comme stratégie.

Quand Davy est revenu, il lui a ri au nez : « *Ça fait quatre ans que tu me cours après, que tu me mendies. Tu es incapable de me quitter.* » Marina lui a répondu qu'il avait raison. Mais quelque chose avait changé cette fois. Le voir revenir vers son ex lui

avait ouvert les yeux sur une réalité qu'elle ne voulait pas voir.

« Avec tout ce travail, pourquoi ne change-t-il pas ? »

— Car ils ne changent pas par l'amour, mais par la perte.

Le lendemain, Marina a rompu. Elle m'a dit : « *J'ai appliqué les protocoles, quelque chose a lâché. Je suis prête. J'ai quitté Davy.* »

Six mois après, Marina avait écrit son livre, percé sur les réseaux sociaux, quitté son ancien travail. Davy s'est mis à l'admirer, à la suivre, à commenter. Elle ne lui a jamais répondu.

Un an après, Davy est revenu : « *Tu me manques. Je pense à toi sans cesse. J'ai fait une erreur.* » Marina a refusé. Il est devenu fou, s'est même déplacé jusqu'à chez elle. Elle n'a pas ouvert.

Et un matin, elle m'a envoyé une capture d'écran. Il écrivait :

« J'ai compris mes mécanismes d'évitement. J'ai compris tout le mal que tu as subi. Que je t'ai fait subir. »

Pas de « salut ça va », pas de « je suis désolé j'ai compris que c'est toi » — mais une reconnaissance de ce qu'il faisait. Cela paraît subtil, mais cela fait toute la différence. Il avait sérieusement entamé une thérapie.

Partie 6 — La transformation

Ils ont recommencé à se voir. Pas comme avant. Davy a commencé la thérapie. Il a essayé de comprendre pourquoi il testait, pourquoi il fuyait, pourquoi il avait si peur de l'intimité. Il y a eu des rechutes. Mais petit à petit, Davy a changé — plus présent, plus attentif, plus vulnérable. Il ne testait plus.

Un an après leur rupture, Davy a demandé Marina en mariage. Pas dans un restaurant chic. Au cimetière, sur la tombe du père de Marina.

«Je veux t'épouser. Je veux construire une vie avec toi.
Je suis prêt.»

Et Marina a pleuré. Pas parce qu'elle avait gagné. Pas parce qu'elle avait enfin été choisie. Mais parce qu'elle avait compris : ce n'était pas Davy qui l'avait choisie. C'était elle qui s'était choisie. Et en se choisissant, elle avait attiré un homme qui la choisissait aussi.

Partie 7 — La clé

Aujourd'hui, quand Marina raconte son histoire, elle dit toujours la même chose :

«Ce n'est pas seulement la guérison de l'enfant intérieur. Ce n'est pas seulement les lois de féminité. C'est les deux ensemble. Et même — la guérison avant les lois.»

Elle aurait pu guérir son enfant intérieur et continuer à critiquer, contrôler, performer. Elle aurait pu apprendre les lois de féminité sans guérir ses blessures, et continuer à accepter l'inacceptable. C'est l'alliance des deux qui a tout changé.

La guérison de l'enfant intérieur lui a permis de ne plus avoir peur. Les lois de féminité lui ont donné les outils pour incarner la souveraineté. L'idée n'est pas de guérir l'enfant intérieur seul, ni d'appliquer les lois seules — mais de réapprendre les règles de

souveraineté qui gardent en sécurité dans les relations.

Les 7 étapes — et où les retrouver

Étape

1 Répertorier les comportements d'anxieuses

305 comportements qui font fuir l'évitant

2 Connaître et repérer les traumatismes invisibles

Le bilan traumatique

3 Initiation à l'écriture intuitive et guérison de l'enfant intérieur

Carnet d'écriture intuitive

4 Comprendre le cerveau de l'évitant

Dans la tête de l'évitant

5 Apprendre le langage de l'évitant

Le langage de l'évitant

6 Les lois de féminité ancestrale

Le chemin de la perle

7 Les quatre phases d'évolution de l'homme

Ceux qui choisissent de devenir Roi

La guérison est accessible. Mais il faut être déterminée et lucide. Cela prend du temps. Cela demande de faire le travail même quand c'est dur, même quand tu veux abandonner. Si tu fais le travail, si tu suis les étapes, si tu ne renonces pas, tu finiras par te choisir. Et en te

choisissant, tu attireras un homme qui te choisit aussi.

C'est ce que Marina a fait. Et c'est ce que tu peux faire aussi.

Chapitre 16. Détermine ton style d'attachement

Les styles d'attachement — Comment tu aimes

Tu viens de voir tes visages de protection. Tu viens de comprendre d'où ils viennent.

Maintenant on va voir comment tout ça se traduit dans la façon dont tu aimes.

Parce que derrière tes comportements, derrière tes schémas, derrière les rôles que tu joues — il y a une façon fondamentale de te relier aux autres. Une façon qui s'est construite avant même que tu aies les mots pour la décrire. Dans tes premiers mois de vie. Dans la façon dont les adultes autour de toi répondaient — ou ne répondaient pas — à tes besoins.

C'est ce que John Bowlby, psychiatre britannique, a appelé le style d'attachement. Et ce que Mary Ainsworth, psychologue américaine, a approfondi dans les années 1950 en observant comment les tout-petits se comportaient avec leurs parents.

Ce qu'ils ont découvert est simple et révolutionnaire à la fois —

la façon dont on a été aimé enfant devient le modèle inconscient de la façon dont on aime adulte.

Pas une condamnation. Un point de départ.

Il existe quatre styles d'attachement. Lis chacun avec honnêteté — pas pour te coller une étiquette, mais pour te voir.

L'attachement sécure ☉ *“Je peux aimer et être aimée sans me perdre.”*

C'est l'attachement vers lequel on tend tous. Pas parce qu'il est parfait — mais parce qu'il est stable.

La personne avec un attachement sécure a reçu un amour prévisible dans l'enfance. Pas parfait — prévisible. Ses besoins ont été accueillis suffisamment souvent pour qu'elle apprenne que le monde est globalement sûr. Que les autres sont globalement fiables. Qu'elle peut exprimer ce qu'elle ressent sans risquer de tout perdre.

Adulte, elle aime sans se dissoudre. Elle s'attache sans paniquer. Elle exprime ses besoins sans s'excuser. Elle gère les conflits sans fuir ni exploser. Quand quelqu'un prend de la distance, elle ne s'effondre pas — elle attend, elle communique, elle fait confiance.

Elle a des visages de protection — tout le monde en a. Mais ils ne dirigent pas sa vie. Elle les voit. Elle peut les poser.

Un attachement sécure ne signifie pas l'absence de blessures. Il signifie que les blessures ne définissent pas entièrement ses

choix.

C'est là où la guérison mène.

L'attachement anxieux ○ *"J'ai besoin de toi pour savoir que je vauz quelque chose."*

L'enfant qui développe un attachement anxieux a grandi dans une inconstance émotionnelle. Parfois aimé, parfois ignoré. Parfois là, parfois absent. Un amour réel — mais imprévisible.

Et l'enfant a appris une chose fondamentale — l'amour peut disparaître. Alors il faut se battre pour le garder.

Adulte, cette personne cherche l'amour en permanence. Elle a besoin de signes, de confirmations, de validations constantes pour se sentir en sécurité dans une relation. Un message qui tarde devient une catastrophe. Un changement de ton devient un signe de rejet imminent.

Elle donne trop. Elle s'efface. Elle minimise ses besoins pour ne pas déranger. Elle attire des partenaires instables — parce que leur instabilité ressemble à ce qu'elle connaît. Parce que se battre pour être choisie, c'est familier.

Elle peut alterner entre une hyper-dépendance — une quête constante d'amour et de validation — et une distanciation soudaine — une peur d'être blessée qui la pousse à se fermer sans prévenir.

Les visages les plus souvent liés à cet attachement — la dépendante affective, la femme trop gentille, la coupable.

L'attachement évitant ○ *“Je n'ai besoin de personne — et surtout pas de toi.”*

L'enfant qui développe un attachement évitant a appris à se débrouiller seul. Ses émotions n'ont pas été accueillies — pas forcément rejetées avec violence, mais ignorées, minimisées, pas prises au sérieux. Alors il a arrêté de les montrer. Il a appris que l'autonomie était plus sûre que la dépendance.

Adulte, cette personne valorise son indépendance à l'extrême. Elle a du mal à exprimer ses émotions — non parce qu'elle ne les ressent pas, mais parce qu'elle a appris que les montrer était dangereux ou inutile. Trop de proximité la met mal à l'aise. L'engagement lui fait peur.

Elle fuit les conversations profondes. Elle coupe les ponts dès que ça devient trop réel. Elle se persuade qu'elle n'a pas besoin des autres — et elle souffre en silence de cette solitude qu'elle s'est elle-même imposée.

Elle attire des partenaires très demandeurs affectivement — ce qui la pousse encore plus à fuir. Et plus elle fuit, plus ils s'accrochent. Et plus ils s'accrochent, plus elle étouffe.

Les visages les plus souvent liés à cet attachement — la femme forte, la fuyante, le syndrome de l'imposteur.

L'attachement chaotique ● *“Je veux que tu restes. Va-t'en.”*

C'est le style le plus complexe. Et le plus douloureux.

Il se développe quand la figure d'attachement est à la fois une source de réconfort et une source de peur. L'enfant veut se rapprocher — et ressent une menace en s'approchant. Il

veut être aimé — et l'amour lui fait peur. Il n'a pas de stratégie cohérente. Il oscille. Il se contredit. Il ne comprend pas lui-même ce qu'il veut.

Adulte, cette personne oscille entre hyper-dépendance et rejet brutal. Elle s'attache intensément — puis repousse sans explication. Elle cherche des relations passionnelles et intenses — parce que l'intensité ressemble à de l'amour. Elle sabote ce qui pourrait être stable — parce que la stabilité est étrange et le chaos est familier.

Elle a peur de l'abandon — et elle fuit l'intimité. Elle veut être choisie — et elle repousse ceux qui la choisissent. Elle se sent trop ou pas assez — rarement juste bien.

C'est un attachement qui porte souvent plusieurs traumatismes à la fois. Et qui demande un travail profond — pas pour tout revivre, mais pour enfin trouver un sol stable sous ses pieds.

Les visages les plus souvent liés à cet attachement — la fuyante, la dépendante affective, la sauveuse, la forgiver.

Bonne nouvelle.

L'attachement n'est pas une fatalité. Ce n'est pas une condamnation à vie. Ce n'est pas qui tu es — c'est comment tu as appris à survivre.

Et ce qui s'apprend peut se désapprendre. Ce qui se programme peut se reprogrammer.

Des centaines de femmes sont passées d'un attachement

chaotique ou anxieux à quelque chose de beaucoup plus sécuritaire. Pas en effaçant leur histoire. En la comprenant. En allant chercher l'enfant qui est encore là-dedans — et en lui donnant ce dont elle avait besoin.

Mais d'abord — identifie ton style. Fais le quiz.

[Quiz interactif — Quel est ton style d'attachement ?]

Conclusion

Tu viens de traverser quelque chose.

Pas juste une lecture. Un inventaire. Une façon de regarder en face ce qui, jusqu'ici, opérait dans l'ombre — dans tes choix, tes réactions, tes relations, ta façon de t'aimer ou de ne pas t'aimer.

Prends un moment avant de continuer, juste pour reconnaître ce que tu viens de faire. Parce que la plupart des gens passent toute leur vie sans jamais regarder tout ça en face. Toi, tu l'as fait.

C'est déjà un acte de guérison.

Peut-être que tu t'es reconnue dans deux ou trois visage. Peut-être dans huit. Peut-être que certains t'ont traversée comme une évidence — et que d'autres t'ont surprise, parce que tu ne t'attendais pas à te voir là.

C'est normal. Les séquelles ne s'annoncent pas. Elles se révèlent.

Et ce que tu as vu ici — ce n'est pas une liste de ce qui ne va pas chez toi. C'est une carte. Une carte de ce que l'enfant que tu étais a traversé, et de la façon dont il a survécu avec les seuls

outils qu'il avait.

Ces visages ont fait leur travail. Ils t'ont protégée. Ils t'ont amenée jusqu'ici.

Mais ils ont une limite — et tu la connais. Parce que tu la vis. Parce que c'est pour ça que tu as ouvert ce livre.

Ces masques ne sont pas apparus seuls.

Ils ont été nourris, amplifiés, façonnés par trois blessures fondatrices qui sont au cœur de presque tout ce que tu as traversé.

La blessure du père. La blessure de la mère.

Et entre les deux — quelque chose de plus vaste, de plus ancien, de plus profond encore. La blessure du féminin.

Ce sont ces trois blessures que nous allons explorer maintenant. Pas pour chercher des coupables. Pas pour rouvrir des plaies. Mais pour comprendre enfin d'où vient ce que tu portes — et commencer à poser ce qui ne t'appartient pas.

Parce que certaines de ces blessures ne sont pas les tiennes. Tu les portes — mais elles ne te définissent pas.

C'est ce que la Partie 3 va te montrer.

III

Partie 3 - Les blessures fondatrices

Si les 12 traumas que tu viens d'explorer sont les pierres — ces blessures-là sont le ciment. Elles sont antérieures à tout. Antérieures aux schémas, aux choix amoureux, aux comportements que tu ne t'expliques pas.

Elles se sont construites dans tes toutes premières relations — celles qui t'ont appris ce qu'est l'amour, ce que tu vaux, ce que tu peux espérer recevoir. La blessure du père. La blessure de la mère. Et celle du féminin.

Chapitre 17. La blessure du père

La Blessure du Père : Quand Papa Détruit Ta Valeur

Papa : Le premier homme de ta vie

Avant que tu tombes amoureuse d'un homme, il y a eu ton père.

Papa était le premier homme de ta vie.

Le premier homme que tu as aimé.

Le premier homme dont tu cherchais l'attention.

Le premier homme dont tu voulais être la préférée.

Et la façon dont ton père t'a traitée a tout déterminé.

Ce que tu as cherché auprès de lui

Petite fille, tu cherchais quelque chose de fondamental auprès de papa :

★ Être vue

★ Être aimée

★ Être choisie

★ Être sa princesse

Tu voulais qu'il te regarde avec fierté.

Tu voulais qu'il te dise que tu es belle.

Tu voulais qu'il te protège.

Tu voulais qu'il soit présent.

Tu voulais compter pour lui.

Mais si il était :

- ✘ Absent (physiquement ou émotionnellement)
- ✘ Distant (il ne s'intéressait pas à toi)
- ✘ Critique (tu n'étais jamais assez bien)
- ✘ Rejetant (il ne te voyait pas)
- ✘ Froid (pas de câlins, pas de mots doux)
- ✘ Violent (verbalement ou physiquement)
- ✘ Parti (divorce, abandon, décès)

Alors quelque chose s'est brisé en toi.

La conclusion de ton Enfant Intérieur

La petite fille en toi a tiré une conclusion dévastatrice :

- ✘ "Papa ne m'aime pas."
- ✘ "Je ne suis pas assez bien pour lui."
- ✘ "Il y a quelque chose qui cloche chez moi."
- ✘ "Si papa ne me choisit pas, c'est que je ne vauds rien."

Et cette conclusion s'est inscrite dans tes cellules. Dans ton ADN. Dans ton inconscient. Et aujourd'hui, tu la rejoues avec les hommes. Je n'ai pas été choisie = je n'ai pas de valeur.

Je vais donc la prouver.

Ce que tu fais avec les hommes aujourd'hui

Tu refais avec les hommes ce que tu as fait avec papa.

Si tu essayais de prouver ta valeur à papa → Tu prouves ta valeur aux hommes

Si tu cherchais l'attention de papa → Tu cherches l'attention des hommes

Si tu donnais tout pour que papa te regarde → Tu donnes tout pour qu'un homme te choisisse

Si tu acceptais les miettes de papa → Tu acceptes les miettes des hommes

Tu cours après les hommes comme tu courais après papa.

Tu attires des hommes indisponibles comme papa était indisponible. Tu essaies de "réparer" avec les hommes ce qui s'est brisé avec papa.

Ce que la blessure du père détruit : Ta sensation de mériter, la sensation d'être précieuse, importante, d'avoir de la valeur.

Papa était censé t'apprendre que tu avais de la valeur.

Papa était censé te montrer que tu étais précieuse.

Papa était censé te protéger comme un trésor.

Mais si papa ne l'a pas fait...

Tu n'as jamais appris que tu étais une perle précieuse.

Tu as appris que tu devais PROUVER ta valeur.

Et c'est exactement ce que tu fais aujourd'hui.

Tu prouves.

Tu donnes.

Tu attends.

Tu espères.

Tu es devenue une perle cheap.

Comprends-tu maintenant?

Le problème n'est pas que tu "choisis mal les hommes".

Le problème est que tu portes la blessure du père.

Et tant que tu ne la guéris pas...

Tu continueras à attirer des hommes qui ne te voient pas

Tu continueras à prouver ta valeur.

Tu continueras à accepter les miettes.

Chapitre 18. “Je n’ai pas été choisie — donc je ne vaud rien.”

La blessure du père *“Je n’ai pas été choisie — donc je ne vaud rien.”*

Avant que tu tombes amoureuse d’un homme, il y a eu ton père.

Le premier homme de ta vie. Le premier homme que tu as aimé. Le premier homme dont tu cherchais l’attention, dont tu voulais être la préférée, dont tu espérais le regard fier posé sur toi.

Petite fille, tu ne lui demandais pas grand chose. Juste l’essentiel.

Être vue. Être aimée. Être choisie. Être sa princesse.

Tu voulais qu’il te regarde avec fierté. Qu’il te dise que tu es belle. Qu’il te protège. Qu’il soit là. Que tu comptes pour lui.

C’est tout. C’est simple. C’est humain. C’est ce dont chaque petite fille a besoin.

Mais quelque chose ne s’est pas passé comme ça.

Peut-être qu'il était absent — physiquement, ou présent dans la maison mais parti ailleurs dans sa tête. Peut-être qu'il était distant, froid, sans câlins, sans mots doux. Peut-être qu'il était critique — tu n'étais jamais assez bien, jamais assez à la hauteur. Peut-être qu'il était violent. Peut-être qu'il est parti — divorce, abandon, décès. Peut-être qu'il ne te voyait tout simplement pas.

Quelle qu'en soit la forme — quelque chose s'est brisé en toi.

Ce que l'enfant en a conclu

La petite fille ne comprend pas les raisons. Elle ne comprend pas que papa est blessé lui aussi, qu'il porte ses propres traumatismes, qu'il donne ce qu'il a — et qu'il n'a pas grand chose à donner.

Elle comprend juste ce qu'elle vit. Et de ce qu'elle vit, elle tire une conclusion dévastatrice.

“Papa ne me choisit pas. Donc il y a quelque chose qui cloche chez moi.” “Je ne suis pas assez bien pour lui.” “Si mon propre père ne me voit pas — c'est que je ne vauds rien.”

Cette conclusion s'inscrit dans ses cellules. Dans son inconscient. Dans sa façon de se percevoir — et de percevoir les hommes.

Et à partir de là, une décision silencieuse se prend : *je vais prouver ma valeur.*

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu refais avec les hommes ce que tu as fait avec papa.

Si tu essayais de prouver ta valeur à papa — tu prouves ta valeur aux hommes. Si tu cherchais son attention — tu cherches l'attention des hommes. Si tu donnais tout pour qu'il te regarde — tu donnes tout pour qu'un homme te choisisse. Si tu acceptais ses miettes — tu acceptes les miettes des hommes.

Tu cours après les hommes comme tu courais après papa. Tu attires des hommes indisponibles comme papa était indisponible. Et sans t'en rendre compte — tu essaies de réparer avec chaque homme ce qui s'est brisé avec lui.

Ce n'est pas que tu choisis mal. Ce n'est pas que tu donnes trop. C'est que tu portes une blessure qui te dit que ta valeur ne t'appartient pas — qu'elle se gagne, qu'elle se prouve, qu'elle dépend du regard d'un homme.

Et tant qu'un homme te regarde, tu existes. Dès qu'il se détourne — tu doutes.

L'histoire de Sandrine

Sandrine avait 38 ans quand elle m'a contactée. Dix ans avec le même homme. Dix ans sans engagement, sans projet, sans qu'il la choisisse vraiment. Dix ans à attendre qu'il soit prêt.

"Je sais qu'il m'aime à sa façon," elle me disait. *"Il a juste peur de*

s'engager."

Quand on a commencé à travailler ensemble, on a très vite remonté jusqu'à son père. Un homme brillant, charismatique — et totalement absent émotionnellement. Jamais violent. Jamais cruel. Juste... pas là. Jamais vraiment intéressé par ce qu'elle ressentait, ce qu'elle vivait, ce qu'elle était.

Sandrine avait passé son enfance à essayer d'attirer son attention. À être la meilleure à l'école. À ne jamais faire de bruit. À être parfaite pour qu'il la remarque.

Il ne l'a jamais remarquée.

Et à 38 ans, elle attendait toujours. Juste avec un autre homme.

Ce n'était pas une histoire d'amour. C'était une tentative de réparation.

Ce que la blessure du père détruit

Elle détruit quelque chose de fondamental — ta conscience de ta propre valeur.

Papa était censé t'apprendre que tu étais précieuse. Qu'il n'y avait rien à prouver. Que son amour n'était pas conditionnel à ta performance, ta beauté, ta sagesse. Qu'il était là — simplement parce que tu existais.

Si ça ne s'est pas passé comme ça — tu n'as jamais vraiment intégré que tu étais une perle précieuse. Tu as appris que tu devais le devenir. Que tu devais le mériter. Que tu devais le gagner.

Alors tu donnes. Tu prouves. Tu attends. Tu espères.

Et tu acceptes des miettes — parce que des miettes, c'est déjà quelque chose. C'est déjà mieux que le silence de papa.

Le test — La blessure du père

Ce qui s'est passé avec papa :

Coche ce qui correspond à ton père :

- Absent — physiquement ou émotionnellement
- Critique — tu n'étais jamais assez bien
- Rejetant — il ne te voyait pas, ne t'écoutait pas
- Violent — physiquement ou verbalement
- Froid — pas de câlins, pas de mots doux
- Distant — il ne s'intéressait pas à toi
- Parti — divorce, abandon, décès

Les signes que tu portes cette blessure aujourd'hui :

Dans ton rapport à toi-même :

- Tu ne te sens jamais vraiment assez — assez belle, assez intelligente, assez désirable
- Tu as besoin de validation externe pour te sentir bien
- Les compliments glissent sur toi — tu ne les crois pas vraiment
- Tu travailles deux fois plus que les autres pour prouver que tu as ta place
- Tu ne sais pas recevoir — tu dois toujours mériter

Dans tes relations amoureuses :

- Tu attires des hommes indisponibles — évitants, fermés,

qui ne peuvent pas s'engager

Tu donnes beaucoup plus que tu ne reçois — et tu attends qu'il te choisisse

Tu paniques quand il prend de la distance

Tu restes dans des relations qui te font souffrir plutôt que d'être seule

Tu idéalises rapidement — un peu d'attention et tu te projettes déjà

Dans ton comportement amoureux :

Tu te justifies constamment — tu as besoin qu'on comprenne, qu'on valide

Tu veux être la meilleure petite amie — parfaite, sans failles, irréprochable

Tu as peur qu'il parte si tu poses une limite ou si tu montres une émotion

Tu te demandes souvent "qu'est-ce que j'ai fait de mal?"

Tu t'accroches même quand tu sais que ça ne va pas

Ton score :

1 à 4 cases cochées -- la blessure est présente mais discrète

5 à 9 cases cochées -- elle influence fortement tes relations et ton rapport à toi-même

10 cases et plus -- c'est l'une de tes blessures dominantes. Tu prouves ta valeur depuis trop longtemps. Il est temps de l'incarner.

Chapitre 19. La Blessure de la Mère

La blessure de la mère *“C’est ça, être une femme.”*

Avant que tu deviennes une femme, il y a eu ta mère.

Elle était ton premier modèle. Pas un modèle que tu as choisi — un modèle que tu as absorbé. Dans tes cellules. Dans ton inconscient. Dans ta façon de te comporter avec les hommes, d’exprimer tes besoins, de te positionner dans une relation.

Tu n’avais pas besoin qu’elle t’explique quoi faire. Tu regardais.

Tu regardais comment elle traitait ton père. Comment elle se traitait elle-même. Comment elle exprimait — ou n’exprimait pas — ce dont elle avait besoin. Comment elle gérait ses émotions. Comment elle se positionnait dans le couple. Si elle se priorisait. Si elle osait se choisir.

Et tout ce que tu as vu — ton enfant intérieur l’a enregistré comme une vérité. Comme une référence silencieuse sur ce que c’est qu’être une femme.

Ce que tu as vu

Peut-être que tu as vu une mère qui s'oubliait complètement. Qui donnait tout, recevait peu, et ne se plaignait pas — ou se plaignait sans jamais rien changer. Qui portait tout sur ses épaules avec une fierté épuisée.

Peut-être que tu as vu une mère qui n'exprimait jamais ses besoins — qui attendait que l'autre devine, qui accumulait en silence, et qui explosait pour un détail après des mois de refoulement. Un détail qui n'avait rien à voir avec ce qui avait vraiment fait mal.

Peut-être que tu as vu une mère soumise et rebelle en même temps — qui acceptait tout de ton père sans rien dire, et qui le critiquait constamment. Qui restait et se plaignait. Qui partait et continuait à le rendre responsable de tout.

Peut-être qu'elle t'a choisie comme exutoire. Qu'elle déversait sur toi ses frustrations, ses peurs, ses émotions trop grandes — sans se rendre compte que tu n'étais pas là pour la sauver. Que tu étais l'enfant. Que c'était elle, l'adulte.

Quelle qu'en soit la forme — quelque chose s'est inscrit en toi.

C'est ça, être une femme. C'est ça, être en couple. C'est comme ça qu'on fait.

Ce que l'enfant en a conclu

La petite fille n'analysait pas. Elle absorbait.

Elle absorbait le modèle. Et de ce modèle, elle tirait des

conclusions inconscientes qui allaient orienter toute sa vie de femme.

“Les hommes sont comme lui.” “Je dois faire comme elle.” “Me choisir en premier, c’est de l’égoïsme.” “Si je demande ce dont j’ai besoin, ça ne compte pas.” “Une femme porte. Une femme gère. Une femme s’oublie.”

Et quelque chose de particulièrement cruel se passe aussi. Parce que souvent, la petite fille voit la mère souffrir. Elle voit une femme malheureuse, épuisée, qui n’a pas ce dont elle a besoin. Et elle se dit — je ne serai jamais comme elle. Je ferai exactement l’inverse.

Mais l’inverse d’un extrême, c’est souvent l’autre extrême. Pas l’équilibre.

Ce que tu fais avec les hommes aujourd’hui

Tu es devenue exactement comme elle. Pas dans la forme, peut-être. Mais dans le fond.

Si ta mère ne disait jamais ses besoins — tu ne dis jamais les tiens. Tu attends qu’il devine. Tu penses que si tu dois demander, ça perd de sa valeur. Alors tu te tais. Et tu accumules.

Si ta mère contrôlait tout — tu contrôles tout. Tu organises, tu anticipes, tu gères sa vie à sa place. Tu ne laisses pas d’espace. Tu ne fais pas confiance. Et tu t’épuises à porter ce que vous pourriez porter à deux.

Si ta mère explosait — tu explodes. Après des semaines de silence, pour un détail insignifiant. Il ne comprend pas d'où ça vient. Toi non plus, vraiment. Mais la pression était trop forte.

Si ta mère s'oubliait — tu t'oublies. Tu mets tes besoins de côté. Tu te sacrifies. Tu penses que c'est normal, que c'est le rôle d'une femme. Jusqu'au jour où tu réalises que tu lui en veux. Que tu es épuisée. Que tu as tout donné et que tu n'as plus rien.

Tu as juré de ne jamais lui ressembler. Mais regarde tes relations. Regarde comment tu communique. Regarde comment tu gères tes émotions.

Le fond est là. Il a toujours été là.

L'histoire d'Anaïs

Anaïs avait 34 ans. Une relation de cinq ans qui venait de se terminer — encore une fois dans un conflit violent, encore une fois parce qu'elle avait “trop demandé”, encore une fois parce qu'il s'était senti étouffé.

“Je ne comprends pas,” elle me disait. *“Je fais tout pour lui. Je gère tout. Je l'aime vraiment. Et ça finit toujours comme ça.”*

Quand on a commencé à remonter, on est arrivées très vite à sa mère. Une femme extraordinairement forte. Qui avait élevé trois enfants seule, géré une maison, tenu un emploi, ne s'était jamais plainte. Une femme que tout le monde admirait.

Et une femme profondément malheureuse que personne n'avait jamais vraiment vue.

Anaïs avait absorbé le modèle. Être forte. Tout porter. Ne jamais demander. Gérer. Et accumuler en silence jusqu'à l'explosion.

Elle ne ressemblait pas à sa mère dans l'apparence. Mais dans chaque relation, elle rejouait exactement la même chose.

La prise de conscience l'a traversée comme un choc. *“Je suis elle. J'ai passé ma vie à essayer de ne pas être elle — et je suis exactement elle.”*

Ce n'était pas une condamnation. C'était une libération. Parce qu'une fois qu'on voit — on peut changer.

Ce que la blessure de la mère détruit

Elle détruit ta souveraineté.

Ta mère était censée te montrer comment être centrée sur toi dans une relation. Comment exprimer tes besoins avec clarté et douceur. Comment recevoir sans culpabiliser. Comment être femme — vraiment, pleinement — sans t'effacer ni tout contrôler.

Si elle ne savait pas faire ça — parce qu'elle-même ne l'avait jamais appris — alors tu n'as pas eu ce modèle.

Tu as appris à refouler tes besoins. À critiquer au lieu d'exprimer. À contrôler au lieu de faire confiance. À porter tout sur tes

épaules. À t'oublier complètement.

Et les hommes fuient ça. Pas parce qu'ils sont lâches. Parce qu'un homme ne peut pas s'épanouir auprès d'une femme qui prend toute la place — même si elle le fait par amour, même si elle le fait parce qu'elle ne sait pas faire autrement.

Le lien entre les deux blessures

Maintenant tu vois comment elles s'articulent.

La blessure du père t'a appris que tu n'avais pas de valeur — alors tu attires un homme indisponible et tu donnes tout pour qu'il te choisisse.

La blessure de la mère t'a appris à t'oublier et à tout contrôler — alors tu t'effaces, tu accumules, tu explodes, tu le pousse à fuir.

Et le cycle s'enclenche.

Tu attires un homme indisponible. Tu donnes tout pour qu'il te choisisse. Tu t'oublies complètement. Tu ne poses aucune limite. Tu accumules les frustrations. Tu deviens critique, contrôleuse. Il se ferme. Tu donnes encore plus. Il fuit. Tu cours après. Il fuit encore plus. Tu explodes. Il part.

Et tu recommences avec un autre homme.

Ce cycle ne s'arrête pas tout seul. Il s'arrête quand tu guéris les deux blessures.

C'est exactement ce que nous allons faire.

Le test — La blessure de la mère

Ce qui s'est passé avec maman :

Coche ce qui correspond à ta mère :

- Envahissante — elle contrôlait tout, étouffait
- Critique — rien n'était jamais assez bien
- Sacrificielle — s'oubliait complètement pour les autres
- Explosive — refoulait puis explosait Froide émotionnellement — ne montrait pas d'affection
- Soumise — acceptait tout sans rien dire
- Rebelle — critique constante des hommes
- Paradoxe — soumise ET critique en même temps
- Elle faisait de toi son exutoire, sa confidente, son médicament

Et tu as observé maman :

- Ne jamais exprimer ses besoins — et se plaindre de ne pas les voir comblés
- Tout porter sur ses épaules
- Critiquer papa mais rester avec lui
- Exploder après des mois de silence
- S'oublier complètement
- Être malheureuse mais ne rien changer

Les signes que tu portes cette blessure aujourd'hui :

Dans ton rapport à toi-même :

- Tu attends que l'autre devine tes besoins — demander, ça te semble inutile ou humiliant
- Tu culpabilises dès que tu penses à toi en premier
- Tu portes tout sur tes épaules — et tu t'épuises à tout gérer seule

Tu te sens responsable du bonheur et des émotions des autres

Tu dis “ça va” quand ça ne va pas — et tu accumules jusqu'à l'explosion

Dans tes relations amoureuses :

Tu deviens contrôleuse — tu organises, tu anticipes, tu ne laisses pas d'espace

Tu deviens critique — tu vois tout ce qui ne va pas, jamais ce qui va bien

Tu refoules pendant des semaines puis tu explodes pour un détail

Tu portes la charge mentale de tout — et tu lui reproches de ne rien faire

Tu t'oublies complètement — et tu finis par lui en vouloir

Dans ton comportement amoureux :

Tu es dans le rapport de force — toi contre lui, tu veux avoir raison

Tu ne laisses pas l'homme agir pour toi — tu fais tout toi-même

Tu critiques au lieu d'exprimer ce que tu ressens

Tu reproches au lieu de demander

Tu reproduis exactement ce que tu jurais de ne jamais faire

Ton score :

1 à 4 cases cochées -- la blessure est présente mais discrète

5 à 9 cases cochées -- elle influence fortement ta façon d'aimer et de communiquer

10 cases et plus -- c'est l'une de tes blessures dominantes. Tu portes le modèle de ta mère. Et tu peux choisir de t'en libérer.

Interlude : 1+1

Le lien entre les deux blessures

Arrêtons-nous un moment.

Tu viens de traverser deux chapitres qui parlent peut-être de toi plus que tu ne t'y attendais. Avant d'aller plus loin, je veux que tu voies exactement comment ces deux blessures s'articulent. Parce que séparément, elles font déjà des dégâts. Ensemble — elles créent quelque chose de particulièrement dévastateur.

La blessure du père détruit ta valeur à tes propres yeux.

Elle t'a appris que tu n'avais pas de valeur intrinsèque. Que ta valeur se prouvait, se gagnait, se méritait. Alors tu donnes tout. Tu cours après. Tu attends d'être choisie. Tu acceptes des miettes parce que des miettes c'est déjà quelque chose.

La blessure de la mère détruit ta souveraineté.

Elle t'a appris à t'oublier. À ne pas exprimer tes besoins. À tout porter, tout contrôler, tout gérer. Jusqu'à l'explosion. Jusqu'à l'épuisement. Jusqu'au moment où tu lui en veux — sans vraiment savoir pourquoi.

Les deux ensemble — voilà ce qui se passe :

Tu rencontres un homme. Tout se passe bien au début. Mais très vite, la blessure du père s'active — tu ne te sens pas assez, tu commences à donner trop, à te plier, à performer pour qu'il te choisisse vraiment.

Il prend de la distance. Tu ne comprends pas. Tes questions restent sans réponses. Tes émotions sont minimisées — *“arrête de te prendre la tête.”*

Alors la blessure de la mère prend le relais. Tu refoules. Tu caches ton besoin de réassurance. Tu ne poses pas de limites. Tu accumules. Tu commences à contrôler, à critiquer. Il se ferme. Tu donnes encore plus — blessure du père. Il fuit. Tu cours après. Tu lui expliques, tu raisones — blessure de la mère. Il fuit encore plus. Tu exploses. Il part.

Et tu recommences avec un autre homme.

Ce cycle ne s'arrête pas par la volonté. Pas par la compréhension seule. Parce qu'il est neurologique. Il est inscrit dans ton système nerveux, dans tes cellules, dans la façon dont ton cerveau a appris à survivre émotionnellement.

Et il est renforcé par quelque chose de plus profond encore — les marqueurs transgénérationnels dont on a parlé. Ce que tes ancêtres ont vécu dans leurs corps se transmet dans tes cellules. Et se traduit dans tes comportements, tes émotions, tes réactions — depuis tes neurones.

Ton système nerveux dirige tout le reste. Et si ce système nerveux a été programmé par tes blessures, par celles de ta mère, par celles de sa mère avant elle — alors changer ne demande pas juste de comprendre. Ça demande de reprogrammer.

C'est possible. Mes clientes en sont la preuve — il leur a fallu environ un an de travail profond pour se transformer suffisamment. Pas parce que c'est compliqué. Parce que c'est ancré profond. Et que ce qui est ancré profond demande un travail en profondeur.

La première étape — celle que tu es en train de faire en ce moment — c'est de voir. De nommer. De comprendre d'où ça vient.

C'est déjà énorme.

Et de ces deux blessures combinées naît quelque chose de plus vaste encore. Une blessure qui ne concerne plus seulement ta relation aux hommes ou ton modèle maternel — mais ton identité même de femme.

C'est ce que nous allons explorer maintenant.

Chapitre 20. La Blessure du Féminin

La blessure du féminin *“Être femme, c’est souffrir.”*

La blessure du féminin n’est pas la blessure de la mère.

C’est qui se forme quand la blessure du père et la blessure de la mère se rencontrent, se superposent, et se cristallisent dans quelque chose de plus profond encore — ton identité de femme.

La blessure du père t’a appris que tu n’avais pas de valeur. Que tu devais la prouver. Que l’amour se méritait.

La blessure de la mère t’a appris que tu devais t’oublier et être utile pour être aimée. Que tes besoins dérangent. Que porter, contrôler, s’effacer — c’était ça, être une femme.

Et de ces deux blessures combinées est née une conviction plus vaste, plus ancienne, plus profonde que les deux premières réunies.

Être femme, c’est se refouler, s’oublier, souffrir prouve que ça en vaut la peine.

Pas une pensée consciente. Pas quelque chose que tu te dis en te

levant le matin. Mais une vibration de fond. Une façon d'habiter ton corps de femme. Une façon de te rapporter à ta féminité — à tout ce qu'elle représente, à tout ce qu'elle demande, à tout ce qu'elle coûte.

Ce qui s'est construit

Regarde ce que la petite fille a enregistré.

D'un côté — un père qui ne l'a pas vue, pas choisie, pas protégée. Un homme censé lui montrer qu'elle était précieuse. Qui ne l'a pas fait. Et donc un premier message sur ce qu'être femme signifie aux yeux des hommes — pas grand chose.

De l'autre côté — une mère qui s'est sacrifiée, épuisée, effacée. Une femme censée lui montrer qu'on pouvait être femme et se choisir. Qui ne savait pas faire ça. Et donc un deuxième message sur ce qu'être femme signifie dans le quotidien — se donner jusqu'à l'os.

Entre les deux, la petite fille a construit une image du féminin faite de sacrifice, d'invisibilité, de douleur consentie.

Elle a peut-être aussi grandi dans une culture, une famille, un environnement qui renforçait ce message. Où les femmes servaient. Où les femmes se taisaient. Où les femmes étaient jugées sur leur apparence, leur utilité, leur capacité à plaire. Où être trop — trop libre, trop forte, trop elle-même — avait des conséquences.

Et quelque chose en elle a décidé, silencieusement, que la féminité était dangereuse. Ou douloureuse. Ou les deux.

Ce que l'enfant en a conclu

La petite fille a tiré des conclusions sur ce qu'elle était — en tant que femme.

*“Être femme, c’est s’oublier.” “Être femme, c’est souffrir en silence.”
“Être femme, c’est dépendre d’un homme qui a le pouvoir de te détruire.” “Être femme, c’est moins.”*

Et parfois — le contraire radical. Une rébellion.

“Je ne serai jamais comme elles. Je n’aurai besoin de personne. Je serai forte, indépendante, inatteignable.”

Les deux viennent du même endroit. La soumission et la sur-indépendance sont les deux faces de la même blessure. Deux façons différentes de survivre à la même douleur.

Ce que ça donne à l’âge adulte

Tu as une relation complexe avec ta propre féminité ET avec le masculin en général : tu ne lui fait pas confiance.

Peut-être que tu la caches. Que tu t’es construit une armure — compétence, performance, indépendance — pour ne jamais avoir à être vulnérable. Pour ne jamais dépendre. Pour ne jamais avoir à tendre la main et risquer qu’on ne la prenne pas.

Tu es forte. Terriblement forte. Et terriblement seule parfois.

Mais dès que quelqu’un semble te voir, enfin, toi, la femme vulnérable derrière la carapace, tu baisses toutes tes barrières.

Tu surjoues à l'inverse — en cherchant constamment à plaire, à séduire, à être désirable. En faisant de ton corps, de ton apparence, de ta capacité à attirer le regard une façon de mesurer ta valeur. Parce que si tu es désirable, alors peut-être qu'il redeviendra celui du début.

Dans les deux cas — tu n'habites pas ta féminité. Tu la gères. Tu la contrôles. Tu l'utilises comme un outil ou tu t'en méfies comme d'un piège.

Tu as aussi souvent une relation difficile avec les autres femmes. Parce que souvent elles te prennent en compétition, sans que tu ne comprennes pourquoi. Ta douceur, ta compassion, ton empathie dont des cadeau qu'elles réduisent en charpie quand tu tente de les aider. Ou quand tu finis par enfin poser une limite.

Tu as pu idéaliser certaines femmes — celles qui semblent avoir trouvé l'équilibre, qui semblent légères, aimées, épanouies. Et tu te demandes comment elles font. Ce qu'elles savent que tu ne sais pas.

En amour — cette blessure crée une impossibilité particulière. Celle de recevoir pleinement. De te laisser aimer sans chercher à contrôler, sans attendre que ça se retourne contre toi, sans saboter au moment où ça devient vraiment bien.

Parce que quelque chose en toi sait — ou croit savoir — que l'amour finit toujours par coûter trop cher aux femmes.

L'histoire de Tara

Tara avait 41 ans. Une vie réussie par tous les critères visibles — un poste de direction, un appartement à elle, des amies, des voyages. Une vie qu'elle avait construite seule, avec acharnement, avec fierté.

Et une solitude profonde qu'elle n'osait nommer à personne.

“Je n'ai pas besoin d'un homme,” elle me disait au début. *“J'ai juste besoin de quelqu'un de bien. Mais apparemment ça n'existe pas.”*

Quand on a commencé à travailler ensemble, on a remonté jusqu'à la blessure du père — absent, peu intéressé par elle. Puis jusqu'à la blessure de la mère — une femme sacrificielle, épuisée, qui avait tout donné à des hommes qui n'en méritaient pas la moitié.

Et là, au fond — la conclusion que Tara avait tirée à sept ans, sans le formuler, sans même s'en souvenir : *être femme et aimer, c'est perdre.*

Alors elle avait choisi de ne pas perdre. Elle avait choisi la force. L'indépendance. L'armure.

Et l'armure avait fait exactement son travail — elle avait protégé Tara de la douleur. Et elle avait empêché l'amour d'entrer.

Guérir la blessure du féminin pour Tara, ça n'a pas été apprendre à être plus douce ou plus disponible. Ça a été apprendre que la vulnérabilité n'était pas une faiblesse. Que recevoir n'était pas perdre. Que se laisser aimer n'était pas mourir.

Que sa féminité n'était pas un piège.

Ce que la blessure du féminin détruit

Elle détruit ton rapport à toi-même en tant que femme.

Cette capacité à habiter ton corps avec bienveillance. À recevoir sans méfiance. À être vulnérable sans te sentir en danger. À laisser quelqu'un te voir vraiment — pas ta performance, pas ton armure, pas ce que tu fais — mais ce que tu es.

Elle détruit aussi ta sororité. Ta capacité à te reconnaître dans les autres femmes, à les soutenir sans les envier ou les juger, à construire des liens féminins profonds et sûrs.

Et elle détruit ta relation à ta propre puissance féminine. Parce que la vraie puissance du féminin — ce n'est pas la force. Ce n'est pas le contrôle. C'est la réception. La douceur qui ne capitule pas. La vulnérabilité qui n'est pas une faiblesse. L'espace qu'on crée pour que l'autre puisse venir.

Cette puissance-là, on ne te l'a pas montrée.

Il est temps de la découvrir.

Le test — La blessure du féminin

Ce test est différent des deux précédents. Il ne s'agit plus seulement de ce qui s'est passé avec papa ou maman — mais de ce que tu portes aujourd'hui dans ton identité de femme.

Coche ce qui te correspond :

J'ai construit une armure — indépendance, force, performance — pour ne jamais avoir à dépendre de quelqu'un

J'ai du mal à recevoir — des cadeaux, de l'aide, de l'amour — sans me sentir redevable ou méfiante

Je sabote les relations quand elles deviennent vraiment bonnes — comme si le bonheur était dangereux

- J'ai une relation difficile avec mon corps — je le cache, je le juge, je le contrôle, je le surexpose
- J'ai du mal avec les autres femmes — je les envie, je les juge, ou je me sens en compétition
- Au fond, je crois que les hommes finissent toujours par faire du mal aux femmes
- Au fond, je crois que se laisser aimer vraiment, c'est risquer de tout perdre
- Je ne sais pas ce que ça veut dire d'être femme — pleinement, librement, sans armure
- Il m'arrive de me sentir épuisée d'être forte — et de ne savoir demander à personne de prendre le relais
- Quelque part, je porte la conviction que l'amour coûte toujours trop cher aux femmes

1 à 3 cases cochées -- la blessure est présente mais discrète

4 à 6 cases cochées -- elle influence profondément ta façon d'être femme et de recevoir l'amour

7 cases et plus -- c'est l'une de tes blessures dominantes. Ta féminité n'est pas un piège. Elle est ta puissance. Et il est temps de la récupérer.

Conclusion

Tu viens de faire quelque chose de courageux.

Regarder ses parents en face — pas pour les juger, pas pour les condamner — mais pour comprendre ce qu'ils t'ont transmis. Ce qu'ils t'ont appris sur ta valeur, sur tes besoins, sur ce que c'est qu'être une femme.

Ce n'est pas un exercice confortable. Mais c'est un exercice nécessaire.

Parce que tant qu'on ne voit pas d'où viennent nos blessures — on continue de les rejouer. On continue d'attirer les mêmes hommes, de répéter les mêmes cycles, de se retrouver au même endroit en se demandant pourquoi ça ne change pas.

Maintenant tu vois.

Tu vois la blessure du père — et comment elle a construit ta relation à ta propre valeur. Tu vois la blessure de la mère — et comment elle a construit ta relation à tes besoins, à ta souveraineté, à ta façon d'être femme dans une relation. Tu vois la blessure du féminin — cette synthèse des deux, cette

conviction profonde que la féminité coûte, que l'amour épuise, que se choisir c'est trahir.

Et tu commences peut-être à voir quelque chose d'autre aussi.

Que tes parents ne t'ont pas transmis ces blessures par cruauté. Qu'ils t'ont transmis ce qu'ils portaient eux-mêmes. Ce que leurs propres parents leur avaient transmis. Ce que la lignée portait depuis longtemps, sans que personne n'ait encore eu le courage — ou les outils — pour s'arrêter et dire : ça s'arrête là.

Tu es peut-être celle-là.

Mais voir ne suffit pas.

Comprendre d'où ça vient, c'est la première étape. Indispensable. Mais ce n'est pas la guérison. La guérison demande d'aller plus loin — de travailler sur l'origine de ces blessures à l'intérieur de toi.

Les 12 traumas.

IV

PARTIE 2 : LES 12 TRAUMAS DE L'ENFANT INTÉRIEUR

Chapitre 21. Le schémas répétitif

Tu donnes tout. Tu lui prouves ta valeur. Tu lui montres comme tu l'aimes. Tu acceptes ses contradictions, ses absences, ses peut-être.

Ses miettes.

Et du jour au lendemain, il disparaît.

Ou il te trompe. Ou il te dit qu'il "n'est pas prêt". Ou il trouve quelqu'un d'autre — souvent plus jeune, ou différente — avec qui il s'engage alors qu'elle n'a rien fait pour lui. Rien comme toi.

Tu restes là, effondrée, à te demander : "Mais qu'est-ce qui cloche chez moi?"

Spoiler alert : ce n'est pas qui tu es, c'est comment tu réagis. C'est ce que tu acceptes. C'est comment tu le dis. Parfois avec violence, colère, critique par trop-plein. Parfois avec lenteur, bienveillance, douceur, mais en vain. Même ça ne suffit pas.

Car le problème est ailleurs. Profond. Dans ce que tu as accepté

sans te protéger dès le départ. Dans ce que tu as toléré pour ne pas déranger avec tes émotions. Dans ce que tu as laissé passer, gentille, généreuse, de peur de perdre la relation.

Cela a donné un cadre à la relation. Ce cadre dit que tu portes la relation à bout de bras. Que si tu arrêtes, elle s'effondre — donc tu ne lâches pas. Tu tiens bon. À force, il finira par reconnaître que c'est toi, car tu es loyale. Tes besoins passent après les siens, quels que soient les efforts que tu as donnés au travers de tes mots pour qu'il comprenne que toi aussi, tu es importante.

Et non, je ne vais pas te dire d'apprendre à t'aimer mieux, ou d'apprendre à vivre seule.

Il ne s'agit plus de ça.

Si cette scène te rappelle quelque chose, bienvenue dans le cercle des femmes fortes et dépendantes affectives qui s'épuisent à aimer des hommes qui les fuient. Dans ce livre, je vais te révéler comment j'aide mes lectrices et coachées à changer leur vie : plusieurs de mes clientes se marient cette année avec des hommes qui, au départ, les fuyaient.

En toute connaissance de cause, je peux te le dire : non, tu n'es pas maudite. Tu n'es pas "trop". Tu répètes juste un schéma que personne ne t'a jamais expliqué. Personne ne t'a montré comment faire, au point que tu ne sais plus où se trouve la vérité.

Peut-être que tu te dis : "Prisca, cette fois c'est différent, lui c'est le bon." Ou encore : "J'ai grandi, j'ai bossé sur moi, ça ne m'arrivera plus, car je reste seule."

Et pourtant...

Le même film recommence. Avec un autre visage, dans un autre décor, mais la même fin.

Pourquoi?

Parce que tu es une femme qui a été traumatisée. Depuis l'enfance, tu t'es sentie de trop, dérangeante. En grandissant, tu as eu la sensation de ne jamais suffire pour que les autres te choisissent.

Et donc, tu t'es mis en tête que tu devais prouver ta valeur. Tu passes ton temps à donner aux autres pour prouver que tu es suffisante, que tu mérites leur amour. Ce qui fait que quand on te fait un compliment, tu dis "non, c'est toi.

Tu n'acceptes pas les compliments, tu n'acceptes pas de recevoir. Lorsqu'on te donne quelque chose, tu rends au centuple parce que tu te sens redevable — et parce que tu veux prouver que tu as mérité ce qu'on t'a donné. À cause de ça, tu es généralement beaucoup trop gentille, tu acceptes beaucoup trop de choses, et tu souffres de ce qu'on appelle le *people pleasing*.

Le *people pleasing*, c'est le fait de s'adapter, de s'éteindre pour plaire. C'est ne jamais exprimer ses besoins ni ses émotions, de façon à correspondre à l'autre pour qu'il t'accepte et te choisisse. Sauf qu'à cause de ça, tu te mets en déficit d'amour pour toi-même. En essayant tout le temps de correspondre à l'autre, tu n'exprimes jamais ta vraie vérité.

À cause de ça, l'autre se lasse vite. Tu te plies tellement à ses quatre volontés qu'il te prend pour acquise et il te piétine. Et parce que tu ne sais pas recevoir, tu prends la place du masculin — tu essaies de pourvoir à la relation à sa place.

Cette carapace de femme forte ultra-masculine, en réalité, c'est un trauma d'enfance. Quand tu étais petite, tu t'es sentie de trop et dérangeante. Tu as vécu une éducation où on te faisait comprendre que tes émotions n'étaient pas acceptables.

“Tu es faible si tu pleures.”

Alors tu as rejeté ta vulnérabilité, de peur d'être rejetée et moquée — par tes parents d'abord, puis par le reste du monde. Tu t'es acharnée à prouver ta valeur. Tu t'es adaptée pour éviter d'être rejetée. Tu as pris les problèmes des autres pour les tiens, tu as refoulé tes besoins pour ne pas déranger. Tu as voulu faire en sorte que l'autre soit bien — toujours. Tu es généreuse, aimante. Mais toujours dans le sacrifice.

À cause de ça, tu te dévalorises. Tu as perdu confiance en toi parce que tu as la sensation que quoi que tu fasses, personne ne s'arrête sur toi et ne te choisit. Tout ça est nourri et forgé par ces blessures d'enfance qui ont créé ce qu'on appelle l'égo — cet égo qui, lorsque tu entres en relation, te fait culpabiliser de ne pas rendre au moins dix fois plus ce que l'autre t'apporte.

Tu ne sais pas recevoir.

Et si tu te reconnais dans ces lignes, j'ai une bonne nouvelle : cela se soigne. La carapace, et la dépendance. C'est ce que nous

allons faire ensemble dans ce livre.

Mais qu'est-ce que c'est exactement, l'enfant intérieur ?

Pendant longtemps, j'ai cru que c'était juste une expression à la mode. Jusqu'à ce que je comprenne une vérité toute simple : nous portons toutes en nous la petite fille que nous avons été.

Cette petite fille, elle a vécu des choses. Elle a ressenti des émotions. Elle a tiré des conclusions sur elle-même, sur l'amour, sur sa valeur. Et même si tu as grandi, même si tu es devenue une femme accomplie, cette partie de toi continue d'influencer tes réactions d'aujourd'hui.

Quand tu paniques à l'idée qu'il ne réponde pas à ton message, c'est elle qui a peur d'être abandonnée. Quand tu acceptes l'inacceptable pour éviter le conflit, c'est elle qui se souvient que ses émotions dérangent. Quand tu donnes tout sans rien demander en retour, c'est elle qui a appris qu'il fallait mériter l'amour.

Ton enfant intérieur, c'est la mémoire émotionnelle de tes premières années. Cette partie de toi qui a appris à survivre en développant des stratégies. Certaines t'ont sauvée à l'époque. Mais aujourd'hui, ces mêmes stratégies sabotent tes relations d'adulte.

Cette petite fille en toi, elle n'a jamais vraiment grandi. Elle continue de réagir avec les peurs et les croyances d'une enfant de 5, 8 ou 12 ans. Et tant que tu ne comprends pas ses blessures, tant que tu ne la rassures pas, elle continuera de diriger tes

choix depuis ses terreurs d'enfance.

Il est temps de comprendre ce qu'elle a vécu.

Voici les 12 traumas qui ont tout construit.

Chapitre 22. Les 12 traumatismes de l'enfant intérieur

Les 12 traumatismes de l'enfant intérieur

L'enfant que tu étais a grandi dans un monde qui ne lui a pas toujours permis d'être pleinement elle-même. Chaque parole, chaque regard, chaque non-dit ont laissé des empreintes.

Ce ne sont pas seulement des blessures émotionnelles, mais de véritables empreintes énergétiques qui continuent d'influencer tes décisions, tes relations et ta perception de toi-même.

Pourquoi, malgré tout le travail sur toi, tu répètes encore certains schémas ?

Parce que ce ne sont pas simplement des blessures à "aimer" ou à "comprendre". Ce sont des traumatismes profonds qui ont programmé ton inconscient. Ils ont façonné des croyances que ton cerveau a enregistrées comme des vérités absolues pour assurer ta survie émotionnelle.

"Je suis trop." "Je ne suis pas assez." "Si je veux être aimée, je dois donner pour montrer ma valeur." "Je dois mériter mon existence."

*“Mes émotions dérangent — je ne vais pas les faire subir aux autres.”
“Je ne suis pas comme il faut, alors je vais m’adapter.”*

Ces croyances ne sont pas des vérités universelles. Ce sont des histoires que ton enfant intérieur s’est racontées pour donner un sens à ce qu’il ne comprenait pas. Et tant qu’elles ne sont pas identifiées, elles continuent de diriger ta vie depuis l’ombre.

Je distingue 12 traumatismes, répartis en trois catégories.

Les traumatismes visibles ☺

Ce sont ceux qu’on peut clairement nommer. Ils sont associés à des événements marquants, reconnus comme traumatisants — des chocs que tout le monde s’accorde à qualifier de graves. Ils laissent des cicatrices évidentes et sont plus facilement identifiables dans notre histoire.

Mais attention : ce n’est pas parce qu’ils sont visibles qu’ils ont été traités. Beaucoup de femmes savent ce qu’elles ont vécu. Elles peuvent le raconter. Mais elles n’ont jamais vraiment laissé l’enfant intérieure qui l’a vécu parler. Et c’est là que tout se bloque.

Les traumatismes visibles que nous allons explorer sont au nombre de trois : les traumatismes d’abus, les chocs de vie parentaux, et l’abandon précoce.

Les traumatismes invisibles ☹

Ce sont les plus insidieux. Pas de violence évidente, pas d’évé-

nement que l'on peut pointer du doigt. Juste des manques, des silences, des phrases lancées sans y penser, des moments où quelque chose aurait dû être là — et ne l'a pas été.

Ces traumas sont d'autant plus puissants qu'ils passent souvent inaperçus. Et parce qu'on ne les voit pas, on ne les soigne pas. On croit même parfois qu'on n'a "pas de trauma" — alors qu'on en porte sept.

Ce sont eux qui créent le plus de confusion intérieure. Parce qu'on ne peut pas se dire "il m'est arrivé quelque chose de grave" — on se dit juste "je ne sais pas pourquoi je suis comme ça."

Les traumas invisibles que nous allons explorer sont au nombre de sept : la négligence parentale, le conditionnement sociétal, le perfectionnisme et la performance, la critique permanente, le mépris des émotions, le déni des émotions, et le parent toxique.

Les traumas sources

Ce sont les racines profondes. Celles qu'on ne trouve pas en fouillant ses souvenirs d'enfance, parce qu'elles ne viennent pas uniquement de cette vie. Elles sont ancrées dans notre ADN, dans notre lignée, dans notre âme.

Ces traumas vibrent en continu dans notre champ énergétique. Ils attirent à nous des situations, des hommes, des dynamiques — sans qu'on comprenne pourquoi. On a beau travailler sur soi, consulter, guérir une couche après l'autre — si les traumas sources ne sont pas identifiés et libérés, quelque chose revient toujours.

Les deux traumas sources sont le trauma transgénérationnel et le trauma karmique.

À la fin de ce livre, tu trouveras les outils pour guérir chacun de ces traumas grâce à l'écriture LIERRE©. Mais d'abord — il faut les voir. Les nommer. Les reconnaître dans ta propre histoire.

Car tu ne peux pas guérir ce que tu ne reconnais pas.

C'est ce que nous allons faire maintenant.

Chapitre 23. Catégorie n°1 : Les traumas invisibles

Les traumas invisibles

On pense souvent que le trauma, ça ressemble à quelque chose. Un événement. Une date. Une violence qu'on peut nommer.

Mais les traumas invisibles, eux, **ne ressemblent à rien.**

Ce ne sont pas des chocs. Ce sont des répétitions. Des petites phrases lancées sans y penser. Des réactions qui se reproduisent, jour après jour, année après année. Une atmosphère. Un silence. Une façon d'être traité qui, à force, devient une façon de se voir.

Et c'est exactement pour ça qu'ils sont les plus dangereux.

Parce qu'avant même qu'il t'arrive quoi que ce soit de "grave", ces traumas-là ont déjà fait leur travail. Ils ont construit le terrain. Ils t'ont appris, dès le plus jeune âge, que tes émotions étaient un problème. Que tu étais trop. Que tu n'étais pas assez. Qu'il fallait mériter ta place. Qu'il valait mieux te taire que déranger.

Et c'est ce conditionnement-là qui va décider de la façon dont

tu vas vivre tout le reste.

Parce que deux enfants peuvent vivre exactement la même situation — des parents qui traversent une crise, une période de négligence, un deuil familial. L'un va traverser ça, en souffrir, et s'en remettre. L'autre va le porter toute sa vie. La différence, ce n'est pas l'événement. C'est le sol sur lequel il est tombé.

Si depuis l'enfance tu as appris que tes émotions te rendaient faible, que les exprimer dérangeait, que tu devais prouver ta valeur pour être aimée — alors chaque nouveau choc va s'enfoncer beaucoup plus profond. Parce qu'il n'y a plus de sol stable sous tes pieds. Il y a déjà une faille.

C'est pourquoi je commence par les traumas invisibles. Pas parce qu'ils sont moins graves. Parce qu'ils sont premiers. Ce sont eux qui conditionnent l'amplitude de tout ce qui suit.

J'ai accompagné des femmes qui n'avaient pas vécu de violence évidente, pas d'abus, pas d'abandon brutal. Juste ça. Et leurs séquelles étaient parfois supérieures à celles de femmes ayant vécu des traumas que tout le monde s'accorde à qualifier de graves. Parce que ce "juste ça" avait tout construit — leurs croyances, leurs réactions, leur rapport à elles-mêmes.

Alors avant de remonter vers les traumas visibles, ceux dont tu te rappelles, avant d'aller chercher les sources profondes — on commence ici. Par le conditionnement. Par ce qu'on t'a appris à croire sur toi-même, si tôt que tu ne t'en souviens même plus.

Trauma n°1

Trauma 1 — *“Je ne suis pas assez — et je dois le prouver.”*

Avant même que tu aies vécu quoi que ce soit, on t’avait déjà appris que tu n’étais pas suffisant.

Pas avec des mots forcément. Pas avec une phrase précise qu’on pourrait pointer du doigt. Mais avec une atmosphère. Une façon de te regarder. Une façon de réagir à ce que tu faisais, à ce que tu ressentais, à ce que tu étais.

Dès l’enfance, un système s’est mis en place autour de toi. Un système de comparaison. De performance. D’attentes. Où ce que tu faisais comptait plus que ce que tu étais. Où l’amour — ou ce qui y ressemblait — était conditionnel.

“Tu peux mieux faire.” “Regarde ton frère, lui il y arrive.” “Pourquoi tu n’as pas eu 20?” “Il faut toujours viser l’excellence.” “C’est bien, mais la prochaine fois...”

Ces phrases semblent anodines. Certaines étaient même dites avec bienveillance — des parents qui voulaient te pousser, t’armer pour la vie. Mais ce que l’enfant entend, ce n’est pas

l'intention. C'est le message.

Et le message, c'était : ce que tu es ne suffit pas.

Alors tu as commencé à construire. À travailler plus. À te plier. À te dépasser. À prouver. Tu as appris que ta valeur ne t'appartenait pas — elle se gagnait. Elle se démontrait. Elle dépendait du regard des autres.

Et cette croyance-là, elle ne t'a plus jamais quittée.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant ne comprend pas les nuances. Il ne se dit pas “mes parents sont exigeants parce qu'ils m'aiment.” Il se dit quelque chose de beaucoup plus simple, de beaucoup plus brutal :

Je ne suis pas assez.

Et puisqu'il ne peut pas changer qui il est — il change ce qu'il fait. Il donne plus. Il travaille plus. Il se rend utile, indispensable, irréfutable. Il apprend à anticiper les attentes des autres avant même qu'elles soient formulées.

Il apprend surtout une chose fondamentale : l'amour se mérite.

Ce n'est pas un amour qu'on reçoit parce qu'on existe. C'est un amour qu'on gagne parce qu'on performe. Et cette distinction-là va tout changer.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu as grandi. Mais la petite fille, elle, n'a pas changé de croyance.

Alors aujourd'hui, tu donnes trop. Tu en fais toujours plus. Tu décroches une promotion et tu penses déjà à la suivante. Tu reçois un compliment et tu réponds "oh ce n'est rien, n'importe qui aurait pu le faire." Tu réussis quelque chose et au lieu de le savourer, tu cherches immédiatement ce qui aurait pu être mieux.

Tu ne sais pas recevoir. Parce que recevoir, ça voudrait dire que tu mérites — et quelque chose en toi n'y croit pas encore vraiment.

En amour, ce conditionnement devient dévastateur. Quand un homme bienveillant entre dans ta vie, tu le places immédiatement sur un piédestal. Tu le considères comme quelqu'un à ne surtout pas perdre. Tu commences à trop donner, à t'effacer, à performer pour être choisie. Et plus tu donnes, plus tu te vides. Plus tu te vides, plus tu as peur qu'il parte. Plus tu as peur qu'il parte, plus tu donnes.

C'est un cercle. Et il tourne depuis l'enfance.

Ce trauma est l'une des premières causes de dépendance affective. Pas parce que tu es faible. Parce qu'on t'a appris que l'amour se gagnait — et que tu n'as jamais arrêté d'essayer de le gagner.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'ai du mal à célébrer mes réussites — je pense toujours que j'aurais pu faire mieux

Je reçois difficilement les compliments — je les minimise ou je les attribue à autre chose

J'ai besoin de l'approbation des autres pour me sentir légitime

En amour, je donne beaucoup plus que je ne reçois — et j'ai du mal à m'en plaindre

J'ai l'impression que si je ralentis, si je fais moins, je vais perdre ma valeur aux yeux des autres

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret dans ta vie

3-4 cases cochées -- il influence fortement tes relations et ton rapport à toi-même

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Ce livre va changer quelque chose pour toi.

Trauma n°2

Trauma 2 — La critique permanente *“Je suis de trop.”*

Avant même que quelqu’un t’ait fait du mal, avant même que tu aies vécu quelque chose de grave — il y avait déjà une voix.

Une voix qui commentait. Qui observait. Qui jugeait.

Pas forcément une voix cruelle. Parfois juste une voix constante. Qui remarquait ce qui ne va pas. Qui pointait ce qui dépasse. Qui notait ce qui est trop — trop fort, trop sensible, trop bavard, trop intense, trop émotif. Ou pas assez — pas assez sage, pas assez calme, pas assez comme il faut.

“Tu parles trop, tu fatigues les gens.” “Arrête de pleurer, tu fais des histoires pour rien.” “Tu prends toute la place.” “Pourquoi tu ne peux pas être comme les autres?” “Tu manges trop.” “T’es trop exubérante, calme-toi.”

Ces phrases ne venaient pas forcément de parents malveillants. Parfois d’une enseignante. D’un frère ou d’une sœur. De camarades de classe. Parfois même dites en riant, comme une plaisanterie.

Mais l'enfant, lui, ne fait pas la différence entre une remarque et une vérité.

Il enregistre.

Et petit à petit, sans que personne ne l'ait décidé, il intériorise un message dévastateur : mon existence même dérange.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant ne se dit pas "cette personne a tort." Il se dit "il doit avoir raison, puisque c'est un adulte."

Alors il commence à se surveiller. À se corriger. À se faire plus petit. À occuper moins d'espace. À parler moins fort. À rire moins. À pleurer encore moins.

Il apprend à s'effacer pour ne pas déranger.

Et les deux croyances s'installent en même temps, contradictoires et pourtant jumelles :

Je suis trop. Et simultanément : Je ne suis pas assez.

Trop émotive pour être supportable. Pas assez parfaite pour être aimée. Trop présente pour ne pas déranger. Pas assez discrète pour mériter sa place.

Ces deux croyances vont cohabiter toute sa vie. Et elles vont créer quelque chose de particulièrement épuisant : une femme

qui ne sait jamais comment être. Qui se corrige en permanence. Qui se surveille sans arrêt. Qui ne se sent jamais juste — ni trop, ni assez, mais toujours à côté.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu t'excuses souvent. Parfois sans même savoir pourquoi. *“Désolée de te déranger”, “Pardon, je voulais juste dire que...”* Ces mots sortent avant même que tu aies réfléchi.

Tu as du mal à prendre de la place. Dans une conversation, tu attends. Dans un groupe, tu observes avant de parler — pour être sûre de dire ce qu'on attend de toi. Tu minimises tes opinions, tu commences tes phrases par *“je ne sais pas si c'est important, mais...”*

Tu poses difficilement tes limites. Parce que dire non, c'est risquer de déranger. Et déranger, tu as appris que ça avait des conséquences.

En amour, ce trauma se manifeste de façon particulièrement cruelle. Tu attires des personnes qui prennent toute la place — reproduisant exactement le schéma où tu dois t'effacer pour exister dans la relation. Tu donnes beaucoup et reçois peu. Tu te tais quand tu devrais parler. Tu acceptes l'inacceptable pour ne pas faire de bruit.

Et au fond, tu portes cette conviction que si tu étais vraiment toi-même — entière, bruyante, émotive, imparfaite — personne ne resterait.

Alors tu te fais plus petite. Encore et encore.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

- Je m'excuse souvent, même quand je n'ai rien fait de mal
- J'ai peur de prendre trop de place — dans une conversation, dans une relation, dans ma vie
- J'ai du mal à dire non sans me sentir coupable de déranger
- Je minimise mes opinions et mes besoins pour ne pas créer de conflit
- Au fond, j'ai peur que si je montre qui je suis vraiment, les gens partent

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence fortement ta façon d'exister dans tes relations

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu mérites de prendre toute ta place.

Trauma n°3

Trauma 3 — Le perfectionnisme et la performance *“Si ce n’est pas parfait, je ne serais pas aimée”*

Ce trauma-là est particulier. Parce qu’il ressemble à une qualité.

On te dit que tu es rigoureuse. Ambitieuse. Exigeante. Que tu vas loin dans tout ce que tu fais. Et tu le crois, parce que c’est vrai — tu travailles dur, tu donnes tout, tu ne lâches pas.

Mais il y a quelque chose que personne ne voit.

Que derrière cette exigence, il n’y a pas de la fierté. Il y a de la peur.

La peur de ne pas être assez. La peur de décevoir. La peur que si tu relâches — juste un peu, juste une fois — quelque chose s’effondre. Que les autres voient enfin ce que tu sais déjà : que tu n’es pas vraiment à la hauteur.

Ce trauma ne naît pas d’un événement. Il naît d’une éducation. D’un environnement où la performance était la monnaie d’échange de l’amour. Où les résultats comptaient plus que le ressenti. Où ce que tu faisais définissait ce que tu valais.

“C’est bien, mais tu pouvais mieux faire.” “Pourquoi pas 20?” “Ta sœur, elle, a eu mention très bien.” “Je ne vais pas te féliciter pour la normalité.” “Vise toujours plus haut.”

Et toi, tu as visé. Sans jamais t’arrêter. Sans jamais te retourner pour regarder le chemin parcouru. Parce qu’on ne t’avait pas appris à faire ça — on t’avait appris à regarder ce qui manquait encore.

Ce que l’enfant en a conclu

L’enfant perfectionniste n’a pas décidé de l’être. Il y a été conditionné.

Il a compris très tôt que l’amour n’était pas inconditionnel. Qu’il dépendait de quelque chose. De ses notes. De son comportement. De sa capacité à être sage, brillante, irréprochable.

Alors il a tiré une conclusion simple : *si je suis parfaite, je serai aimée. Si je fais une erreur, je risque de perdre cet amour.*

Et cette conclusion-là, elle a tout contaminé.

Parce que la perfection n’existe pas. Alors l’enfant a vécu dans un état permanent d’insuffisance. Toujours en train de courir après quelque chose qu’il n’atteignait jamais vraiment. Toujours convaincu que la prochaine fois serait la bonne — que la prochaine fois, enfin, il serait assez.

La prochaine fois n’est jamais venue.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu réussis. Vraiment. Les gens te voient comme quelqu'un d'accomplie, de fiable, de solide.

Mais intérieurement, tu ne ressens presque jamais de satisfaction. Tu décroches quelque chose et tu passes immédiatement à la suite. Tu reçois un compliment et tu trouves immédiatement ce qui aurait pu être mieux. Tu te couches le soir avec la liste de ce que tu n'as pas fait, jamais avec la liste de ce que tu as accompli.

Tu ne sais pas te reposer sans culpabiliser. Parce que te reposer, quelque part, ça ressemble à abandonner. À relâcher. À être moins.

En amour, ce trauma est dévastateur d'une façon très précise. Tu essaies d'être la femme parfaite. Celle qui ne demande rien, qui gère tout, qui ne se plaint pas, qui ne montre pas ses failles. Parce que si tu montres tes failles — si tu laisses voir que tu n'es pas parfaite — tu as peur qu'il parte.

Alors tu joues un rôle. Et tu t'épuises à le jouer.

Et le comble, c'est que cet homme que tu veux garder — il ne te connaît pas vraiment. Il connaît ta performance. Pas toi.

Tu n'as jamais laissé personne te connaître vraiment.

Parce que te connaître vraiment, c'est voir tes imperfections. Et tes imperfections, tu as appris qu'elles n'étaient pas aimables.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je n'arrive pas à célébrer ce que j'accomplis — il y a toujours quelque chose qui aurait pu être mieux

Je me sens coupable quand je me repose ou quand je ralentis

J'ai peur de montrer mes failles — si les autres voient que je ne suis pas parfaite, je risque d'être rejetée

En amour, j'essaie d'être irréprochable — je gère, je donne, je ne me plains pas

Au fond, j'ai peur que si je suis vraiment moi — imparfaite, fatiguée, vulnérable — personne ne reste

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence fortement ta façon de t'aimer et d'aimer les autres

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu n'as pas à mériter ta place.

Trauma n°4

Trauma 4 — Le mépris des émotions *“Ce que je ressens est un problème.”*

Il y a eu un moment — peut-être plusieurs, peut-être tellement que tu ne t’en souviens plus — où tu as ressenti quelque chose de fort.

De la peur. De la tristesse. De la colère. De la joie débordante. Une émotion vraie, entière, qui demandait à sortir.

Et quelqu’un, autour de toi, a réagi.

Pas pour accueillir ce que tu ressentais. Pour le stopper.

“Arrête de pleurer, tu fais des histoires.” “T’as pas de raison d’être triste.” “C’est pour les bébés de pleurer comme ça.” “Calme-toi, tu es insupportable quand tu es comme ça.” “On ne crie pas dans cette maison.” “Tu exagères encore.”

Ces phrases ne venaient pas forcément de la méchanceté. Parfois de parents dépassés, mal outillés, qui ne savaient pas quoi faire de l’intensité émotionnelle d’un enfant. Parfois de

personnes qui avaient elles-mêmes appris à étouffer leurs émotions — et qui te transmettaient simplement ce qu'on leur avait transmis.

Mais l'enfant, lui, n'analyse pas l'intention. Il enregistre le message.

Et le message était clair : *tes émotions dérangent. Tes émotions sont trop. Tes émotions sont un problème.*

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant a tiré une conclusion de survie : *si mes émotions dérangent, je vais les cacher.*

Pas les guérir. Pas les comprendre. Les cacher.

Il a appris à ravalé ses larmes. À sourire quand il avait mal. À dire "ça va" quand ça n'allait pas. À performer la bonne humeur pour ne pas alourdir l'atmosphère. À être fort, sage, agréable — même quand intérieurement tout brûlait.

Et plus il le faisait, plus cette compétence se renforçait. Jusqu'à devenir automatique. Jusqu'à ce qu'il ne sente presque plus la différence entre ce qu'il ressentait vraiment et ce qu'il montrait.

Jusqu'à ce que la déconnexion devienne sa façon d'être.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu gères. C'est ce qu'on dit de toi. Tu gères tout, tout le temps, sans te plaindre.

Ce que les gens ne voient pas, c'est que tu ne gères pas. Tu refoules. Ce n'est pas la même chose.

Gérer, c'est traverser. Refouler, c'est accumuler.

Et un jour, quelque chose déborde. Une dispute anodine, une remarque de trop, une situation qui en soi n'est pas si grave — et tu réagis avec une intensité qui surprend tout le monde, toi la première. Parce que ce n'est pas cette situation que tu pleures. C'est tout ce que tu n'as pas eu le droit de pleurer depuis des années.

Tu as aussi du mal à identifier ce que tu ressens. Quelqu'un te demande "comment tu vas vraiment?" et tu ne sais pas quoi répondre. Pas parce que tu mens — mais parce que tu as tellement appris à ignorer tes émotions que tu ne les entends plus très bien.

En amour, ce trauma crée des relations où tu donnes sans dire ce dont tu as besoin. Où tu souffres sans le montrer. Où tu attends que l'autre devine — parce que demander, ça aussi c'est trop. Jusqu'au jour où tu exploites. Ou jusqu'au jour où tu pars, sans vraiment pouvoir expliquer pourquoi — juste épuisée d'avoir porté seule ce que tu n'avais jamais eu le droit de déposer.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'ai du mal à identifier ce que je ressens — quand on me demande comment je vais vraiment, je ne sais pas toujours quoi répondre

Je ravale souvent mes émotions pour ne pas déranger ou alourdir l'atmosphère

- Il m'arrive de réagir avec beaucoup d'intensité à des situations en apparence anodines
- En amour, j'attends que l'autre devine mes besoins plutôt que de les exprimer
- On dit souvent de moi que je gère bien — mais intérieurement je porte beaucoup plus que ce que je montre

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence fortement ta façon de vivre tes relations et ton rapport à toi-même

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tes émotions ne sont pas un problème. Elles sont une information.

Trauma n°5

Trauma 5 — Le déni des émotions *“Je ne peux pas faire confiance à ce que je ressens.”*

Ce trauma ressemble au précédent. Mais il est différent — et plus profond.

Dans le mépris des émotions, on t’a dit que tes émotions dérangent. Qu’elles étaient trop. Qu’il fallait les cacher.

Dans le déni des émotions, on t’a dit quelque chose de plus grave encore.

On t’a dit qu’elles n’existaient pas.

“Tu exagères.” “C’est dans ta tête.” “Tu inventes.” “Tu es trop sensible.” “Il ne s’est rien passé de grave.” “Tu te souviens mal.” “Tu dramatises toujours tout.”

La différence est subtile mais elle change tout. Dans le mépris, tes émotions existaient — elles dérangent simplement. Dans le déni, tes émotions n’avaient pas de réalité. Ce que tu ressentais était mis en doute. Invalidé. Effacé.

Et quand c’est un adulte — un parent, une figure d’autorité, quelqu’un en qui tu avais confiance — qui te dit que ta perception de la réalité est fautive, tu ne te dis pas qu’il a tort.

Tu te dis que c’est toi qui as tort.

Ce que l’enfant en a conclu

L’enfant a conclu quelque chose de dévastateur : *je ne peux*

pas faire confiance à ce que je ressens.

Si les adultes autour de moi me disent que je me trompe sur ce que j'ai vécu — alors peut-être que oui, je me trompe. Peut-être que mes perceptions sont fausses. Peut-être que je suis trop sensible, trop dramatique, trop tout.

Et cette conclusion-là a planté une graine très particulière : le doute de soi.

Pas le doute sur une décision, sur un choix. Le doute sur sa propre réalité intérieure. Sur ce qu'on perçoit, ce qu'on ressent, ce qu'on sait être vrai.

C'est ce qu'on appelle aujourd'hui le gaslighting. Et quand il commence dans l'enfance, quand c'est la première façon qu'on a appris à se rapporter à soi-même — il devient une voix intérieure qu'on tourne contre soi.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu doutes de toi en permanence.

Pas de façon spectaculaire. De façon silencieuse, constante, épuisante.

Quelqu'un te fait quelque chose qui te blesse. Tu le ressens clairement. Et immédiatement, une voix intérieure arrive : *“Est-ce que j'exagère ? Est-ce que c'est vraiment si grave ? Peut-être que je suis trop sensible. Peut-être qu'il n'avait pas l'intention de me blesser. Peut-être que c'est moi le problème.”*

Tu passes plus de temps à analyser tes réactions qu'à les écouter. Tu cherches la validation des autres avant de te faire confiance à toi-même. Tu as besoin qu'on te confirme que ce que tu as ressenti était légitime — parce que seule, tu n'y arrives pas vraiment.

En amour, ce trauma est l'un des plus dangereux. Parce qu'il te rend vulnérable aux personnes qui utilisent exactement ce mécanisme contre toi. Un homme qui te dit *“tu exagères, c'est*

dans ta tête, tu es folle” — il ne t’apprend rien de nouveau. Il réactive simplement ce que tu crois déjà de toi-même.

Et tu le crois. Parce que tu l’as toujours cru.

C’est pourquoi des femmes intelligentes, sensibles, lucides restent dans des relations qui les détruisent. Pas par manque d’intelligence. Parce qu’on leur a appris, très tôt, que leur perception de la réalité n’était pas fiable.

Ce trauma est aussi l’une des premières portes d’entrée de l’emprise. Pas parce que tu es faible. Parce qu’on a cassé ta boussole intérieure avant même que tu aies eu le temps de t’en servir.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Quand quelque chose me blesse, ma première réaction est de me demander si j’exagère

J’ai besoin que les autres valident ce que je ressens pour me faire confiance

Il m’arrive de minimiser ou d’excuser le comportement de quelqu’un qui m’a fait du mal

Dans mes relations, j’ai souvent l’impression que c’est moi le problème

J’ai du mal à poser des limites parce que je ne suis pas sûre que mes ressentis soient légitimes

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément ta façon de te rapporter à toi-même et aux autres
5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Ce que tu ressens est réel. Ta boussole intérieure existe -- elle a juste été sabotée. On va la réparer.

Trauma n°6

Trauma 6 — La négligence parentale *“Je suis invisible.”*

Tes parents étaient là.

C'est important de commencer par ça. Parce que ce trauma-là est l'un des plus difficiles à nommer, précisément parce qu'il ne ressemble pas à un trauma. Tes parents étaient présents physiquement. Ils travaillaient, ils mettaient de la nourriture sur la table, ils assuraient le quotidien.

Ils n'étaient pas violents. Ils ne t'ont pas abandonnée.

Ils étaient juste... absents autrement.

Absents émotionnellement. Absents dans les moments où tu avais besoin qu'on te voie vraiment. Pas ton bulletin scolaire, pas tes résultats, pas ton comportement — toi. Ce que tu ressentais. Ce que tu traversais. Ce que tu portais en silence parce que personne ne te demandait.

Tu rentrais de l'école avec quelque chose qui pesait — et personne ne le remarquait. Tu avais peur la nuit — et on te disait de dormir. Tu avais besoin d'être tenue, rassurée, vue — et la vie continuait autour de toi comme si de rien n'était.

Pas par cruauté. Souvent par épuisement. Par transmission — des parents qui eux-mêmes n'avaient jamais appris à faire autrement. Par des vies trop lourdes, trop remplies, trop préoccupées.

Mais l'enfant ne comprend pas les raisons. Il comprend l'absence.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant a conclu quelque chose de simple et de dévastateur : *je ne compte pas assez pour qu'on me voie.*

Pas "mes parents sont dépassés." Pas "ils font de leur mieux." Juste : *je suis invisible.*

Et de cette invisibilité, il a tiré une stratégie. Certains enfants deviennent très sages, très discrets — ils apprennent à ne rien demander pour ne pas déranger davantage. D'autres deviennent au contraire très agités, très présents, très bruyants — ils cherchent l'attention par tous les moyens, même négatifs, parce qu'être grondé c'est encore être vu.

Dans les deux cas, le moteur est le même : *comment exister aux yeux de quelqu'un qui ne me voit pas ?*

Et cette question-là, elle ne s'est pas arrêtée à l'enfance.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu cherches à être vue. Profondément, viscéralement.

Pas de façon consciente forcément. Mais dans chaque relation,

dans chaque dynamique — il y a cette faim-là. D'être remarquée. D'être choisie. D'être la personne qui compte vraiment pour quelqu'un.

Et parce que cette faim est ancienne et profonde, tu acceptes des miettes. Un homme qui te donne peu d'attention mais de temps en temps te regarde vraiment — ça suffit à te retenir. Une relation où tu es parfois vue, parfois ignorée — le cycle de manque et de présence reproduit exactement ce que tu as connu.

Tu confonds l'intensité avec l'amour. Parce que l'amour que tu as connu n'était pas stable — il était intermittent. Et l'intermittence crée une dépendance.

Tu as aussi souvent du mal à croire que tu mérites une attention constante, stable, sans effort. Quand quelqu'un est vraiment là pour toi, régulièrement, sans drame — ça te déstabilise. Ça ne ressemble pas à ce que tu connais. Ça ne ressemble pas à ce que ton enfant intérieur appelle l'amour.

Alors parfois tu le sabotes. Inconsciemment. Parce que la stabilité est étrange et le manque est familier.

Ce n'est pas un défaut. C'est une programmation. Et elle peut changer.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'ai souvent l'impression de ne pas vraiment compter — d'être là sans être vraiment vue

J'accepte facilement peu d'attention dans une relation, tant qu'il y a des moments intenses

Quand quelqu'un est vraiment stable et présent pour moi, ça me déstabilise ou je n'y crois pas

J'ai tendance à beaucoup donner pour attirer l'attention et m'assurer que je compte

Au fond, j'ai peur d'être oubliée — d'être celle qu'on laisse de côté sans s'en rendre compte

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence fortement ta façon de chercher l'amour et la reconnaissance

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu mérites une présence constante. Pas des miettes.

Trauma n°7

Trauma 7 — Le parent toxique / pervers narcissique *“L’amour fait mal.”*

Celui-là est différent des autres.

Pas parce qu’il est plus grave. Mais parce qu’il est le plus confus. Le plus difficile à démêler. Parce qu’il vient de quelqu’un qui t’aimait — ou qui disait t’aimer. Ou qui croyait sincèrement t’aimer.

Et pourtant.

Ce parent-là prenait toute la place. Ses humeurs dictaient l’atmosphère de la maison. Ses besoins passaient avant les tiens — toujours, naturellement, comme une évidence. Quand il était content, tout allait bien. Quand il ne l’était pas, tout le monde marchait sur des œufs.

Tu apprenais à lire ses signaux avant même qu’il entre dans la pièce. Tu ajustais ton comportement, ton ton, ton énergie — pour éviter l’orage. Pour maintenir la paix. Pour être la bonne enfant, celle qui ne pose pas de problème, celle qui gère.

Il pouvait être extraordinairement chaleureux — et glacial le

lendemain sans explication. Il pouvait te valoriser devant les autres — et te démolir en privé. Il pouvait te dire qu'il t'aimait — et utiliser cet amour comme une arme. "Après tout ce que j'ai fait pour toi." "Tu es ingrate." "Sans moi tu ne serais rien." "Je suis le seul qui t'aime vraiment."

La toxicité parentale ne ressemble pas toujours à de la violence évidente. Elle ressemble souvent à de l'amour — mais un amour conditionnel, instable, qui se retire et revient, qui élève et qui écrase, qui donne et qui reprend.

Un amour qui fait mal.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant a conclu quelque chose de fondamental : l'amour et la souffrance vont ensemble.

Pas consciemment. Mais dans son corps, dans ses cellules, dans sa façon de ressentir les choses — il a enregistré que les personnes qui t'aiment te font aussi souffrir. Que l'intensité émotionnelle, même douloureuse, c'est ça l'amour. Que quand c'est calme, quand c'est stable, quand il ne se passe rien — c'est peut-être que l'amour n'est pas là.

Il a aussi appris à se mettre en dernier. À gérer les émotions des autres avant les siennes. À être responsable du bien-être émotionnel de l'adulte censé prendre soin de lui. C'est ce qu'on appelle la parentalisation — et elle laisse des traces très profondes.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu attires des personnes qui reproduisent exactement cette dynamique.

Pas parce que tu es masochiste. Parce que ton système nerveux reconnaît ce schéma comme familier. Comme de l'amour. Parce que c'est ce qu'on t'a appris que l'amour ressemblait.

Un homme charmant, intense, qui te met sur un piédestal — puis qui disparaît, qui souffle le chaud et le froid, qui te fait douter, qui te reproche ce qu'il t'a donné. Tu te bats pour retrouver la version de lui qui t'aimait. Tu t'adaptes, tu te corriges, tu essaies encore. Parce que quelque part tu connais cette danse. Tu l'as apprise très tôt.

Tu gères aussi les émotions des autres naturellement, presque instinctivement. Tu sens quand quelqu'un est mal à l'aise avant même qu'il le dise. Tu ajustes. Tu apaises. Tu prends soin. C'est une qualité — mais c'est aussi une blessure. Parce que tu le fais souvent au détriment de ce que toi tu ressens.

Et quelque part, tu as peur des relations saines. Pas consciemment. Mais quelqu'un de stable, de prévisible, qui ne te fait pas souffrir — ça ne ressemble pas à ce que tu appelles l'amour. Alors tu passes à côté. Tu restes avec celui qui te fait vibrer — même si cette vibration ressemble beaucoup à de l'anxiété.

Ce trauma est l'une des racines les plus profondes de la dépendance affective. Et il est temps de le regarder en face.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'ai tendance à attirer des personnes qui soufflent le chaud et le froid — intenses puis distantes

Je me sens naturellement responsable des émotions et du bien-être des autres

Les relations stables et prévisibles me déstabilisent ou m'ennuient

J'ai du mal à partir même quand je sais que la relation me fait du mal

Au fond, j'associe l'amour à une certaine forme de souffrance ou d'intensité douloureuse

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément tes choix amoureux et ta façon d'aimer

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. L'amour ne devrait pas faire mal. Tu mérites un amour qui te pose, pas un amour qui t'épuise.

Chapitre 24. Catégorie n°2 : Les traumas visibles

Les traumas visibles ☺

On arrive dans un territoire que tu connais.

Ce sont les choses que tu peux nommer. Les événements que tu peux situer dans le temps. Les histoires que tu as peut-être déjà racontées — à une amie, à un thérapeute, à toi-même dans le noir.

Ce sont les parties émergées de l'iceberg.

Parce que ce que tu vois à la surface — l'abandon, le choc, la violence — ce dont tu te rappelle, ce n'est pas là que tout se joue. Ce qui décide de comment tu vas vivre ces événements, de combien ils vont peser, de combien de temps ils vont rester — c'est ce qui est déjà ancré en dessous : les traumas invisibles.

Deux femmes peuvent vivre le même abandon. La même rupture brutale. La même absence d'un parent. L'une va souffrir, traverser, se reconstruire. L'autre va en faire une identité. Va le porter pendant des années. Va le reproduire dans chaque

relation qui suit.

La différence n'est pas dans l'événement. Elle est dans le terrain initial, l'empreinte invisible.

Si depuis l'enfance tu as appris que tu étais de trop, que tes émotions étaient un problème, que l'amour se méritait — alors chaque choc visible va s'enfoncer dans ce terrain-là. Il va confirmer ce que tu croyais déjà. Il va s'ancrer plus profond, durer plus longtemps, laisser des traces plus larges.

Les traumatismes invisibles sont les racines. Les traumatismes visibles sont ce que l'arbre montre au monde. Les fruits sucrés ou amers dépendent autant des racines que des feuilles.

Et on ne peut pas vraiment guérir ce qu'on voit sans aller chercher ce qu'on ne voit pas.

C'est ce que tu as commencé à faire en lisant jusqu'ici.

Alors maintenant — on remonte vers la surface. On regarde les traumatismes visibles, pour aller chercher l'enfant qui est peut-être encore enfermé dans ces moments-là — et lui dire que c'est fini. Qu'elle peut sortir. Qu'elle est en sécurité maintenant.

Avec toi.

Peut être qu'elle n'y croit pas, mais toi, tu es là, c'est tout ce qui compte.

Trauma n°8

Trauma 8 — L'abandon précoce *“Je n'ai jamais été choisie.”*

Il y a des abandons qui font du bruit.

Un parent qui part un matin et ne revient pas. Un placement en famille d'accueil. Un orphelinat. Une adoption. Un divorce où l'un des deux disparaît. Une mère qui repart dans son pays. Un père qu'on n'a jamais connu.

Et il y a des abandons qui n'en ont pas l'air.

Un parent physiquement présent mais émotionnellement parti depuis longtemps. Une mère submergée par sa propre douleur, qui n't plus rien à donner. Un père qui travaille, qui rentre, qui repart — sans jamais vraiment atterrir. Des parents tellement pris dans leur propre survie qu'ils n'ont pas vu que toi, tu te noyais doucement.

Dans les deux cas — l'abandon bruyant et l'abandon silencieux — l'enfant tire la même conclusion.

Je n'ai pas été choisie.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant ne comprend pas les raisons. Il ne comprend pas la précarité, la maladie, la violence conjugale, la santé mentale, l'immigration, la pauvreté. Il ne comprend pas que parfois les adultes n'ont pas le choix. Ou qu'ils font des choix terribles parce qu'ils sont eux-mêmes brisés.

Il comprend juste une chose : *on est parti. Et je suis restée.*

Et de ça, il tire une vérité qu'il va porter longtemps : *si ma propre mère, mon propre père — les personnes censées m'aimer plus que tout — n'ont pas pu rester, alors quelque chose en moi doit rendre le départ inévitable.*

Ce n'est pas logique. Mais la douleur n'est pas logique.

Pour les enfants placés, adoptés, élevés en institution — cette blessure a une texture particulière. Parce qu'il n'y a pas eu qu'un abandon. Il y a eu une rupture du lien primaire. Ce lien qui se tisse dans les premiers mois, dans les premiers regards, dans la chaleur d'un corps qui répond au tien. Quand ce lien est rompu — ou qu'il ne s'est jamais formé — quelque chose dans le système nerveux de l'enfant enregistre le monde comme un endroit fondamentalement peu sûr.

On peut reconstruire. Mais d'abord il faut nommer ce qui a été cassé.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu quittes avant qu'on te quitte, ou tu t'accroches trop.

Pas toujours consciemment. Mais il y a en toi un système d'alarme très ancien, très efficace, qui détecte les signes avant-coureurs du départ — réels ou imaginaires. Et quand il se déclenche, tu agis. Tu crées de la distance. Tu provoques une dispute. Tu disparais la première.

Parce que partir fait moins mal qu'être abandonnée.

Tu testes aussi. Inconsciemment. Tu pousses les gens pour voir s'ils restent. Tu te montres difficile, exigeante, impossible — pour vérifier si cet amour-là est solide. Si cette personne-là va vraiment rester ou si elle va finir par partir comme les autres.

Et parfois tu pousses si fort que les gens partent. Et ça confirme ce que tu savais déjà.

En amour, ce trauma se manifeste dans une peur de l'engagement qui coexiste avec un besoin intense de fusion. Tu veux être choisie plus que tout — et en même temps tu ne te laisses pas vraiment choisir. Parce que se laisser choisir, c'est risquer d'être abandonnée à nouveau. Et cette douleur-là, tu as déjà donné.

Pour les femmes qui ont grandi en institution, en famille d'accueil, ou adoptées — il y a souvent une couche supplémentaire. Une question qui revient, même adulte, même dans une vie construite et stable : *pourquoi ils ne m'ont pas gardée?* Cette question mérite une réponse. Pas une explication rationnelle — une réponse à l'enfant qui la pose encore.

Le mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je pars souvent en premier dans les relations — avant même que l'autre ait montré des signes de départ

Je teste les personnes que j'aime pour voir si elles vont vraiment rester

Je reste dans des relations qui me font du mal parce que partir me terrifie plus que de souffrir

Je passe parfois de l'accrochage à la fuite dans la même relation — sans vraiment comprendre pourquoi

Au fond, j'ai la conviction que les gens finissent toujours par partir — quoi que je fasse

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément ta façon de t'attacher et de laisser les autres entrer

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu mérites un amour qui reste. Et cette fois, on va apprendre à le laisser entrer.

Trauma n°9

Trauma 9 — Les chocs de vie parentaux *“Je dois être fort(e) pour ma famille.”*

Il y a eu un moment où tu as arrêté d’être une enfant.

Pas un moment que tu as choisi. Pas une décision consciente. Juste un moment où quelque chose a basculé dans ta famille — et où tu as senti, sans que personne te le demande vraiment, que tu devais tenir.

Peut-être que tes parents ont divorcé. Dans un fracas, ou en silence — les deux font des dégâts différents mais des dégâts quand même. Peut-être qu’il y a eu un deuil. Un frère, une sœur, un grand-parent, un parent — une mort qui a tout aspiré autour d’elle et laissé les survivants dans un état où ils n’avaient plus grand chose à donner.

Peut-être qu’un parent est tombé malade. Ou a sombré dans la dépression, l’alcool, les dettes, une relation destructrice. Peut-être qu’il y a eu une migration — tout quitter, tout recommencer, la précarité, l’isolement, la fatigue de devoir exister dans une langue et une culture qui ne sont pas les tiennes.

Peut-être qu'il y a eu plusieurs choses à la fois.

Et toi, au milieu de tout ça — tu as regardé tes parents. Et tu as vu quelque chose que les enfants ne devraient pas voir. Tu as vu qu'ils étaient dépassés. Fragiles. Humains. Qu'ils n'avaient pas les réponses. Qu'ils souffraient.

Et quelque chose en toi a décidé de les protéger.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant n'a pas choisi de devenir petit adulte. Il y a été contraint — par les circonstances, par l'amour qu'il portait à ses parents, par l'absence d'autre choix.

Il a mis ses propres besoins de côté. Ses peurs, ses chagrins, ses questions — il les a rangés quelque part pour s'occuper de ce qui semblait plus urgent. La stabilité de la maison. L'humeur de maman. La douleur de papa.

Il a conclu quelque chose de très lourd : *mes besoins à moi comptent moins. Ce qui compte, c'est que les autres aillent bien.*

Et il a développé des compétences extraordinaires pour son âge. La lecture des émotions des autres. La gestion des crises. La capacité à s'effacer. À anticiper. À tenir.

Des compétences qui ont fait de lui un enfant qu'on qualifiait

de mature, de responsable, de sérieux.

Mais un enfant qu'on n'a jamais vraiment laissé être enfant.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu es celle sur qui tout le monde s'appuie. Parce que *“même pas mal.”*

Dans ta famille, dans tes amitiés, dans tes relations amoureuses — tu es le pilier. Celle qui gère les crises, qui trouve les solutions, qui tient quand les autres s'effondrent. Celle qu'on appelle quand ça ne va pas. Celle qui sait toujours quoi faire.

Et intérieurement, tu es épuisée.

Pas parce que tu n'aimes pas les gens que tu soutiens. Mais parce que personne ne te soutient, toi. Parce que tu ne sais pas demander. Parce que quelque part tu crois que ce n'est pas ton rôle — ton rôle c'est de donner, pas de recevoir.

Tu as aussi une relation particulière à la vulnérabilité. Montrer que tu as besoin d'aide, que tu ne gères pas, que tu es à bout — ça te coûte énormément. Parce que depuis l'enfance, ta valeur était liée à ta capacité à tenir. Craquer, c'est risquer de perdre cette valeur-là.

En amour, ce trauma crée des dynamiques très précises. Tu attires des hommes qui ont besoin d'être sauvés. Des hommes en reconstruction, avec des blessures profondes, des vies com-

pliquées. Parce que prendre soin, c'est ce que tu connais. Parce que dans cette dynamique, tu sais qui tu es et quelle est ta place.

Mais ces relations s'épuisent. Parce qu'elles sont à sens unique. Parce que tu donnes sans fin à quelqu'un qui prend sans fin. Et un jour tu te retrouves vide — sans avoir vu venir le moment où tu as tout donné.

Ce trauma produit les femmes les plus fortes et les plus seules du monde. Celles qui semblent n'avoir besoin de rien — et qui ont besoin de tout.

Il est temps que quelqu'un prenne soin de toi.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je suis naturellement celle sur qui les autres s'appuient — et j'ai du mal à m'appuyer sur quelqu'un

Demander de l'aide me coûte énormément — je préfère gérer seule

J'attire souvent des personnes qui ont besoin d'être aidées, sauvées ou soutenues

Montrer ma vulnérabilité me fait peur — craquer devant quelqu'un me semble dangereux

Au fond, je ne sais pas vraiment qui je suis en dehors de ce que je fais pour les autres

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément ta façon d'aimer et de te percevoir

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu as le droit d'être celle qu'on porte, pas seulement celle qui porte.

Trauma n°10

Trauma 10 — Les traumas d’abus *“Mon corps et mon âme ont été violés.”*

Ce chapitre, je vais l’écrire différemment des autres.

Pas parce que ce trauma est plus important. Mais parce qu’il demande quelque chose de particulier — de toi qui lis, et de moi qui écris.

Si tu es arrivée jusqu’ici, tu as déjà fait un travail énorme. Tu t’es reconnue dans des traumas que personne ne voyait. Tu as mis des mots sur des choses que tu portais en silence depuis longtemps.

Ce chapitre-là peut être plus difficile à traverser. Alors avant de continuer — prends un moment. Respire. Rappelle-toi que tu es en sécurité là où tu es. Que ce que tu vas lire ne peut plus te faire de mal. Que tu n’es plus l’enfant qui vivait ça.

Tu es l’adulte qui a survécu.

Les abus prennent des formes différentes.

La violence physique — les coups, les gestes, la douleur infligée à un corps d'enfant qui ne peut pas se défendre, qui ne comprend pas, qui apprend que les personnes censées le protéger peuvent aussi lui faire mal.

La violence sexuelle — les attouchements, l'inceste, le viol, les images, les regards, les gestes d'adultes qui ont utilisé un enfant pour assouvir quelque chose qui n'avait rien à voir avec lui. Ce trauma-là laisse des empreintes dans le corps, pas seulement dans la mémoire. Le corps se souvient même quand l'esprit a tout enfermé.

Le harcèlement — à l'école, dans la famille, dans le quartier. Les mots répétés, les humiliations publiques, l'exclusion organisée, la cruauté collective. Un enfant qui grandit en étant la cible de la violence des autres apprend que le monde est un endroit fondamentalement hostile — et que lui, spécifiquement, mérite d'en être la victime.

La violence psychologique — les menaces, les humiliations, la terreur instillée par des mots. Parfois sans un seul coup porté. Parfois plus destructrice que la violence physique parce qu'elle ne laisse aucune trace visible — et donc aucune preuve, aucune légitimité à souffrir.

Ces violences ont un point commun.

Elles t'ont appris que ton corps, ta parole, ton existence — pouvaient être utilisés, ignorés, violés par quelqu'un qui avait décidé qu'il en avait le droit.

Ce que l'enfant en a conclu

L'enfant qui subit des abus tire des conclusions de survie. Des conclusions qui ont un sens dans le moment — et qui dévastent le reste de sa vie.

“C'est de ma faute.” Parce que si c'est ma faute, alors j'ai un certain contrôle. Si c'est ma faute, peut-être que je peux faire quelque chose pour que ça s'arrête. L'auto-accusation est une façon désespérée de reprendre du pouvoir dans une situation où on n'en a aucun.

“Je le mérite.” Parce que si quelqu'un me traite comme ça — quelqu'un qui est censé m'aimer, ou quelqu'un qui a de l'autorité — peut-être que c'est ce que je vaudrais.

“Mon corps ne m'appartient pas.” Parce qu'on a appris à l'enfant, par les actes, que son corps était disponible pour les autres. Que ses limites n'existaient pas. Que dire non n'avait aucune valeur.

“Je dois me taire.” Parce que souvent, l'enfant a essayé de parler. Et on ne l'a pas cru. Ou on a minimisé. Ou on l'a fait taire. Et ce silence imposé est parfois plus dévastateur que l'abus lui-même.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Les séquelles des abus sont profondes et multiples. Et elles varient d'une femme à l'autre — parce que chaque enfant a traversé ça avec ses propres ressources, dans son propre contexte.

Mais il y a des fils communs.

La dissociation. Cette capacité à ne plus être vraiment dans son corps. À regarder les choses de loin. À fonctionner en mode automatique. C'était une protection extraordinaire dans l'enfance — sortir de son corps quand ce qui lui arrivait était

insupportable. Mais adulte, cette dissociation continue. Tu te déconnectes dans les moments d'intimité. Tu n'es plus vraiment là dans certaines conversations. Tu vis parfois à côté de ta propre vie.

La difficulté avec les limites. Dans les deux sens. Soit tu n'en poses pas — parce qu'on t'a appris qu'elles ne servaient à rien. Soit tu ériges des murs impossibles à franchir — parce que laisser quelqu'un entrer est devenu trop dangereux.

Le rapport au corps. La honte, la déconnexion, la difficulté à habiter son corps avec bienveillance. Parfois des comportements qui visent à le punir, à le contrôler, à le rendre moins visible. Parfois à l'inverse une hypersexualisation — une façon de reprendre du pouvoir sur quelque chose qui a été pris.

En amour, ce trauma peut reproduire des dynamiques de violence — parce que c'est ce que l'enfant intérieur reconnaît comme familier. Ou au contraire créer une peur panique de l'intimité. Ou les deux, en alternance, selon les personnes et les moments.'

Et il y a souvent une honte profonde. Pas rationnelle — émotionnelle. Une honte qui dit *"ce qui m'est arrivé dit quelque chose sur ce que je suis."* Cette honte n'est pas la tienne. Elle appartient à ceux qui ont fait ce qu'ils ont fait. Pas à toi.

Tu n'avais pas à te défendre. Tu étais un enfant.

Une note avant le mini-test

Si ce chapitre a réveillé quelque chose en toi — n'ai pas peur de

consulter un professionnel de santé, quelqu'un qui saura mieux que mes livres t'aider à poser clairement des mots sur tout ça. Sache que l'ai vécu, traversé, et l'écriture peut aider.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'ai du mal à poser des limites — ou au contraire j'ériges des murs que personne ne peut franchir

Il m'arrive de me déconnecter de mon corps ou de ne plus être vraiment présente dans certaines situations

J'ai une relation difficile avec mon corps — la honte, la déconnexion, la difficulté à l'habiter avec bienveillance

En amour, je reproduis parfois des dynamiques qui me font du mal — ou au contraire j'ai une peur panique de l'intimité

Je porte une honte profonde autour de ce que j'ai vécu — même si je sais rationnellement que ce n'était pas ma faute

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément ton rapport à toi-même, à ton corps et à tes relations

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Ce qui t'est arrivé n'était pas ta faute. Tu mérites de te réconcilier avec ton corps et ton histoire.

Chapitre 25. Catégorie n°3 : Les traumas sources

Les traumas sources

On arrive au fond.

Pas au fond de ta douleur — tu as déjà fait ce chemin. Au fond des racines. À l'endroit où tout commence, bien avant ta naissance, bien avant tes premiers souvenirs, bien avant que tu aies eu le temps de comprendre quoi que ce soit.

Les traumas sources ne ressemblent pas aux autres.

Les traumas invisibles, tu pouvais les reconnaître dans des phrases, des atmosphères, des dynamiques familiales. Les traumas visibles, tu pouvais les situer dans le temps, les raconter, les nommer.

Les traumas sources, eux, ne se trouvent pas dans tes souvenirs. Ils se trouvent dans ton ADN. Dans ta lignée. Dans les mémoires que ton âme porte depuis bien plus longtemps que cette vie.

C'est pour ça que parfois tu as l'impression de porter un poids

que tu ne t'expliques pas. Une tristesse sans origine. Une peur sans objet. Des schémas qui reviennent malgré tout le travail que tu as fait — comme si quelque chose de plus profond que toi tirait les ficelles.

Ce n'est pas dans ta tête. Ce n'est pas une faiblesse. C'est une mémoire. Et les mémoires peuvent être libérées.

Les deux traumas sources que nous allons explorer sont le trauma transgénérationnel et le trauma karmique. Deux dimensions différentes — l'une ancrée dans ta lignée familiale, l'autre dans ton histoire d'âme. Les deux aussi réels l'un que l'autre. Les deux aussi libérables l'un que l'autre.

On y va.

Trauma n° 11

Trauma 11 — Le trauma transgénérationnel *“Je porte un poids qui n’est pas le mien.”*

Tu as peut-être déjà eu cette sensation.

Une tristesse qui arrive sans raison. Une peur qui ne correspond à rien de ce que tu as vécu. Un schéma qui se répète dans ta famille depuis des générations — les mères seules, les pères absents, les femmes qui donnent tout et reçoivent peu, les hommes qui fuient, la violence qui se transmet de main en main sans que personne n’ait décidé de la passer.

Tu t’es peut-être dit — pourquoi je reproduis ça ? J’ai tout fait pour être différente. J’ai travaillé sur moi. J’ai rompu avec ce que j’avais connu. Et pourtant.

Pourtant quelque chose revient.

Ce n’est pas un échec. C’est une transmission.

La science a un nom pour ça.

L’épigénétique. Une discipline qui a démontré, notamment dans des études menées à Harvard et dans plusieurs universités européennes, que les traumatismes vécus par nos ancêtres laissent

des traces biologiques dans notre ADN. Pas des métaphores — des marqueurs chimiques réels, mesurables, qui modifient l'expression de nos gènes sans modifier la séquence génétique elle-même.

Ce que ta grand-mère a vécu dans son corps — la famine, la guerre, la violence, la perte — ton corps en porte une empreinte. Ce que ta mère a avalé sans jamais digérer — la honte, la trahison, le silence imposé — tu le portes dans tes cellules.

Tu n'as pas choisi ce bagage. Il t'a été transmis. Comme la couleur de tes yeux. Comme la forme de tes mains.

Mais contrairement à la couleur de tes yeux — ça, tu peux le libérer.

Ce que l'enfant en a conclu

Ici, ce n'est pas l'enfant qui a tiré une conclusion. C'est plus subtil que ça.

C'est un héritage qui s'est installé avant même que tu puisses penser. Dans le ventre de ta mère. Dans ses bras. Dans la façon dont elle te regardait — ou ne te regardait pas. Dans les non-dits de ta famille, les sujets qu'on n'abordait jamais, les émotions qu'on n'avait pas le droit de nommer.

Chaque famille a ses fantômes. Ses secrets. Ses deuils non faits. Ses hontes enfouies. Ses violences tues.

Et ces fantômes-là cherchent à être vus. À être nommés. À être libérés. Et tant qu'ils ne le sont pas, ils passent d'une génération à l'autre — habitant les corps, les comportements, les choix

amoureux de ceux qui viennent après.

Tu es peut-être la première de ta lignée à avoir le courage de regarder tout ça en face. De dire — ça s'arrête là. Pas par la force. Par la conscience.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Tu portes des choses que tu ne t'expliques pas.

Une méfiance envers les hommes qui ne vient pas seulement de ce que tu as vécu — mais de ce que ta mère a vécu, et sa mère avant elle. Une tendance à tout contrôler qui ressemble étrangement à la façon dont ta grand-mère gérait sa vie. Une peur de manquer qui n'a aucun rapport avec ta situation financière actuelle — mais qui a tout à voir avec une génération qui a connu la faim, la précarité, l'exil.

Tu reproduis aussi parfois des dynamiques relationnelles qui semblent venir d'ailleurs. Un type d'homme que tu attires — et qui ressemble étrangement à celui que ta mère attirait. Un schéma de relation qui se répète à l'identique depuis trois générations. Une façon de t'effacer, de te sacrifier, de te taire — qui n'est pas seulement la tienne. C'est celle de toutes les femmes qui t'ont précédée et qui n'avaient pas d'autre choix.

Toi, tu as un choix.

Il y a aussi parfois une loyauté inconsciente envers la souffrance familiale. Comme si aller bien — vraiment bien, construire une vie heureuse, stable, légère — était une trahison. Comme si tu

n'avais pas le droit d'être plus heureuse que ta mère. Que ta grand-mère. Que toutes celles qui ont souffert avant toi.

Cette loyauté-là est de l'amour. Mais c'est un amour qui te coûte trop cher.

Tu peux honorer ce qu'elles ont traversé sans continuer à le traverser toi-même. Tu peux les aimer sans porter leur douleur. Tu peux être celle par qui la lignée change.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

Je reconnais dans ma vie des schémas qui se répètent depuis plusieurs générations dans ma famille

Je porte parfois une tristesse, une peur ou une colère que je ne m'explique pas par ma propre histoire

J'ai l'impression que mes comportements dans certaines situations ne viennent pas vraiment de moi

J'ai du mal à me permettre d'être heureuse — comme si je n'en avais pas le droit, ou comme si ça trahissait quelqu'un

Il y a des sujets, des silences, des secrets dans ma famille que personne n'aborde — et je sens que ça pèse

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément tes schémas et ta façon d'exister dans ta lignée

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu peux être celle par qui tout change.

Pas par la force -- par la conscience.

Trauma n°12

Trauma 12 — Le trauma karmique *“Un trauma d’une autre vie.”*

Celui-là, je vais te le présenter avec honnêteté.

Il y a des personnes qui vont lire ce chapitre et se reconnaître immédiatement. Et il y a des personnes pour qui cette dimension-là n’est pas encore accessible — ou ne résonne pas du tout. Les deux sont valides. Tu n’as pas à croire quelque chose pour que ça fonctionne. Tu as juste à rester ouverte à ce qui résonne en toi.

Parce que ce trauma-là parle à ceux qui ont tout essayé.

Qui ont fait la thérapie, le coaching, le travail sur eux. Qui ont identifié leurs blessures, compris leurs schémas, guéri des couches et des couches de douleur. Et qui malgré tout ça — se heurtent encore à quelque chose. Quelque chose de plus profond, de plus ancien, de plus inexplicable. Quelque chose qui ne vient pas de cette vie.

Tu as peut-être déjà ressenti des choses que tu ne t’expliques

pas.

Une peur intense et irrationnelle — de l'eau, du feu, de certains endroits, de certaines situations — qui n'a aucun rapport avec ce que tu as vécu dans cette vie. Une attirance immédiate et inexplicable pour certaines personnes — comme si tu les connaissais déjà, comme si quelque chose entre vous était inachevé. Une douleur dans le corps qui revient sans cause médicale identifiable. Un sentiment profond d'être venue ici pour quelque chose — sans savoir exactement quoi.

Ces empreintes-là ne viennent pas de ton enfance. Elles viennent de plus loin.

Dans de nombreuses traditions spirituelles — et de plus en plus dans certains courants de la psychologie transpersonnelle — on reconnaît que l'âme voyage. Qu'elle accumule des expériences sur plusieurs vies. Et que certaines de ces expériences laissent des mémoires — des blessures non résolues, des contrats non terminés, des peurs gravées dans l'âme avant même que ce corps-ci existe.

Ce sont les mémoires karmiques.

Ce que l'âme en a conclu

Dans une autre vie — ou plusieurs — quelque chose s'est passé qui n'a pas été résolu.

Une trahison profonde. Une mort violente. Une séparation déchirante. Une vie entière passée à se sacrifier sans jamais se choisir. Une relation d'emprise dont l'âme n'est pas sortie libre.

Et ces mémoires-là créent des conclusions que l'âme porte d'une vie à l'autre.

“Les hommes trahissent toujours.” “Je ne suis pas en sécurité dans mon corps.” “Je dois me sacrifier pour mériter ma place.” “L'amour finit toujours en douleur.”

Ces conclusions ne correspondent pas forcément à ce que tu as vécu dans cette vie. Mais elles orientent tes choix, tes peurs, tes schémas — comme une boussole réglée sur une ancienne blessure.

Et tant que cette mémoire n'est pas identifiée et libérée, elle continue de diriger.

Ce que ça donne à l'âge adulte

Il y a des schémas que tu n'arrives pas à défaire malgré tout le travail que tu as fait.

Des peurs qui n'ont pas de source dans cette vie. Des réactions disproportionnées à certaines situations — comme si l'intensité de ce que tu ressens venait d'ailleurs, d'une douleur plus ancienne et plus grande que le déclencheur présent.

Des relations qui semblent porter quelque chose de prédestiné — avec certaines personnes tu sais immédiatement, dans ton ventre, que quelque chose est à résoudre entre vous. Que ce soit de l'amour, de la tension, ou les deux mélangés.

Des dons, des sensibilités, des intuitions qui semblent dépasser

ce que tu as appris dans cette vie. Une façon de percevoir les énergies, les émotions des autres, les non-dits — comme si une partie de toi savait des choses qu'elle n'aurait pas dû pouvoir savoir.

Et parfois — une fatigue d'âme. Un sentiment d'avoir déjà beaucoup donné, beaucoup traversé, beaucoup porté. Pas une dépression — quelque chose de plus existentiel. Comme une âme qui a fait beaucoup de chemin et qui aspire à poser ses bagages.

Ce trauma-là ne se guérit pas avec de la psychologie seule. Il demande un travail énergétique, spirituel — une façon d'aller chercher ces mémoires à la source et de les libérer. C'est exactement ce que la méthode LIERRE© permet de faire dans sa dimension la plus profonde.

mini-test

Coche ce qui te correspond :

J'ai des peurs intenses et irrationnelles qui n'ont aucun rapport avec ce que j'ai vécu dans cette vie

Avec certaines personnes, j'ai immédiatement le sentiment de les connaître — ou de devoir résoudre quelque chose avec elles

Malgré tout le travail sur moi, certains schémas reviennent comme si quelque chose de plus profond tirait les ficelles

J'ai parfois une fatigue d'âme — un sentiment d'avoir déjà beaucoup traversé, au-delà de cette seule vie

Je sens que je suis venue ici pour quelque chose — une

mission, un chemin — même si je ne peux pas encore le nommer
clairement

1-2 cases cochées -- ce trauma est présent mais discret

3-4 cases cochées -- il influence profondément tes schémas les plus profonds et ton chemin d'âme

5 cases cochées -- c'est l'un de tes traumas dominants. Tu n'as pas à porter ces mémoires indéfiniment. Elles peuvent être libérées. C'est exactement pour ça que tu es là.

Épilogue

Épilogue — Cette fois, je le fais pour moi

On est arrivées au bout.

Pas au bout du chemin — au bout de ce livre. Ce n'est pas la même chose.

Ce livre, c'est une carte. Tu viens de la lire en entier. Tu as vu les traumas, les blessures, les visages que tu portes depuis l'enfance. Tu as peut-être pleuré sur certaines pages. Tu t'es peut-être reconnue là où tu ne t'attendais pas. Tu as peut-être fermé le livre une ou deux fois — parce que c'était trop, parce que ça touchait quelque chose de trop profond — et tu l'as rouvert quand même.

Ça, c'est du courage. Pas le courage spectaculaire qu'on célèbre. Le courage silencieux. Celui qui se lève le matin et décide de regarder en face ce qu'on a toujours préféré éviter.

Tu l'as fait. Et je veux que tu le saches.

Marina aussi.

Tu l'as rencontrée au tout début de ce livre — cette femme qui m'avait dit "*je ne suis pas une table.*" Celle qui avait raccroché, puis rappelé. Celle qui avait commencé à travailler, à écrire, à se regarder en face.

Marina est aujourd'hui mariée.

Pas parce qu'elle a trouvé l'homme parfait. Pas parce qu'elle a appris des techniques de séduction ou suivi une liste de règles. Mais parce qu'elle a fait exactement ce que tu viens de faire — elle a traversé. Elle a regardé ses traumas. Elle a nommé ses blessures. Elle a reconnu ses visages de protection et compris d'où ils venaient.

Et elle a écrit.

Parce que c'est ça, la prochaine étape. Pas comprendre — intégrer. Et pour intégrer, il faut laisser sortir. Il faut mettre les mots sur ce qu'on a vu. Laisser l'enfant intérieur parler — pas à haute voix forcément, mais sur une page. Dans le silence d'une nuit, d'un matin, d'un moment volé entre deux vies.

C'est ce que Marina a fait. C'est ce qui a tout changé pour elle.

Ce livre t'a montré ce qui était là. L'écriture, elle, va te permettre de le traverser vraiment.

Pas l'écriture parfaite. Pas l'écriture grammaticalement correcte ou joliment tournée. L'écriture intuitive — celle qui sort avant que le cerveau ait le temps de censurer, de corriger, de mettre en forme. Celle qui dit ce qui est vrai, même quand c'est brouillon, même quand ça ne ressemble à rien.

C'est cette écriture-là qui guérit. Pas parce que c'est magique — parce que ça externalise. Ça sort de ton corps ce que tu portais seule depuis trop longtemps. Ça donne une forme à l'informe. Ça permet à l'enfant intérieur de s'exprimer enfin — sans être jugée, sans déranger, sans devoir se justifier.

Marina a écrit. Et Marina a changé.

Je ne sais pas ce que tu portes exactement.

Je ne sais pas si tu as reconnu cinq traumatismes ou douze. Je ne sais pas si la blessure du père t'a traversée comme un choc ou si c'est la blessure de la mère qui t'a arrêtée net. Je ne sais pas si tu t'es vue dans la femme forte, dans la dépendante affective, dans la fuyante — ou dans toutes à la fois.

Mais je sais une chose.

Tu n'as pas ouvert ce livre par hasard.

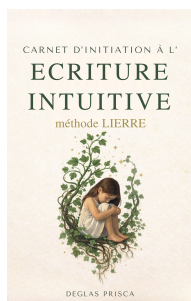
Quelque chose en toi savait qu'il était temps. Que cette fois, c'était pour toi. Pas pour lui. Pas pour eux. Pas pour prouver quelque chose à quelqu'un. Pour toi.

Et ça — cette décision silencieuse de te choisir — c'est déjà la guérison qui commence.

Parce que les femmes qui arrivent jusqu'ici — qui ont le courage de se regarder, de nommer ce qui fait mal, de traverser les pages difficiles sans fuir — ces femmes-là me touchent profondément. Elles me rappellent pourquoi j'ai écrit ce livre. Pourquoi j'ai traversé ce que j'ai traversé. Pourquoi la nuit la plus noire de ma vie a fini par avoir un sens.

Also by PRISCA DEGLAS

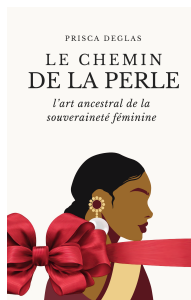
Les autres livres de la Collection “Guérison”



Volume 6 · Le carnet d'initiation à l'écriture intuitive LIERRE™□

<https://offre.priscadeglas.fr/carnet>

130 pages + de 40 exercices d'écriture intuitive



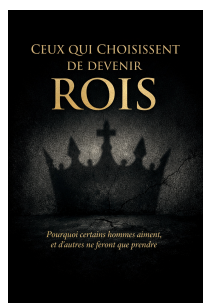
Volume 7 · Le chemin de la Perle™□

<https://offre.priscadeglas.fr/perle>

199 pages · 23 chapitres

Bientôt disponible

devenir



Volume 8 · Ceux qui choisissent de

206 pages · 28 chapitres

Bientôt disponible