

• BEST-SELLER DU *NEW YORK TIMES* •

Dr Nicole LePera
**GUÉRIS TES
BLESSURES**

Stop aux schémas répétitifs !
**SE LIBÉRER DU PASSÉ ET RETROUVER
UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL**

LEDUC 

En tant que psychologue clinicienne, Nicole LePera s'est souvent sentie frustrée par les limites de la psychothérapie traditionnelle. Voulant plus pour ses patients et pour elle-même, elle a développé une philosophie unifiée de la santé mentale, physique et spirituelle qui dote d'outils interdisciplinaires les personnes en quête de mieux-être.

Ainsi avec *Guéris tes blessures*, le Dr LePera propose à la fois un manifeste pour prendre sa santé en main et un guide essentiel pour créer une vie plus dynamique, authentique et joyeuse.

VOUS ÊTES LA MEILLEURE PERSONNE POUR RÉSOUDRE VOS PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES !

Dans son livre, riche de nombreux exercices et de cas concrets, l'autrice donne les clés pour vous libérer des traumatismes du passé, ainsi que des comportements d'autosabotage qu'ils génèrent. Grâce à un travail quotidien et progressif d'introspection, chacun peut parvenir à une stabilité émotionnelle et à une vie meilleure, en adéquation avec ses aspirations.

« Vous attendez plus de la vie ? Vous cherchez des réponses ? *Guéris tes blessures* vous apprend à les trouver en vous-même. Un chef-d'œuvre d'autonomisation : ce livre a changé ma vie, et, croyez-moi, il changera aussi la vôtre ! »

MEL ROBBINS, autrice de *La Règle des 5 secondes*

Diplômée de l'université de Cornell et de la *New School for Social Research*, Nicole LePera est une psychologue très populaire aux États-Unis, grâce à son utilisation des réseaux sociaux. Elle a créé le *SelfHealers Circle* et partage avec sa communauté grandissante des outils pour changer.

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2718-1



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Sciences humaines,
Développement personnel

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *How to Do the Work*
Copyright 2021 © by JuniorTine Productions
Publié avec l'accord de Folio Literary Management, LLC.
Première publication aux États-Unis par Harper Wave,
une marque de HarperCollins Publishers, New York.

Relecture-correction : Agnès de Livron Duhamel
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design de couverture : Nancy Singer
Illustrations de couverture : © izumikobayashi/Getty Images
(soleil) ; © Sai Tha/Shutterstock (fond)
Adaptation de couverture : Constance Clavel

© 2023, Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2718-1

Dr Nicole LePera

GUÉRIS TES BLESSURES

**Stop aux schémas répétitifs!
SE LIBÉRER DU PASSÉ ET RETROUVER
UN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL**

Traduit de l'américain
par Julie Blanc

LE DUC ↗

*Pour Lolly, qui m'a vue
avant que je puisse me voir moi-même.*

À chacun d'entre vous, je vous vois.

Sommaire

Note à propos de <i>Guéris tes blessures</i>	9
Préface : La nuit obscure de l'âme	11
Avant-propos : Introduction à la psychologie holistique	21
1. Vous êtes celui qui vous guérira le mieux	29
2. Le Soi conscient : l'éveil.....	59
3. Une nouvelle théorie du traumatisme.....	81
4. Le traumatisme et le corps	115
5. Les pratiques pour guérir le corps et l'esprit	143
6. Le pouvoir de la croyance	171
7. Rencontrer son enfant intérieur	191
8. Histoires d'ego.....	217
9. Les liens traumatiques.....	237
10. Les limites	267
11. Le « reparentage ».....	303
12. La maturité affective	325
13. Interdépendance.....	349
Épilogue : Le carton à pizza	369
Remerciements	375
Notes	379
Vocabulaire de la psychologie holistique	387
Conseils de lectures pour en savoir plus	395
À propos de l'auteur	397

Note à propos de *Guéris tes blessures*

À travers les âges, une riche et longue coutume *du travail* de transcendance de nos expériences humaines a été transmise par divers messagers. Les traditions hermétiques anciennes parlent de mystérieuse alchimie, tandis que les mystiques modernes, tels que George Gurdjieff, exhortent ceux qui la recherchent à s'impliquer de manière plus profonde dans le monde, en visant des niveaux de conscience plus élevés. Un langage similaire est utilisé dans les programmes de désintoxication, tels que la méthode des « Douze Étapes ». Ce que ces itérations *du travail* ont en commun – et que ce livre promet et perpétue – la recherche de la connaissance du Soi et de notre place dans la société. L'objectif de *mon* travail est de vous fournir les outils dont vous avez besoin pour comprendre et maîtriser l'interconnexion de votre esprit, votre corps et votre âme. Cela favorisera des relations plus profondes, authentiques et importantes avec vous-même, les autres, et la société en général. Ce qui suit est mon parcours, et j'espère que celui-ci vous donnera envie de trouver votre propre version *du travail*.

Préface

La nuit obscure de l'âme*

Il semble que les poètes et les mystiques vivent toujours leurs éveils transcendants dans des lieux divins – au sommet d'une montagne, le regard perdu vers le grand large, au bord d'un ruisseau bruissant ou aux côtés d'un buisson ardent. Le mien s'est produit dans un chalet au milieu des bois, où je sanglotais de manière incontrôlable au-dessus d'un bol de flocons d'avoine.

J'étais dans le nord de New York avec ma conjointe, Lolly, pour ce qui était censé être des vacances, une retraite face au stress de la vie citadine philadelphienne.

Je prenais mon petit-déjeuner, absorbée dans la lecture d'un énième livre de psychologie, ma version du « roman de plage ». Le sujet ? Les mères affectivement absentes. Au cours de ma lecture – dans un but, que je croyais être purement d'enrichissement professionnel –, des mots provoquèrent une réaction émotionnelle inattendue et déroutante.

« Tu es épuisée », suggéra ma conjointe, Lolly. « Tu as besoin de prendre du recul. Essaie de te détendre. »

*Titre d'un poème de Saint Jean de La Croix, prêtre et poète lyrique espagnol du XVI^e siècle.

J'ai balayé sa remarque d'un revers de main. Je ne pensais pas du tout que mes sentiments, et mon vécu de manière générale, avaient quelque chose d'unique. J'entendais ce genre de plaintes chez un grand nombre de mes patients et de mes amis. *Qui ne se lève pas le matin en redoutant la journée à venir ? Qui n'est pas distrait au travail ? Qui n'a pas l'impression de s'être éloigné des personnes qu'il ou elle aime ? Qui, sur cette Terre, peut honnêtement dire qu'il ne vit pas chaque jour pour ses futures vacances ? N'est-ce pas tout simplement ce qu'il se produit en vieillissant ?*

Je venais de « célébrer » mon trentième anniversaire et je pensais : *c'est tout ?* J'avais pourtant déjà coché de nombreuses cases de la liste de souhaits de la toute jeune Nicole – vivre dans la ville de mon choix, avoir mon propre cabinet de thérapeute, trouver une conjointe aimante – j'avais pourtant toujours le sentiment que quelque chose d'essentiel en moi était perdu, manquait, ou bien n'avait jamais existé. Après avoir passé des années en couple tout en me sentant affectivement seule, j'avais enfin trouvé la personne qui semblait être *la bonne*, parce qu'elle était véritablement différente de moi. Alors que j'étais hésitante et souvent indifférente, Lolly était passionnée et obstinée. Elle me mettait souvent au défi de manière, selon moi, palpitante. J'aurais dû être heureuse, ou du moins, satisfaite. Pourtant, j'avais la sensation de vivre en dehors de mon propre corps, blasée, impassible. Je ne ressentais *rien*.

Pour couronner le tout, je rencontrais des problèmes de santé physique qui étaient devenus bien trop graves pour que je continue à les ignorer. Il y avait ce brouillard cérébral, qui me troublait tellement parfois qu'il m'arrivait d'oublier des mots ou des expressions, mais d'avoir également des moments d'absence totale.

Celles-ci étaient particulièrement dérangeantes, notamment les quelques fois où elles se produisirent au cours de séances avec mes patients. J'avais aussi des problèmes intestinaux persistants, qui me tracassaient depuis des années, et me donnaient à présent une sensation de lourdeur constante. Puis, un jour, sans crier gare, j'ai fait un malaise – je me suis complètement évanouie chez une amie, ce qui a effrayé tout le monde.

Assise dans mon rocking-chair, avec mon bol de flocons d'avoine, dans un décor aussi apaisant, je constatais tout à coup à quel point ma vie était devenue vide. J'avais perdu toute mon énergie, prise dans un désespoir existentiel, frustrée par le manque de progrès de mes patients, en colère contre mes propres limites dans leurs recherches de soins, ainsi que la mienne, et profondément étouffée par une indolence et une insatisfaction sous-jacente, qui me poussait à remettre en question l'intérêt de toute chose. Chez moi, dans l'agitation de la vie citadine, je pouvais masquer ces sentiments troublants en transformant toutes ces énergies en actions : nettoyer la cuisine, promener le chien, planifier sans cesse. Bouger, bouger, bouger. Si vous n'y regardiez pas de trop près, vous auriez pu admirer mon efficacité de catégorie A*. Mais si vous creusiez un tout petit peu, vous vous seriez aperçu que je bougeais mon corps pour essayer de détourner mon attention de certains sentiments irrésolus et profondément enracinés. Au milieu des bois, sans rien à faire à part lire un ouvrage sur les effets durables des traumatismes de l'enfance, je ne pouvais plus me fuir. Le livre décrivait tant de sentiments refoulés que j'éprouvais

* Dans le milieu professionnel, les personnalités sont regroupées selon trois catégories, A – B – C. Les A sont les hyperactifs, les B représentent la force tranquille et les C sont de faux-calmes qui manquent souvent d'assurance. (N.d.T)

pour ma mère et ma famille. C'était comme si je me regardais dans un miroir. J'étais là, nue, sans distraction et très mal à l'aise avec ce que je voyais.

Lorsque j'ai finalement examiné mon état global, il était difficile de ne pas s'apercevoir que la plupart des problèmes que je rencontrais ressemblaient à ceux auxquels ma mère faisait face ; notamment sa relation avec son corps et ses émotions. Je l'ai vue se battre de diverses manières contre des douleurs physiques quasiment constantes, aux genoux et au dos, ainsi que contre l'anxiété et l'inquiétude. Bien entendu, en grandissant, je me suis différenciée d'elle de plusieurs façons. J'étais physiquement active, prendre soin de mon corps en faisant du sport et en mangeant sainement était pour moi une priorité. Vers mes vingt ans, je suis même devenue végétarienne après avoir pris soin d'une vache dans une réserve animalière, rendant impossible toute éventualité que je puisse un jour à nouveau manger un animal, quel qu'il soit. Évidemment, l'essentiel de mon régime alimentaire tournait autour de produits transformés à l'excès, à base de fausse viande et de malbouffe végane (j'aimais particulièrement les *vegan Philly cheesesteaks**), mais au moins je faisais attention à ce que j'ingurgitais. À l'exception de l'alcool, que je consomme toujours avec un peu trop d'excès, j'ai parfois poussé cette préoccupation jusqu'à l'extrême, en me privant et en mangeant sans enthousiasme.

J'ai toujours pensé que *je ne ressemblais pas du tout à ma mère*, mais, quand ces problèmes affectifs, et à présent physiques, sont apparus, affectant tous les aspects

*Sandwich végan spécialité de la ville de Philadelphie, composé de bœuf seitan (fausse viande essentiellement à base de gluten), d'une sauce au fromage et d'autres éléments de garnitures variables (oignons, poivrons, etc.). (N.D.T)

de ma vie, j'ai réalisé qu'il était temps que je remette certaines choses en question. Cette prise de conscience m'a conduite à sangloter au-dessus de mon bol de bouillie chaude. Il y avait dans cette image triste, et quelque peu pathétique, un message. Ce déferlement d'émotions était tellement inhabituel et éloigné de ma personnalité, que je ne pouvais pas ignorer cet appel de l'âme. Quelque chose était en train de hurler pour attirer mon attention, et au milieu des bois, je n'avais rien derrière quoi me cacher. Il était venu le temps d'affronter ma souffrance, ma douleur, mon traumatisme et en fin de compte, mon véritable Moi.

Aujourd'hui, j'appelle cet incident la nuit obscure de mon âme, mon niveau le plus bas. Toucher le fond ressemble à une mort, et pour certains cela peut littéralement les amener proche de celle-ci. Mais, la mort permet bien évidemment la renaissance, et j'en suis ressortie déterminée à découvrir ce qui n'allait pas. Ce moment douloureux a permis de faire naître la lumière, de révéler une trop grande part de moi-même que j'avais enfouie. Tout à coup, tout était devenu clair : *j'avais besoin de changement*. Je n'avais pas conscience que cette révélation allait conduire à un éveil physique, psychologique et spirituel, pour finalement devenir un mouvement international.

Dans un premier temps, je me suis concentrée sur ce qui me semblait le plus urgent : mon corps. J'ai procédé à une évaluation physique : de quoi est-ce que je souffrais et où ce mal se manifestait-il ? Mon intuition me disait que le retour en arrière devait commencer par l'alimentation et l'exercice. J'ai enrôlé Lolly, que je surnomme mon lapin Energizer® des progrès personnels, pour m'aider à rester sur le droit chemin pour affronter avec honnêteté les mauvais traitements que j'infligeais à mon corps. Elle

me sortait du lit le matin, me mettait des haltères dans les mains et nous obligeait à bouger volontairement plusieurs fois par jour. Nous nous sommes plongées dans des recherches nutritionnelles et nous sommes aperçues que, globalement, notre vision de ce qui était « sain » était discutable. Nous avons démarré un rituel matinal comprenant des exercices de respiration et de méditation – tous les jours. Bien qu’au début je participais à tout cela avec une certaine mauvaise grâce et qu’il y a eu des jours manqués, des larmes, des muscles courbaturés, des âmes douloureuses et des menaces de tout arrêter ; au bout de nombreux mois, une routine s’est installée. Ces habitudes sont finalement devenues des besoins, je me sentais physiquement et mentalement plus forte que je ne l’avais été dans toute ma vie.

Alors que mon corps commençait à guérir, je remis peu à peu en question de nombreuses autres vérités qui m’avaient toujours semblé être des évidences. J’ai découvert d’autres manières d’envisager mon bien-être mental. Je me suis aperçue que l’absence de connexion entre l’esprit, le corps et l’âme pouvait se manifester par des maladies et des dérégulations. J’ai appris que nos gènes ne sont pas synonymes de fatalité et que pour changer, nous devons prendre conscience de nos schémas de pensées et de nos habitudes, qui ont principalement été façonnés par les personnes que nous aimons et ont pris soin de nous. J’ai trouvé une nouvelle définition, plus large, du traumatisme, qui prenait en compte les effets spécifiques profonds que le stress et les expériences négatives de l’enfance ont sur le système nerveux. J’ai compris que des traumatismes non résolus de mon passé continuaient de m’affecter tous les jours.

Plus j’apprenais de choses, plus j’intégrais mes découvertes aux nouveaux choix quotidiens que je faisais.

Avec le temps, j'ai adapté ces changements et j'ai évolué. Lorsque mon système physiologique a commencé à guérir, je suis allée plus loin, exploitant certaines connaissances apprises au cours de mes diverses expériences cliniques, les appliquant au savoir que j'étais en train de rassembler sur la perception de la personne dans son ensemble – le Nous physique, psychologique et spirituel. J'ai rencontré mon enfant intérieur et j'ai découvert comment guérir, j'ai étudié les liens traumatiques qui me retenaient en otage, j'ai appris à établir des limites et je me suis impliquée dans la société avec une maturité affective que je pensais impossible auparavant, car il s'agissait d'un état qui m'était totalement inconnu. Je me suis rendu compte que ce travail intérieur ne s'arrêtait pas là, il allait au-delà de ma propre personne, il concernait également chacune de mes relations, ainsi que ma communauté en général. Cette compréhension révélatrice du bien-être du corps, de l'esprit et de l'âme est résumée dans les pages qui suivent, celles-ci présentent les principes fondamentaux de la psychologie holistique.

À l'heure où je vous écris, ma guérison est constante. L'essentiel de mes symptômes d'anxiété et de panique a en grande partie disparu. Je ne communique plus avec le reste du monde de manière réactive, je suis capable d'être plus consciente et d'avoir plus de compassion. Je me sens liée et présente avec les personnes que j'aime – je parviens à établir des limites avec ceux qui ne sont pas des acteurs de mon parcours. Pour la première fois de ma vie d'adulte, je suis présente. Pourtant, lorsque j'ai touché le fond, je ne m'en suis pas rendu compte. Je ne m'en suis pas non plus aperçue un an plus tard. Aujourd'hui, je sais que je ne serais pas ici en train d'écrire ce livre si je n'avais pas atteint le désespoir le plus profond.

J'ai lancé *The Holistic Psychologist* en 2018, après avoir décidé que je voulais partager avec d'autres les outils que j'avais découverts. Je *devais* le faire. Peu de temps après, j'ai commencé à raconter mon histoire sur Instagram®, c'est alors que des e-mails décrivant des traumatismes, des guérisons et des résiliences émotionnelles ont commencé à inonder ma boîte. Mes messages sur la guérison holistique avaient fait écho dans l'esprit collectif, dépassant les limites d'âges et de cultures. Aujourd'hui, plus de trois millions de personnes suivent mon compte et se sont retrouvées dans le *#SelfHealers** – des acteurs de leur bien-être mental, physique et spirituel. Soutenir cette communauté est devenu le travail de toute une vie.

J'ai fêté le premier anniversaire de *The Holistic Psychologist* en organisant une méditation sur l'enfant intérieur, sur la côte ouest des États-Unis, afin de remercier les membres de ma communauté pour leur soutien, leur donner l'occasion de se rencontrer dans la vraie vie et de célébrer leurs parcours communs. Plusieurs jours avant, j'ai entré dans Google® « où se retrouver à *Venice Beach* » et j'ai choisi au hasard un lieu de rendez-vous. Sur Instagram®, j'ai offert des places, tout en croisant les doigts pour que cela intéresse les gens. En l'espace de quelques heures, trois mille personnes s'étaient inscrites. Je n'arrivais pas à le croire.

Lorsque je me suis assise sous le soleil chaud, au milieu de la grande étendue de *Venice Beach*, des coureurs et toutes sortes d'individus du sud de la Californie ont hoché la tête en passant. J'ai posé mon regard sur les vagues qui venaient lécher le rivage. Le sable chaud sous mes orteils et la fraîche humidité de mes cheveux mouillés

* Traduction : « se guérir soi-même ». (N.d.T)

par l'océan m'ont rendue profondément consciente de mon corps dans le temps et l'espace. Je me suis sentie tellement présente et vivante lorsque j'ai levé mes mains en prière, imaginant les parcours de vies si variés qui ont conduit chacun de ces êtres humains remarquables à venir se rassembler autour de moi sur la plage ce matin-là. J'ai balayé la foule du regard et, l'espace d'un instant, je me suis sentie submergée par le nombre de regards simplement posés sur moi, qui ai toujours détesté être au centre de l'attention. Puis je me suis lancée :

Quelque chose vous a conduit ici. Quelque chose à l'intérieur de vous est venu ici avec le désir profond de guérir. Le désir de devenir une version améliorée de vous-même. C'est une chose que nous devons célébrer. Nous avons tous une enfance qui a façonné notre réalité présente, et aujourd'hui nous avons choisi de guérir de notre passé afin de créer un nouveau futur.

Cette part de vous-même, qui sait que ceci est la vérité, est votre intuition. Elle a toujours été là. Nous avons simplement pris l'habitude de ne pas l'écouter ou ne pas avoir confiance en ce qu'elle nous dit. Être ici aujourd'hui est un pas en avant vers la guérison de cette confiance brisée en nous-mêmes.

En prononçant ces mots, mes yeux sont restés fixés sur une inconnue dans la foule. Elle m'a souri et cela m'a touchée, comme si elle m'avait dit : « Merci. » Des larmes ont tout à coup rempli mes yeux. J'étais en train de pleurer – mais il ne s'agissait pas des mêmes larmes que j'avais versées au-dessus de mes flocons d'avoine toutes

ces années auparavant. C'étaient des larmes d'amour, de gratitude et de joie. Des larmes de guérison.

Je suis le témoignage vivant de cette vérité : les prises de conscience ne sont pas des expériences mystiques uniquement réservées aux moines, aux mystiques et aux poètes. Elles ne sont pas la chasse gardée des personnes « spirituelles ». Elles sont pour toutes celles et ceux d'entre nous qui veulent changer – qui désirent ardemment guérir, grandir et briller.

Grâce à l'éveil de votre conscience, tout devient possible.

Avant-propos

Introduction

à la psychologie holistique

G*uérir tes blessures* est le témoignage d'une approche révolutionnaire du bien-être mental, physique et spirituel, appelée psychologie holistique. C'est un mouvement qui incite à se consacrer à l'élaboration quotidienne de votre propre bien-être, en brisant les schémas négatifs, en guérissant de votre passé et en construisant un Soi conscient.

La psychologie holistique se concentre sur l'esprit, le corps et l'âme pour permettre le rééquilibrage du système nerveux et la guérison des blessures émotionnelles non résolues. Ce travail vous donne le pouvoir de devenir la personne que vous avez toujours été, au plus profond de vous. Il vous raconte une nouvelle histoire palpitante, dans laquelle les symptômes physiques et psychologiques sont des *messages*, et non les sempiternels diagnostics qui permettent uniquement une prise en charge. C'est un récit qui remonte aux racines de douleurs, de stress, d'épuisement, d'anxiétés, de dérégulations intestinales chroniques et de déséquilibres du système nerveux qui ont depuis longtemps étaient écartés ou ignorés par la médecine traditionnelle occidentale. Il permet

d'expliquer pourquoi nous sommes si nombreux à nous sentir bloqués, détachés ou perdus. Il offre des outils pratiques qui vous permettront d'instaurer de nouvelles habitudes, de comprendre le comportement des autres et de vous libérer de l'idée que votre valeur est déterminée par toutes personnes ou choses qui ne seraient pas vous. Si vous vous engagez à faire *le travail* quotidiennement, le jour viendra où vous regarderez dans le miroir et vous serez stupéfait par la personne que vous y voyez.

Ces méthodes holistiques – des exercices qui font appel aux forces physique (avec des exercices de respiration et des activités), physiologique (en modifiant votre relation avec vos pensées et vos expériences passées) et spirituelle (en entrant en contact avec votre Moi authentique et avec les autres en général) – sont efficaces, car le corps, l'esprit et l'âme sont *reliés*. Elles fonctionnent, car elles sont toutes basées sur la science de l'épigénétique et le fait que nous avons plus d'influence sur notre bien-être mental que nous le pensons. Guérir est un processus conscient qui peut être vécu quotidiennement à travers le changement de nos habitudes et de nos schémas.

Nous sommes beaucoup trop nombreux à vivre dans un état d'inconscience. Nous naviguons à travers le monde, en mode pilote automatique, adoptant machinalement des comportements familiers qui ne sont pas bénéfiques ou ne reflètent pas la personne que nous sommes fondamentalement et ce que nous désirons au plus profond de nous. La pratique de la psychologie holistique nous aide à reprendre contact avec notre système de guidage interne, avec lequel nos schémas conditionnés appris dans notre prime enfance, nous ont enseigné à rompre le lien. Elle nous permet de trouver cette voix intuitive, de lui faire confiance et de laisser partir la « personnalité » qui a été modelée et façonnée par nos parents, nos amis,

nos enseignants et plus largement par la société, nous permettant ainsi d'éveiller nos Mois inconscients.

Dans ces pages, vous trouverez un nouveau paradigme pour une approche globale de la guérison qui comprend l'esprit, le corps et l'âme. Notez bien que je ne vous recommande pas de faire table rase de vos anciens modèles ; je ne sous-entends pas que les outils de la psychothérapie conventionnelle ou d'autres méthodes thérapeutiques n'ont aucune valeur. Au contraire, je propose une approche qui englobe les éléments de plusieurs domaines – de la psychologie et des neurosciences, aux pratiques de la pleine conscience et de la spiritualité – afin de cultiver ce que, selon moi, sont les techniques les plus efficaces et globales de la guérison et du bien-être. J'ai intégré des leçons et des connaissances issues de modèles traditionnels, tels que la thérapie comportementale et cognitive (TCC) et la psychanalyse, tout en introduisant des éléments holistiques qui ne sont (à l'heure où j'écris ces lignes) pas totalement pris en compte par la psychologie conventionnelle. Il est important de comprendre que la pratique de la psychologie holistique s'ancre dans la liberté, le choix et en fin de compte la reprise du pouvoir sur sa vie. Certaines choses feront écho en vous et d'autres pas ; l'objectif est d'utiliser les outils qui fonctionnent le mieux sur *vous*. Le simple fait de choisir vous aidera à reprendre plus profondément contact avec votre intuition et votre Moi authentique.

Apprendre à se guérir – *SelfHealing* – est un acte de reprise du pouvoir sur soi-même, qui est non seulement possible, mais également la réalité de notre condition d'êtres humains, parce que, dans notre singularité, personne en dehors de nous-mêmes ne peut véritablement savoir ce qui est le mieux pour chacun d'entre nous. Mais le problème est que, pour certains, les soins médicaux

de qualité, notamment en matière de santé mentale, sont hors de portée. Nous vivons dans un monde où il existe de graves iniquités d'accès au système de santé selon l'endroit où nous vivons et qui nous sommes. Même pour ceux qui sont suffisamment privilégiés pour pouvoir se payer le genre de prise en charge dont ils ont besoin, ils sont confrontés à l'évidente réalité que, malgré tout, tous les soins ne se valent pas. Si nous avons suffisamment de chance et que nous trouvons un professionnel de santé véritablement compétent, nous sommes limités par le nombre de rendez-vous en face-à-face que nous pouvons obtenir avec lui. Ce livre offre une méthode d'apprentissage sur nous-mêmes, il comporte des informations et des conseils qui *vous* permettront chaque jour de faire votre propre *travail* de guérison. Réellement comprendre votre passé, l'écouter, l'observer et apprendre de lui, est un processus qui permet des changements profonds et durables. Il offre la possibilité d'une véritable transformation.

Guéris tes blessures se compose de trois parties. La première fournit les bases pour que nous nous éveillions à notre Moi conscient, au pouvoir de nos pensées et à l'influence du stress et du traumatisme de notre enfance sur l'ensemble des systèmes de notre organisme. Elle nous permet de comprendre comment les dérégulations physiques de notre fonctionnement corporel nous empêchent d'avancer mentalement et émotionnellement. Dans la deuxième partie, nous retirerons une couche et nous entrerons dans « l'esprit ». Nous explorerons les mécanismes du conscient et du subconscient, en apprenant à quel point la force du conditionnement de nos parents a façonné nos mondes, instaurant des schémas de pensées et de comportements qui perdurent encore aujourd'hui. Nous plongerons ensuite un peu plus profondément dans nos esprits pour rencontrer notre enfant intérieur. Nous

découvrirons les récits de nos ego qui nous protègent et nous empêchent de reproduire des schémas relationnels que nous avons vécus pour la première fois dans notre enfance. Dans la dernière partie, qui est selon moi l'essence *du travail*, nous apprendrons comment appliquer les connaissances que vous aurez engrangées pour atteindre la maturité affective qui vous permettra de d'avoir des liens avec les autres de manière plus authentique. « Aucun homme n'est une île. »* Nous sommes des créatures sociales et nous ne serons en mesure de créer des relations profondes avec les personnes que nous aimons, uniquement lorsque nous serons véritablement capables d'incarner notre Moi authentique. Tout cela pose les fondations à partir desquelles il sera possible de cultiver votre singularité au sein du « nous » collectif, ou bien quelque chose qui nous dépasse. J'ai ajouté tout au long de ces chapitres quelques conseils et outils destinés à vous aider, où que vous en soyez dans votre parcours.

Tout ce dont vous avez besoin pour commencer cette transformation, c'est de votre Moi conscient, du désir de creuser en profondeur et de savoir que ce changement n'est pas facile et que la route qui se dresse devant vous sera parfois difficile. Il ne s'agit pas d'une réparation rapide. Une réalité difficile à accepter, notamment pour ceux, nombreux, qui ont été conditionnés à croire en l'existence illusoire d'une solution miracle. Je suis la première à dire que *le travail* est uniquement ceci : du travail. Il n'existe aucun raccourci et personne ne peut le faire à votre place. Il peut sembler déplaisant, voire complètement effrayant de devenir un acteur de votre propre guérison. Pourtant, en définitive, apprendre qui vous êtes et ce dont vous êtes capable est non seulement source de

* Citation du poète John Donne.

pouvoir et de transformation, mais également l'une des expériences les plus profondes que nous puissions vivre.

Certaines personnes qui suivent mon travail me disent que je fournis des vérités enveloppées dans de jolies couvertures douillettes. Je prends cela pour un compliment. Je vais être franche avec vous un instant : rien de tel que d'être *trop* à l'aise. Guérir se fait rarement *sans* difficulté. Cela peut être parfois douloureux, mais également terrifiant. Ce qui signifie que vous devez abandonner le récit qui vous retient et qui vous fait du mal ; que vous devez laisser une partie de vous-même mourir afin qu'une nouvelle puisse naître. Tout le monde ne souhaite pas aller mieux. Et c'est normal. Certaines personnes ont une identité liée à la maladie. D'autres ont peur du véritable bien-être, parce que c'est l'inconnu et que celui-ci est imprévisible. Nous trouvons du réconfort dans le fait de savoir exactement à quoi notre vie va ressembler, même si cette réalité nous rend malade. Nos esprits sont des machines qui recherchent ce qui est familier. L'habitude nous donne un sentiment de sécurité, jusqu'à ce que nous apprenions à nous-mêmes que cet inconfort est temporaire et une étape nécessaire à la transformation.

Quand vous serez prêt à commencer ce parcours, vous le saurez. Vous allez ensuite douter de vous et avoir envie de tout arrêter. C'est à ce moment-là qu'il est le plus important de rester impliqué et de maintenir la répétition des pratiques, jusqu'à ce qu'elles deviennent une discipline. Cette dernière finira par devenir de la confiance, cette confiance un changement et ce changement une transformation. Le véritable travail n'a rien à voir avec ce qui existe « autour de vous », mais plutôt avec ce qu'il y a à l'intérieur de vous. Il vient *de* vous.

La première étape, qui est étonnamment la plus éprouvante, est de commencer par imaginer un futur qui sera