



LA PSY ^{DIY} EN BOÎTE

ANNE WEHR

**LA PSY
EN BOÎTE**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations
sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Correction : Hélène Meurice
Relecture : Agnès de Livron Duhamel
Maquette : Jennifer Simboiselle

© 2025, Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3409-7

ANNE WEHR

LA PSY EN BOÎTE

LEDUC 

Sommaire

Note de l'autrice.....	7	Savoir dire « non », c'est savoir se dire « oui » ..	27
La psy en boîte, kesako ?.....	11	Prendre soin de soi pour être capable de prendre soin des autres	28
Les tirages	13	Je dis ce que je pense pour être dans le vrai	29
Les cartes	15	Je m'aime, un peu, beaucoup, à la folie	30
Sois toi-même, les autres sont déjà tous pris.....	16	Je suis (parfaite) comme je suis	31
Je me sens moi-même.....	17	Si j'évolue, c'est grâce à moi.....	32
Essayer d'entrer dans une case, d'être quelqu'un d'autre, c'est peine perdue	18	Je ne suis pas à ma place ici	34
Être différente, c'est être soi-même	19	Je me kiffe.....	35
Sois attirée par ce qui te fait du bien	20	Je cherche ce qui me nourrit	36
J'aime ce que je fais, je fais ce que j'aime	21	J'ai décidé de ne plus attendre, d'y croire et d'agir	37
Je suis bien seule.....	22	Demain, je repars de zéro	38
Si des gens toxiques m'accablent, c'est OK de m'en éloigner.....	23	Je suis là	39
Je m'entoure de gens qui me tirent vers le haut.....	24	Je célèbre mes victoires...	40
C'est OK de ne pas être tout à fait OK.....	26	Je positive à fond.....	41
		Il m'arrivera ce que je pense qu'il va m'arriver	42

Je vais franchir cette étape.....	43
Je vois la vie en rose	44
Demain sera mieux qu'hier.....	45
Les gens négatifs ont des problèmes à chaque solution.....	46
Se la faire belle, quoi qu'il arrive	47
Ce sur quoi je me concentre va grandir.....	48
Je tiens juste compte de ce qui compte	49
Ne regarde pas en arrière, c'est pas par là que tu vas	50
Je ne fais rien et c'est très bien.....	51
Ego, c'était lui ou moi	52
Je sais que dalle, nada, que tchi, walou, peanuts, des clous, peau de zob, nib.....	53
Je suis responsable de ce qui m'arrive	54
N'attends rien, tout arrive	55
Je ne lâche rien mais je lâche prise	56
Même pas peur !.....	58
Au-delà des peurs, c'est là qu'est le bonheur.....	59
J'ai le pouvoir de changer les choses	60
Qui est le boss de ma vie ? ..	61
Je suis bien là	62

Je suis au bon endroit, au bon moment.....	63
J'avance, sûrement, lentement.....	64
Te connaître me rend heureuse	65
Merci, la vie !.....	66
Contempler le monde.....	67
Je ne suis pas seule	68
Comme j'ai besoin de l'autre, l'autre a besoin de moi.....	69
L'autre est là, je ne l'oublie pas	70
Je reçois ce que je donne .	71
J'ouvre mon esprit, mon âme, mon cœur.....	72
Parfois je me sens seule au milieu des autres	73
Les choses prennent du temps	74
Je me retrouve à l'intérieur de moi	75
Je suis zen	76
Je survis	77
La carte joker	78
Les petits trucs en plus ..	79
Le test	87
Ma biblio	94



C'est
simple,
Je me
kiffe!

Note de l'autrice

Que la vérité soit établie, je n'ai pas fait des études à rallonge en psychanalyse, je n'ai pas écrit un mémoire sur les conséquences de l'égocentrisme de l'être humain sur les sélachimorphes en Océanie, je ne suis pas une descendante de Freud et je n'ai pas fait de galipettes avec Lacan. J'ai fait dix ans de psy et je suis tombée dans la marmite direct, en mode passion absolue de faire connaissance avec moi-même.

Pendant dix ans, je n'ai parlé que de moi à la même personne, face à moi, qui a cru bon de démolir ce moi pour mieux le reconstruire et que j'en perde mon moi. On y est allé à la pince à épiler pour finalement quasi tout foutre à la poubelle. Après chaque séance, je me sentais vidée, mais un bon vidée. Un peu comme si j'avais fait un match de boxe avec la meuf qui m'a piqué ma trousse quand j'étais en quatrième. Et puis plus tard dans la journée, j'arrivais à affronter des trucs mais pas en mode poids mouche, vraiment super coq.

Attendez, je ne dis pas que c'était *finger in the nose*, c'est certain, c'était long et pas facile tous les jours. Mais, très vite, je suis devenue un peu accro au truc. Moi qui ne me suis jamais droguée, tout d'un coup j'avais envie de ma dose. Je trouvais ça quand même assez génial d'arriver à dégommer dans ma tête des mauvaises pensées comme au flipper, à maîtriser une angoisse jusqu'à ce qu'elle disparaisse totalement, à voir chez l'autre à quel point il s'énerve pour rien, à sourire dans le métro face à tous ces gens qui tirent la tronche... Tout d'un coup j'avais un pouvoir magique, une zapette des sentiments, j'étais capable de me voir agir de telle manière, de maîtriser mes états d'âme, à rester positive coûte que coûte. Fini le côté obscur de la Force, je me sentais l'âme d'une Piaf qui voit la vie en rose, mixée avec Beyoncé, totalement *drunk in love*.

Avec tout ça, je suis vite devenue l'amie-psy-c'est-gratuit. Alors je me suis dit : autant être dans le partage, Bouddha te le rendra. J'ai tout mis dans un livre qui s'appelle *Merci la vie !** (Merci à ma psy,

* Anne Wehr, *Merci la vie ! Petites révolutions du bonheur*, coll. « Développement personnel », Éditions de La Martinière, 2019.

je lui ai tout piqué! Et merci aux Éditions de La Martinière de m'avoir fait confiance).

Puis j'ai commencé à poster des petites pensées *feel good* illustrées sur mon Insta @lavieselonelles, que certaines personnes se sont appropriées, tandis que d'autres m'en réclamaient. Comme les gens étaient très réceptifs et demandeurs, je suis allée un cran plus loin. J'en ai fait de vraies cartes, complémentaires des écrits approfondis sur les thèmes variés de la psychologie et du développement personnel. Ça a été un gros succès, je les ai toutes vendues sur mon *eshop* et à des salons. Et puis, l'an passé, j'ai participé à un festival sur la santé mentale chez les jeunes (Facettes Festival), et ma valise était vide. Plus de cartes, j'avais tout vendu. Beaucoup de gens m'ont dit : « C'est de la folie, faut qu'elles existent encore, ces cartes. » Et puis voilà, Leduc, Sophie qui y croit. Les belles énergies, des rencontres, une envie commune. Et ce coffret magnifique qui me ravit.

Perso, il n'y a pas un jour où je n'ai pas envie d'évoluer, de changer, de me transformer, pour me sentir mieux avec moi-même et les autres, et cette boîte à psy est une manière d'y aller, sans prétention mais avec envie.

je suis
angoissée
alors je
vais te
manger

une fois
que je
t'aurai
mangé,
je vais
angoisser

