



# 12 clés psychologiques

Pour me libérer de mes blocages, exprimer mon potentiel et continuer d'avancer malgré les épreuves



**Karim Fathi-Berrada**

- Psychologue
- Psychothérapeute
- Formateur et enseignant dans le supérieur

---

Comment se libérer de ses blocages psychologiques, retrouver la capacité à exprimer son potentiel et mieux faire face aux épreuves de la vie ? Chacune de ces 12 clés vous offre une piste concrète pour y arriver. Se dessine ainsi peu à peu une possibilité : expérimenter le chemin de son propre bonheur.



# Qui suis-je ?

Moi c'est **Karim**. Je suis **psychologue** et **psychothérapeute**, mais pas seulement. Je suis également **enseignant** en psychologie et formateur (en gestion du stress et des émotions).

Pour être plus précis, j'ai travaillé pendant **près de 10 ans** dans le secteur social, auprès de personnes en situation de grande précarité (détenus, personnes souffrant de toxicomanie, personnes sans domicile fixe, etc.).

Au cours de cette période, j'apportais également mon aide à des équipes de travailleurs sociaux. En parallèle, j'exerçais en cabinet, j'enseignais la psychologie à l'université ainsi qu'en école d'ingénieur.

À ce jour, j'exerce la psychothérapie en cabinet libéral. Je continue d'intervenir en tant que formateur (en entreprise, mais j'aime toujours autant travailler avec des associations). Le reste de mon temps est consacré à des recherches sur les psychothérapies et à la vulgarisation de tout ce que j'ai appris au cours de ces années, notamment à l'aide de mon blog : [Se libérer soi-même.com](https://se-liberer-soi-meme.com).

Bien sûr, ce parcours m'a conduit à me spécialiser : dans ce que l'on appelle les **thérapies brèves intégrative**. Pour quelle raison ? Simplement parce qu'avec l'expérience, les thérapies intégratives m'apparaissent comme étant les plus efficaces. J'ai donc fait évoluer ma pratique.

*Qu'est-ce qu'une thérapie brève ?* Découvrez-le dans cette [courte vidéo](#) .

Bien-sûr, je continue toujours d'exercer ma passion pour la **transmission** de la psychologie et le développement personnel, en publiant des contenus sur mon blog et sa [chaîne Youtube](#).



# Ma mission

Vous aider à vous libérer de vos blocages psychologiques, vous permettre d'exprimer votre potentiel et mieux faire face aux épreuves de la vie.

Qu'on le veuille ou non, la vie nous confronte à des difficultés et même à des épreuves. Il peut alors arriver de ne pas se sentir bien, de ne plus réussir à exprimer son potentiel ou même, d'avoir le sentiment de ne pas pouvoir être véritablement soi-même. Tout cela, malgré nos tentatives pour avancer.

Mais qu'est-ce qui nous bloque ?

Depuis l'enfance, on nous a appris beaucoup de choses. Mais on ne nous a pas appris comment être heureux. On nous a demandé de « réussir notre vie », sans nous apprendre comment exprimer pleinement et sereinement notre potentiel. On nous a parfois montré comment avancer malgré les difficultés mais pas forcément comment les dépasser réellement. Enfin, on ne nous a pas appris à nous libérer des blessures du passé, des blocages psychologiques liés à notre histoire.

C'est pour toutes ces raisons qu'à un moment donné, nous avons pu avoir le sentiment d'être comme rattrapé ou bloqués par certaines difficultés, certaines situations ou certains vécus douloureux. Parfois, au point de se sentir découragé.

**Mon objectif** est de vous donner des moyens concrets pour vous libérer de ces blocages psychologiques, d'exprimer votre potentiel et ainsi de mieux faire face aux épreuves de la vie. Pour arriver à cela, je suis convaincu de l'importance d'utiliser des outils qui ont fait leurs preuves.

J'ai donc sélectionné 12 clés (liées aux difficultés les plus courantes et aux questions qu'on me pose le plus souvent). Ces **12 clés psychologiques** vous ouvrent la voie aux réponses qu'apporte la psychologie ainsi que des méthodes de psychothérapie récentes.

Mais ce n'est pas tout : d'autres surprises vous attendent dans votre ebook.

Voilà, bonne lecture et à bientôt !

*Karim*

## Paroles de patients



**Estelle**

*« Je n'ai pas confiance en moi. Lorsque je me lance dans quelque chose j'ai l'impression que je ne vais pas y arriver. J'en ai assez, je voudrais me sentir enfin libre »*



**Marie**

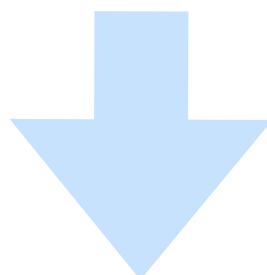
*« Depuis qu'il m'a quittée il y a 10 ans, je n'arrive pas à retrouver quelqu'un. Je sais que je me protège, mais là c'est trop, j'ai l'impression que je vais finir seule. Combien de temps est-ce que cela va encore durer ? »*

## Pour comprendre Estelle & Marie

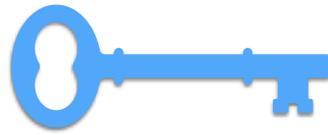
**Estelle** comme **Marie** ont eu des moments difficiles dans leur vie. Comme leurs blessures n'ont pas pu être soignées, elles abordent les situations du présent avec des peurs ou des réactions du passé.

Pour Estelle c'est la peur d'être déçue, qui remonte lorsqu'elle commence quelque chose et pour Marie, c'est celle d'être rejetée, lorsqu'elle rencontre quelqu'un. Cela a un impact déterminant sur leur vie.

**Accédez maintenant à votre première clé**



# Clé n°1



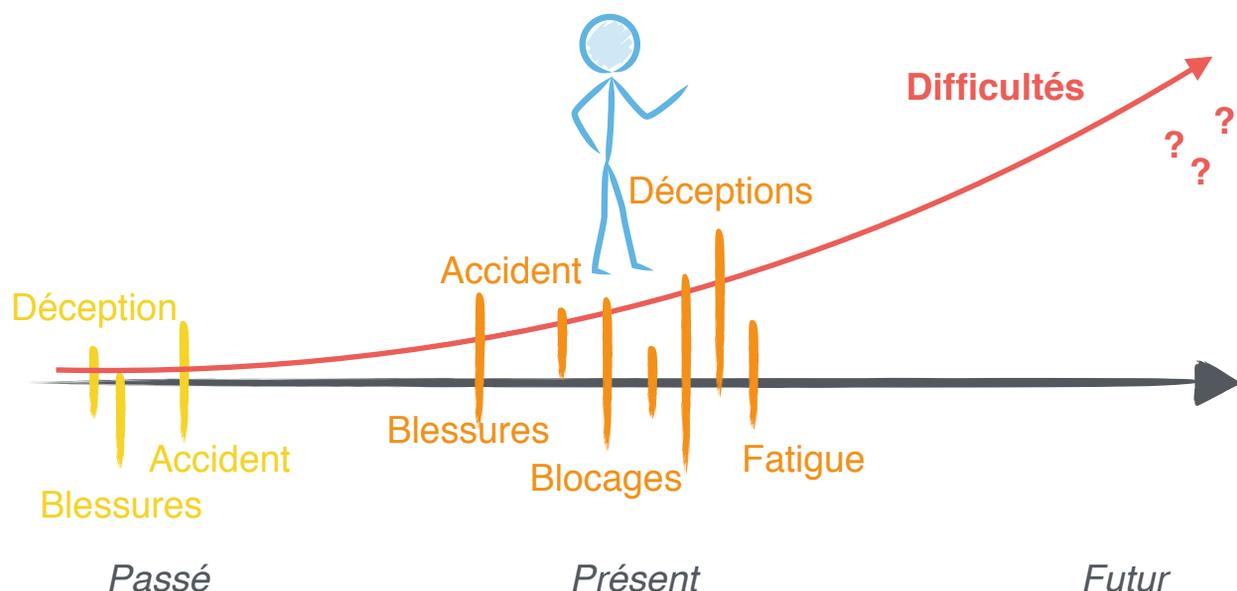
## Soigner les blessures du passé permet de se libérer de ses blocages psychologiques

### On sait que...

Les blessures du passé qui n'ont pas pu être guéries sont le **terreau de nouvelles difficultés**, qui risquent ainsi de s'accumuler, engendrant à la longue perte de confiance et d'estime. Un cercle vicieux s'enclenche. **Soigner les blessures du passé**, c'est se libérer de ce qui nourrit nos difficultés présentes et engendre nos problèmes à venir.

« On accumule les blessures, on entasse les déceptions, on empile les ressentiments. Un jour, la maison est remplie et ce n'est plus d'un ménage dont on a besoin, mais d'un déménagement. »

- Un thérapeute anonyme



# Clé n°1 : Mise en pratique



## Conseil

Arrêtez de mettre la poussière sous le tapis. Faites face à vos blessures et mettez-vous en quête de moyens concrets pour les soigner (lectures, développement personnel, psychothérapies, etc.).

C'est ce que l'on appelle **avoir de l'hygiène mentale**.

## Astuce

Faites le point sur vos blessures anciennes et récentes. Voyez quel impact elles peuvent encore jouer sur votre vie et quelle tournure est-ce que cela semble prendre pour le futur.

Notez ensuite ce que vous aimeriez vivre à la place de ces conséquences négatives. Enfin, choisissez un problème prioritaire et concentrez-vous sur les moyens concrets de vous en libérer.

*« On dit que le temps change les choses, mais en fait le temps ne fait que passer et nous devons changer les choses nous-mêmes. »*

**- Andy Warhol**



# Une réaction commune... qui coûte cher

## Paroles de patients



**Lucille**

*« Je suis tendue en permanence. Je m'énerve pour rien, je ne comprends pas pourquoi. Je veux que ça cesse »*



**Sébastien**

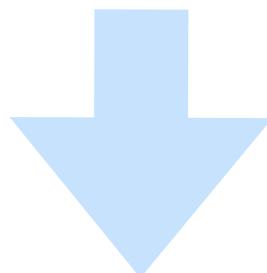
*« Dès que je me retrouve seul ou à ne rien faire, ça m'angoisse. Du coup, je n'arrête pas. Je suis épuisé. Je voudrais pouvoir réussir à me reposer. »*

## Pour comprendre Lucille & Sébastien

Depuis l'enfance, **Lucille** réprime ses ressentis personnels par souci de préserver les autres. Aujourd'hui, elle a atteint sa limite : la coupe est pleine et elle est sur le point « d'exploser ».

**Sébastien**, lui, a grandi dans une famille où exprimer ses sentiments était vu comme un signe de faiblesse. Du coup, il s'est coupé de ses émotions pendant des années au point que lorsque certaines émotions négatives remontent, ça l'angoisse. Il ne sait plus comment faire avec.

Accédez maintenant à votre deuxième clé



# Clé n°2



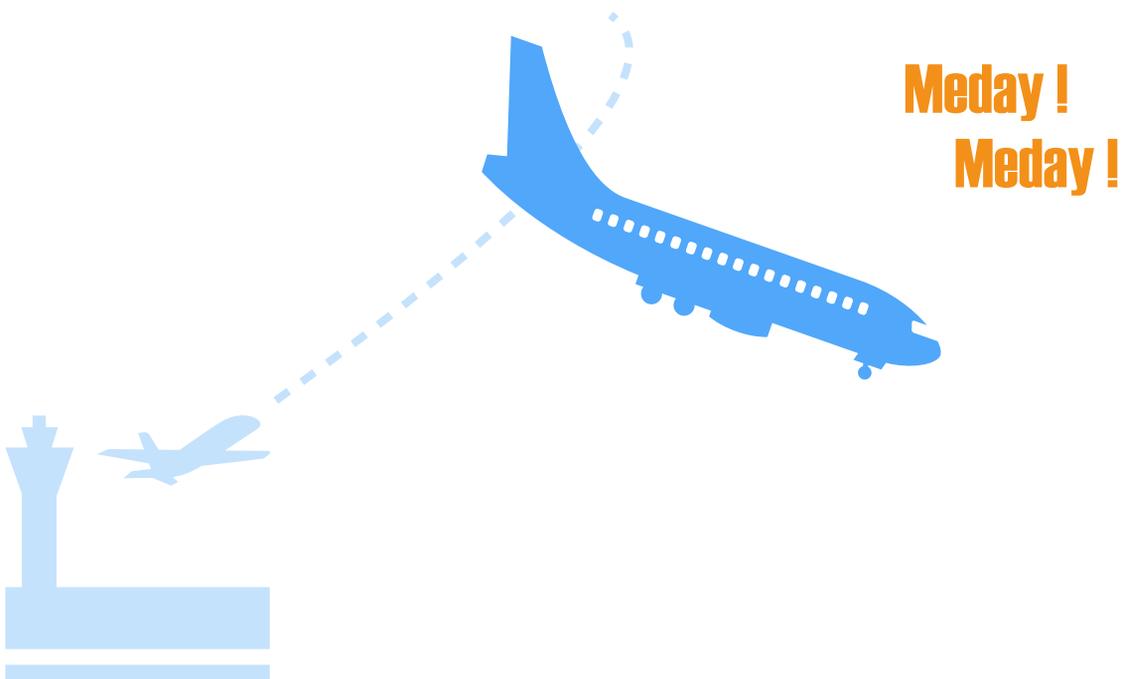
**Les émotions sont des signaux : les ignorer,  
c'est le crash assuré**

## On sait que ...

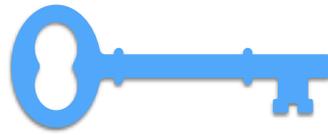
Ignorer (ou étouffer) ses émotions, crée une accumulation dangereuse, source de nouveaux problèmes, jusqu'à ce que cela explose à travers une « crise » (colère, dépression, crise d'angoisse, burnout, accident, etc.). De plus, à la longue, on ne sait plus comment les gérer.

*« Putain même crier, j'arrive plus. J'en ai marre, j'en peux plus, j'étouffe. J'me sens étriquée dans ce monde. »*

**- Lya**



# Clé n°2 : Mise en pratique



## Conseil

Arrêtez d'étouffer ou d'éviter vos émotions. Apprenez à les considérer comme un signal, plutôt que comme le problème. Apprenez à écouter le message, à identifier ce qui se passe en vous et à agir en conséquence. C'est cela que l'on appelle **gérer ses émotions**.

## Astuce

Sur le moment ou un peu après, prenez un instant pour vous poser ces questions :

- Qu'est-ce que je ressens en ce moment ou par rapport à cette situation ?
- À quel endroit de mon corps est-ce que je ressens cela ?
- Qu'est-ce que cela peut bien m'indiquer ou sur quoi est-ce que cela m'alerte ?

*« Ils sont étranges ces humains : réveillés par l'alarme à incendie, ils passent tout leur temps à essayer d'éteindre l'alarme plutôt que l'incendie ».*

- **Un observateur extérieur**



# Retrouver un équilibre

## Paroles de patients



**Rita**

*« Même lorsqu'on me dit quelque chose de positif, c'est comme si ça ne pouvait pas être vrai : je n'arrive pas y croire. Je ne m'aime pas. Et de me voir comme ça, je me trouve encore plus nulle. »*



**Véronique**

*« Je fais tout pour bien faire, je prends beaucoup sur moi et personne ne semble s'en rendre compte. Je suis fatiguée, même lorsque je dors beaucoup. »*



**Jérémie**

*« Je suis à fleur de peau. Le moindre truc m'énerve. Ça a un impact sur mes enfants et ma femme, mais je n'arrive pas à me contrôler. Je m'en veux. »*

## Pour comprendre Rita, Véronique et Jérémie

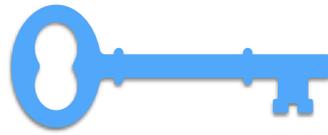
**Rita** a grandi dans un contexte où « se mettre en avant » était mal vu. Elle s'est donc construite avec la croyance selon laquelle se valoriser équivaut à être « prétentieux ». Cela l'a empêché de développer une bonne estime de soi.

Quant à **Véronique**, suite à un accident, elle s'est sentie profondément coupable. Elle a alors cherché à devenir « parfaite pour les autres », au détriment de ses propres besoins. Cette lutte permanente l'a épuisée.

Enfin, **Jérémie** a pris sur lui pendant des années, en contenant sa colère liée notamment à un grand sentiment d'injustice. Aujourd'hui, la moindre contrariété fait tout remonter. Il a l'impression de ne pas être compris ou écouté et n'arrive plus à se contrôler.

**Accédez maintenant à votre troisième clé**

# Clé n°3



**Rien n'est tout noir ou tout blanc : c'est en acceptant nos contradictions qu'on arrive à les résoudre**

## On sait que ...

Certaines valeurs, croyances, habitudes ou désirs peuvent entrer en contradiction avec certains aspects de notre personnalité. Pour ne pas vivre cette **dissonance** intérieure, on a tendance à le rejeter (en cherchant à le faire disparaître ou à le nier). Seulement, éviter ou refuser la contradiction pose problème à long terme. Par exemple :

- Une patiente en manque de confiance ressentait parfois de la jalousie pour une amie proche. À cause de cela, elle se rabaissait encore plus.
- Dans un cas similaire, un patient niait le fait d'être jaloux, afin de préserver une image de lui-même positive. Il s'empêchait ainsi de trouver une solution à certaines réactions parfois déplacées.

## La concept de la « démocratie interne »

En fait, il n'y a pas un seul capitaine dans le navire. Notre vie interne ressemble plus à celle d'une petite démocratie ou d'une république. Différents courants s'y opposent, ce qui crée des contradictions ou des paradoxes.

De plus, les partis au pouvoir veulent le garder, alors que les partis d'opposition voudraient en avoir plus, afin de pouvoir **s'exprimer** et **répondre à certains besoins** que les partis au pouvoir ne prennent pas en compte.

Sans possibilité de se faire entendre, les partis d'opposition finissent par se rebeller, causer des troubles, faire des attentats ou des coups d'états. Dans certaines circonstances, on peut alors se retrouver à **perdre le contrôle**... sur soi.

« *Gouverner en tyran, c'est créer les conditions d'une bombe à retardement.* »

**- Un vrai démocrate**

# Clé n°3 : Mise en pratique



## Conseil

Comportez-vous en vrai démocrate :

- Acceptez l'existence des différents partis qui vous composent ;
- Accordez-leur un espace d'expression, même s'ils ne vous plaisent pas ;
- Répondez à vos différents besoins de façon plus équilibrée.

C'est ce que l'on appelle **prendre de la hauteur**.

**Par exemple** : le « parti de la colère » présente des inconvénients, mais il témoigne souvent d'un besoin de se sentir plus respecté ou pris en compte.

En cherchant à l'étouffer on accumule la colère, jusqu'à ce qu'on « explose » de façon brutale ou violente. On se retrouve à avoir peur de soi-même et à se bloquer de plus en plus.

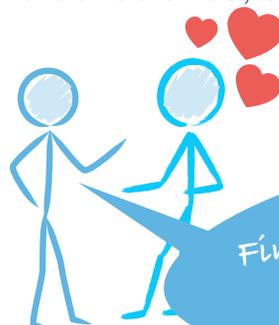
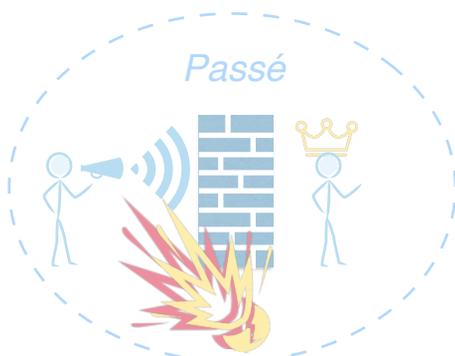
À l'inverse, laisser une place à la colère permet que celle-ci s'exprime de façon plus tempérée et adaptée au contexte.

## Astuce

Lorsque vous ressentez des sentiments contradictoires, commencez par vous dire « **oui, je suis...** (triste, déçu, inquiet, en colère, vexé, etc.).

Puis ajoutez, « **Et en même temps, je considère que... je ressens que...** ». Apprenez progressivement à identifier vos différents « partis » et à cerner les besoins qu'ils représentent.

« *Ce qui ne s'exprime pas dans la conscience, se comprend dans la douleur..* »



- **Un thérapeute expérimenté**

*Finis la lutte. Maintenant, je me sens en paix*

# Pourquoi certaines personnes me mettent mal à l'aise ou en difficulté ?

## Paroles de patients



**Michel**

*« Eux, au moins ils réussissent, ils sont heureux... Pas comme moi. Le plus dur c'est quand je vois des couples heureux. De toute façon c'est l'histoire de ma vie. J'en ai assez de voir ça ! Pourquoi je n'y ai pas droit ?! ».*



**Alice**

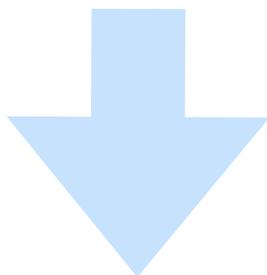
*« À chaque fois, j'ai l'impression qu'elle me prend de haut. Elle m'énerve. Ça me fait bouillir, je ne la supporte plus ! »*

## Pour comprendre Michel et Alice

**Michel** a rejeté son complexe d'infériorité sur la « supériorité des autres ». Il a ainsi vécu pendant des années le sentiment d'une injustice à chaque fois qu'il voyait chez les autres, ce qui lui semblait interdit ou inaccessible.

Quant à **Alice** : très soucieuse de ne pas blesser son entourage, elle ne s'est pas autorisée à s'exprimer avec fermeté. Elle a ainsi développé une tendance à éviter le conflit avec comme conséquence de perdre confiance en elle. Elle a alors l'impression d'être rabaissée ou « prise de haut ».

**Accédez maintenant à votre quatrième clé**



# Clé n°4



## Les autres sont un miroir qui me révèle, pour le meilleur et pour le pire

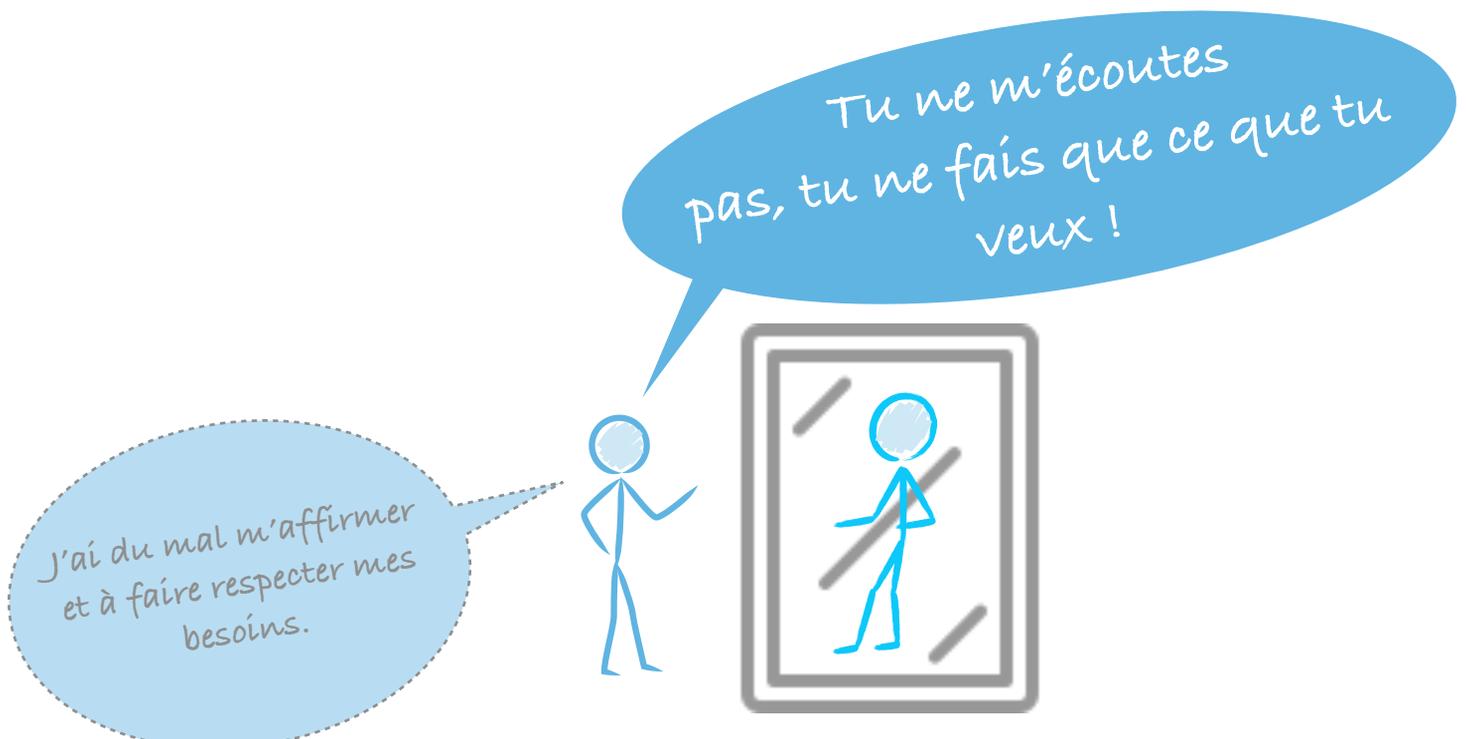
### On sait que ...

Au premier abord, on a l'impression que les autres sont la cause de nos ressentis. Pourtant, les autres ne jouent bien souvent que le rôle de **déclencheur ou de révélateur** de ce qui sommeille déjà en nous.

En attendant, tant que nos problématiques personnelles ne sont pas réglées, nous sommes très forts pour nous lier à des gens qui ont le don de nous « piquer là où ça fait mal ».

« Le plus souvent, les problèmes que l'on a avec les autres ne sont que le reflet de ceux que l'on a avec soi-même. »

- Omraam Michaël Aïvanhov



# Clé n°4 : Mise en pratique



## Conseil

Plutôt que de voir les autres comme la cause de vos difficultés, voyez en eux l'opportunité de révéler vos difficultés personnelles. Voyez en eux l'opportunité de mieux vous connaître en observant ce que leurs comportements, leurs paroles ou leurs attitudes réveillent en vous.

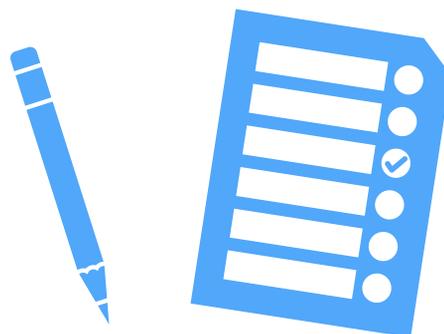
Reconnaissez ce qui se réveille en vous ou se révèle de vous, au contact des autres. Observez cela comme un scientifique observerait un phénomène : sans juger. C'est ce qui s'appelle **prendre ses responsabilités**.

## Astuce

Faites ce petit exercice : choisissez une personne qui vous énerve et qui n'est ni un de vos parents, ni un supérieur hiérarchique.

**Notez sur une feuille** tout ce qui vous énerve chez cette personne (dans ses attitudes, ses actes, ses propos, etc.), en essayant d'être le plus précis possible. Laissez des souvenirs remonter et prenez le temps de bien détailler sa façon d'être, son attitude, ses comportements.

Une fois que cela fait **et seulement après**, passez à la page suivante.



# Clé n°4 : Mise en pratique



## Astuce (suite)

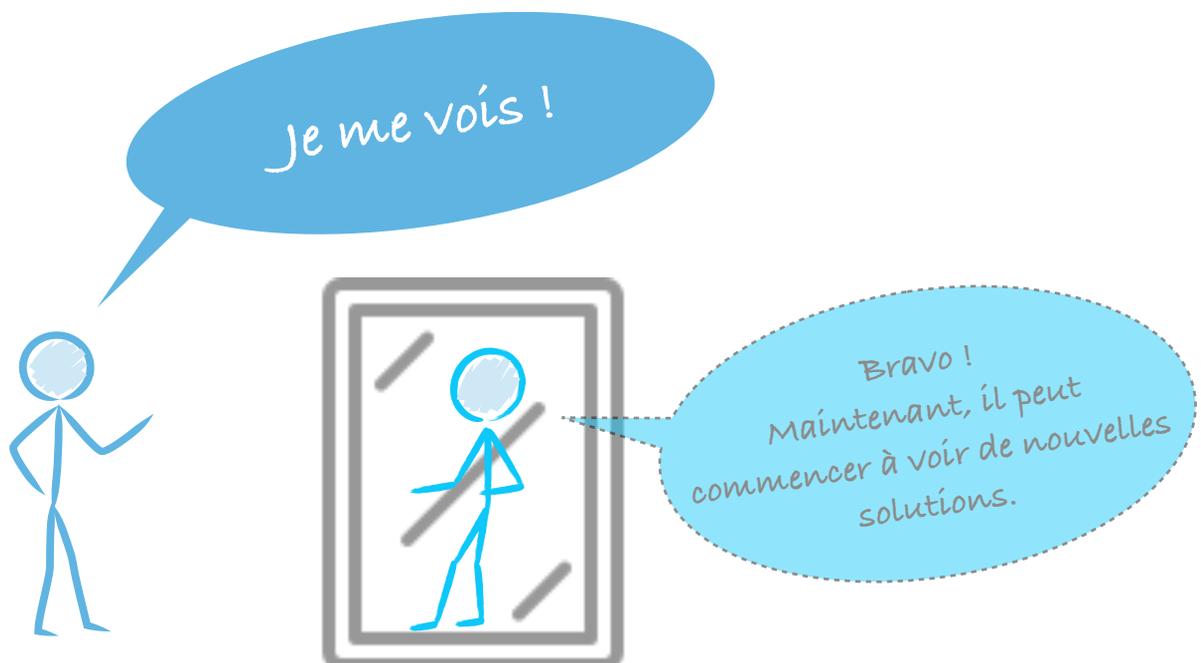
Maintenant, repensez à ce que vous avez écrit et méditez sur les phrases ci-dessous. Ensuite, recopiez les en gros et en rouge en bas de votre page.

« *Ce qui me dérange chez l'autre, c'est ce que je me refuse à moi-même.* »

- **Un thérapeute expérimenté**

« *Charité bien ordonnée commence par soi-même.* »

- **Proverbe français**



# Sortir de l'impasse

## Paroles de patients



**Rabia**

*« Si je ne trouve pas la réponse tout de suite, je perds mes moyens, je n'arrive plus à réfléchir, c'est comme si j'étais engourdie, alors que j'y arrive très bien chez moi, quand je révise. C'est injuste ! »*



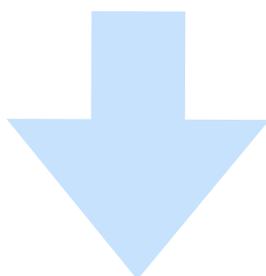
**Lucille**

*« Je suis trop jalouse et je sais qu'il en a marre. Je sais que je ne suis pas sympa, que je m'énerve pour rien, mais c'est plus fort que moi. J'ai peur qu'il me quitte. »*

## Pour comprendre Rabia & Lucille

Jusqu'à ce qu'elle fasse une thérapie brève, **Rabia** avait l'impression que son avenir se jouait à chaque examen avec le risque, terrible pour elle, de décevoir ses parents. Maintenant qu'elle a changé de regard, elle ne perd plus ses moyens lors des examens. Quand à **Lucille**, elle était persuadée de « ne pas être assez bien ». Lorsqu'elle s'est rendu compte qu'en fait, le fonctionnement de cet homme était insécurisant pour elle, tout a changé dans leur relation.

Accédez maintenant à votre cinquième clé



# Clé n°5



**C'est mon regard qui fait le paysage. Et c'est le paysage qui fait les solutions auxquelles j'ai accès**

## On sait que ...

Spontanément, face à un problème, nous avons tendance à répéter les mêmes tentatives de solutions, infructueuses. Ces tentatives sont le fruit de **notre vision**.

En effet, le nœud du problème se situe bien plus souvent dans **l'interprétation** que l'on fait, plutôt que dans la situation en elle-même. Notre interprétation nous fait voir la situation sous un angle particulier et forcément incomplet (comme tout point de vue).

Restez fixé à cette interprétation nous empêche d'envisager d'autres possibilités.

« Ne demandez pas à ceux qui ont créé les problèmes de les résoudre »

- **Albert Einstein.**

« Alors, ne demandez pas aux façons de penser qui ont créé les problèmes de les résoudre. »

- **Un philosophe averti**



# Clé n°5 : Mise en pratique



## Conseil

Dans votre vie ou par rapport à une situation donnée, cherchez d'autres interprétations ou points de vue possibles que ceux que vous avez spontanément : élargissez les perspectives pour trouver de nouvelles solutions. C'est ce que l'on appelle **être ouvert d'esprit**.

## Astuce

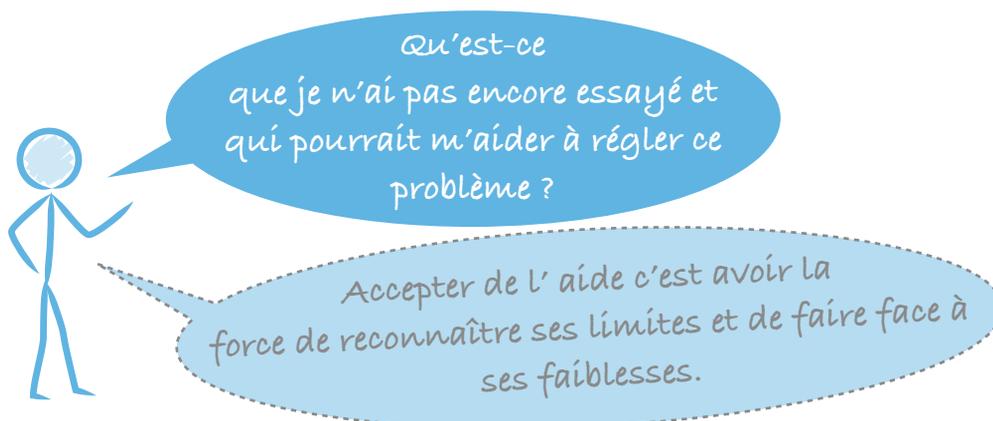
Face à un interlocuteur essayez de comprendre son point de vue, de vous mettre à sa place, plutôt que de le contredire immédiatement ou d'essayer de le convaincre.

Face à un problème, posez-vous les bonnes questions. Par exemple, au lieu de vous demander « *pourquoi* », demandez-vous plutôt « *comment* » :

- « *faire pour... résoudre ce problème, être respecté, pris en compte, etc. ?* » ;
- « *faire pour qu'il (elle) se sente écouté, apaisé, m'écoute, etc. ?* » ;
- « *ai-je fait pour que cela arrive ?* » ou pour « *réussir ?* » ;
- « *être plus heureux à l'avenir ?* » ;
- ...Etc.

« *Les réponses dont j'ai besoin, viennent des questions que je pose bien.* »

**- Un ami après l'apéro**



# À l'origine de profonds blocages

## Paroles de patients



**Aline**

*« Je n'arrive pas à m'exprimer. Et même quand j'essaye, on ne m'écoute pas. J'ai l'impression d'être transparente. J'aimerais être comme ma sœur, elle au moins on l'écoute ! »*



**Bruno**

*« Je suis un bon à rien. Je n'ai rien réussi dans ma vie. Je suis nul et en plus je suis lâche. Je ne m'aime pas et je ne vois pas comment est-ce que je pourrais m'aimer. »*



**Julie**

*« Depuis cette histoire avec mon ex, je n'arrive plus à faire confiance. J'ai toujours un doute. Et ça commence à peser trop lourd dans notre relation avec mon nouveau copain. J'ai peur qu'il me trompe et plus j'ai peur, plus je suis en stress. »*

## Pour comprendre Aline & Bruno

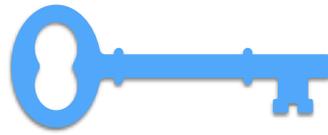
Dès l'enfance, **Aline** s'est identifiée à l'image « d'introvertie » que ses parents ont eu d'elle. Elle a donc grandi en croyant qu'elle n'était pas capable de s'affirmer. Cela s'est reflété dans ses comportements et donc dans ses expériences, confirmant ainsi cette idée. Sa surprise à été grande lorsque les choses ont changé.

**Bruno**, lui croyait qu'il n'était « pas à la hauteur » et entamait chaque nouveau challenge de sa vie avec, au fond de lui, la croyance qu'il n'allait « pas y arriver », qu'il n'était « pas capable ». Les déconvenues se sont donc enchaînées dans sa vie.

**Julie** voit bien en quoi sa peur d'être de nouveau trahie et les réactions que cela occasionne chez elle, risque de la conduire à une nouvelle « trahison ».

**Accédez maintenant à votre sixième clé**

# Clé n°6



**Je deviens ce que je crois... dans le fond  
Il m'arrive ce que j'ai peur qu'il m'arrive... dans le fond**

## On sait que ...

Nos croyances profondes (souvent inconscientes) déterminent nos actions et nos réactions. Leurs conséquences confirment alors ces croyances, ce qui produit un cercle vicieux. À la longue, on finit par être convaincu qu'on est « comme ça ».

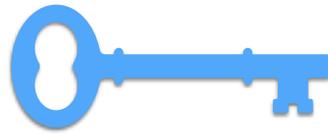
De même, la peur « qu'il arrive ceci ou cela » est le fait d'une croyance profonde sous-jacente. Nos réactions à cette peur finissent alors par engendrer ce qu'on redoutait.

« Ce n'est pas ce que vous êtes qui vous empêche de réussir, c'est ce que vous croyez ne pas être »

- Denis Waitley



# Clé n°6 : Mise en pratique



## Conseil

Prenez conscience de vos croyances limitantes. Elles apparaissent souvent de le même genre de circonstances et :

- Vous disqualifient ou vous rabaissent ;
- Vous empêchent d'agir pour votre bien-être ou votre bonheur ;
- Vous enferment dans des réactions systématiques ou extrêmes.

Cherchez ensuite des moyens concrets et efficaces de vous en libérer. C'est ce que l'on appelle **développer la conscience de soi**.

## Astuce

Commencez par faire une liste de vos croyances limitantes. Pour cela, notez toutes les croyances qui correspondent à la définition ci-dessus, sans vous préoccuper de savoir si elles sont vraies ou non, si elles sont justifiées ou non.

Puis notez en face, ce que vous préféreriez penser de vous-même (sans chercher à savoir si c'est possible ou non). Enfin, choisissez une croyance dont vous souhaitez vous libérer en priorité.

« Qu'avez-vous intérêt à croire pour être heureux ? »



## Paroles de patients



**Élisabeth**

« Voilà comment je suis remerciée après toutes ces années de travail : un licenciement économique. C'est injuste. Qu'est-ce que je vais devenir ? »



**Alexis**

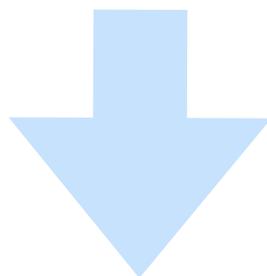
« J'ai besoin de tout contrôler. Je suis constamment en stress. Il y a beaucoup de choses que je n'ose pas faire. J'ai l'impression de passer à côté de ma vie ».

## Pour comprendre Élisabeth & Alexis

L'incertitude face à l'avenir et le sentiment d'avoir été abusée ont empêché **Elisabeth** de voir en quoi son licenciement ouvrait une nouvelle opportunité : trouver un travail qui lui convenait mieux.

**Alexis**, lui, est angoissé par l'inconnu, ce qui le pousse à essayer de tout maîtriser, sans y arriver. L'anxiété liée à la peur du changement l'empêche de profiter des opportunités que la vie lui offre.

Accédez maintenant à votre septième clé



# Clé n°7



**Un changement offre toujours un opportunité, lorsqu'on sait voir au-delà des apparences.**

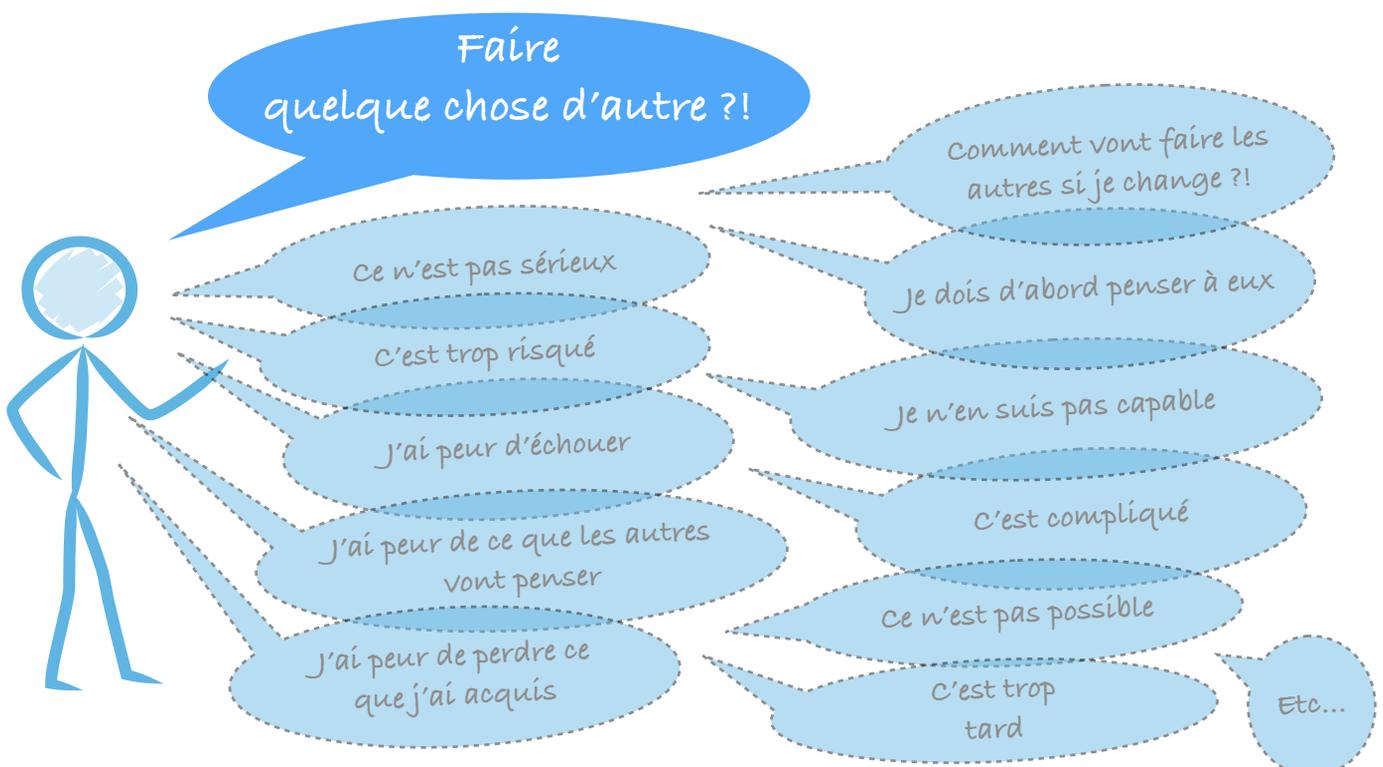
## On sait que ...

Face au changement, parfois inéluctable, notre réflexe est de résister, de nous agripper au passé ou à nos habitudes. Pourquoi ? Par **peur** (consciente ou inconsciente) **de perdre ce que l'on a déjà** ou de **souffrir**.

Mais devenir adulte, c'est aussi apprendre à **voir au-delà des apparences** pour transformer les changements et les imprévus, en opportunités.

« Lorsque souffle le vent du changement, certains construisent des murs, d'autres des moulins. »

- Proverbe chinois



# Clé n°7 : Mise en pratique



## Conseil

Cherchez l'aspect positif qu'il peut y avoir à être confronté à ce problème ou à cette difficulté. Cherchez l'opportunité qui se cache derrière les événements ou les épreuves que vous avez à surmonter. C'est ce que l'on appelle **être pragmatique**.

## Astuce

Prenez un problème ou une situation donnée. Listez d'abord tous les inconvénients et aspects négatifs. Ensuite, imaginez tous les aspects positifs qu'il pourrait y avoir à vivre cette situation et à la surmonter.

Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans essayer d'être raisonnable ou logique. Faites confiance à votre intuition.

« *On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer.* »

- **John Kabat-Zinn**



# Un trésor, un piège

## Paroles de patients



**Marc**

*« Je ne supporte plus cette pression que mes parents me mettent. Je sais qu'ils veulent mon bien, mais ils m'étouffent. J'ai besoin qu'on me laisse tranquille ».*



**Annie**

*« À chaque fois qu'elle vient c'est la même chose, elle raconte ses problèmes, elle vide son sac. Et moi je l'écoute, j'essaie de l'aider. Mais lorsque c'est moi qui ai besoin, il n'y a plus personne. C'est à peine si j'arrive à en placer une. J'aimerais que ça aille dans les deux sens ! »*



**Julien**

*« Cet un vieil ami. Il a fait beaucoup pour moi. Mais là, il n'arrête pas de me dire ce que je dois faire et comment. Il sait toujours tout mieux que moi. Et puis je n'aime pas comment il me parle maintenant.*

## Pour comprendre Marc, Annie & Julien

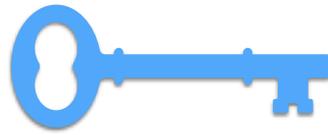
**Marc** a toujours ressenti le poids de cette attente de la part de ses parents. Il a essayé pendant longtemps de les satisfaire en faisant « comme ils voulaient ». Pour cela, il a dû mettre de côté ses propres aspirations. Cela plus le reste l'a conduit à une profonde dépression.

Quant à **Annie** : être toujours là pour les autres a été un moyen de ne pas vraiment s'occuper d'elle-même. Elle s'est donc progressivement entourée de personnes qui ne font pas attention à elle et qui se sont habitués à « se servir comme sur un étalage ».

Quant à **Julien**, la reconnaissance qu'il a pour son vieil ami d'avoir toujours été « là pour lui » lui a longtemps masqué l'emprise que celui-ci prenait progressivement. Il lui a pardonné beaucoup de choses, avant de voir qu'une limite était dépassée.

**Accédez maintenant à votre huitième clé**

# Clé n°8



**Mon entourage peut autant m'aider à me construire que m'aider à me détruire, même sans le vouloir**

## On sait que ...

Notre entourage peut **en toute inconscience**, autant contribuer à nous élever qu'à nous rabaisser, à nous guider qu'à nous perdre, à nous soutenir qu'à nous peser.

Parfois, les mêmes personnes ont une influence positive dans un domaine et négative dans un autre.

C'est donc à nous de faire le tri qui s'impose. Mais cela peut être difficile, notamment lorsque ce sont des proches, où **bonnes intentions et comportements toxiques** se trouvent mêlés.

« Trois sortes d'amis sont utiles, trois sortes d'amis sont néfastes. Les utiles : un ami droit, un ami fidèle, un ami cultivé. Les néfastes : un ami faux, un ami mou, un ami bavard. »

- Confucius

« Vous pouvez avoir mauvaise mine tout en étant une mine d'or pour votre entourage. »

- Jacques Caron



# Clé n°8 : Mise en pratique



## Conseil

Apprenez à **repérer les comportements toxiques** de votre entourage (tout autant que les vôtres). Apprenez à ne plus laisser ces comportements toxiques vous dominer, même s'ils proviennent de personnes que vous aimez ou envers qui vous vous sentez redevable.

**Posez des limites** là il faut et favorisez des relations vertueuses. Eloignez-vous ou protégez-vous des relations toxiques. C'est ce qui s'appelle **faire preuve de lucidité**.

## Astuce

Chacun des points 1) à 4) suffit à lui seul. Ainsi, les comportements toxiques :

- 1) Sont souvent, **disqualifiants**, rabaissants ou oppressants ;
- 2) Jouent sur la peur ou d'autres **émotions négatives** telles que la culpabilité, la honte, etc. ;
- 3) Tapent « **là où ça fait mal** » ;
- 4) **Ignorent** (nient) **vos besoins** ou des faits évidents ;
- 5) Servent à prendre un ascendant ou un pouvoir dans la relation ;
- 6) Ont tendance être reproduits dans les mêmes circonstances ;
- 7) Peuvent être explicites ou prendre la forme de sous-entendus.

Les auteurs de comportements toxiques auront **tendance à les nier ou à les minimiser**, notamment en reprochant d'être « *trop sensible* » ou en **rejetant la faute** sur l'autre.

Enfin, les comportements toxiques ne sont pas forcément volontaires. Se sont en fait souvent de mauvais réflexes, acquis pour se protéger de comportements toxiques subis dans le passé.

« *L'enfer est pavé de bonnes intentions* »



- Proverbe français

## Paroles de patients



**Céline**

« Ça fait 10 ans que je suis en psychanalyse. J'ai tout analysé, je sais d'où ça vient, mais je me sens toujours aussi mal. Et je crois que c'est même pire. Mon médecin m'a orienté vers vous, en me disant que vous aviez une approche différente. J'ai besoin que ça avance. »



**Hamed**

« Je reporte sans cesse. Je n'arrive plus à me motiver. Plus d'envie. J'aimerais retrouver du plaisir mais je n'y arrive pas. Pourtant ce n'est pas faute de me forcer. »

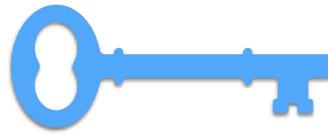
## Pour comprendre Céline & Hamed

**Céline** est une personne cultivée et qui a beaucoup développé l'aspect intellectuel. En faisant une psychanalyse (à ne pas confondre avec la psychologie!), elle est restée dans sa zone de confort (analyser intellectuellement les choses). Malgré des années à payer des consultations presque toutes les semaines, elles n'a pas vraiment obtenu de changement. Sa surprise a été grande de voir ses difficultés se réduire considérablement en six séances à l'aide d'une méthode de thérapie brève, plus pragmatique.

Pour **Hamed**, il a passé sa vie à « se forcer », à lutter, à « se battre » pour « s'en sortir seul » et « réussir ». C'est seulement après avoir « touché le fond » qu'il a accepté une aide extérieure. Faire ce premier pas lui a ensuite permis de réussir à lâcher prise.

Accédez maintenant à votre neuvième clé

# Clé n°9



## Un petit pas concret hors de ma zone de confort vaut bien plus que toutes mes grandes résolutions

### On sait que ...

Notre **cerveau est feignant et notre motivation fluctuante**. On peut donc facilement se démotiver même si nous étions déterminés il y a peu. L'impression d'avoir à réaliser une tâche « *insurmontable* » peut aussi nous bloquer.

Tout cela est parfaitement normal et la tentation peut alors être grande de rester dans sa zone de confort, c'est-à-dire dans **ce que l'on connaît déjà**, dans la routine.

Seulement, pour sortir du marasme et être stimulé, notre cerveau a besoin d'**expériences nouvelles**. Pour apprendre et maintenir sa motivation, il a besoin de petites actions simples et concrètes, dont on peut facilement et sans trop de risque, constater un effet.

C'est pour cela que les enfants jouent : c'est le meilleur moyen d'apprendre !

« C'est avec des petits pas qu'on fait les plus grandes promenades. »

- Un Maître Kaizen



# Clé n°9 : Mise en pratique



## Conseil

**Sortez de vos routines**, c'est-à-dire de vos habitudes d'agir et de penser. Reconnectez-vous à votre enfant intérieur, curieux, joueur et avide de petites expériences nouvelles. C'est ce qui s'appelle **faire preuve de curiosité**.

## Astuce

Commencez par observer un peu votre fonctionnement. Puis demandez-vous ce qui serait le **contre-pied** de celles-ci.

Cherchez alors une **petite action symbolique, concrète et facilement réalisable**, qui prendrait le contre-pied de vos habitudes. C'est encore mieux si ça prend la forme d'un petit jeu. Par exemple :

- Si vous procrastinez (la vaisselle par exemple et que vous vous retrouvez tout le temps à faire une montagne de vaisselle), vous pouvez faire la petite expérience de ne laver qu'une seule assiette et c'est out.
- Si vous avez tendance à prendre sur vous et à accumuler, essayez peut-être de voir ce que ça fait de jeter « un truc » de toute ses forces contre un mur ou dehors.
- Etc.

Appréhendez cette action avec curiosité, comme une sorte de petite expérience et non pas pour obtenir un résultat (ou que tout change d'un coup).

« 100% des gagnants ont tenté leur chance »



Même si ça ne marche du premier coup, depuis que j'ose un peu plus (et que je suis un peu plus indulgent avec moi-même), je reprends confiance.

Je me sens plus satisfait, plus fier !

- La Française des jeux

# Malgré mes efforts, ça ne marche pas...

## Paroles de patients



**Dominique**

*« C'est tout le temps comme ça, je me bats, je fais des efforts, mais à la fin, je ne suis pas satisfaite. J'aimerais pouvoir être fière de moi ».*



**Stéphanie**

*« Cela fait des mois que je leur dis, de toutes les manières possibles, que j'ai besoin qu'ils fassent plus attention, mais rien ne change. Qu'est-ce que je peux faire de plus... »*

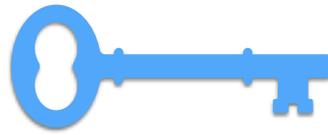
## Pour comprendre Dominique & Stéphanie

**Dominique** a passé sa vie à essayer de se prouver sa propre valeur. Mais il en fallait toujours plus. Elle a fini par avoir « *le déclic* » grâce à une nouvelle méthode de psychothérapie et à enfin s'aimer plus pour ce qu'elle était, que pour ce qu'elle avait réussi ou non.

Quant à **Stéphanie**, c'est une femme attentionnée et patiente. Soucieuse de ne pas blesser ses proches, elle avait l'impression d'avoir tout essayé. Mais en réalité, elle ne s'était jamais autorisé à imposer quoi que ce soit à ses proches. La vie de la maison a radicalement changé lorsqu'elle a pris conscience de cela et qu'elle a commencé à changer.

**Accédez maintenant à votre onzième clé**

# Clé n°10



## Arrêtez de persister et commencez à persévérer

### On sait que ...

Face à un problème ou une situation donnée, nous avons tendance à reproduire les mêmes tentatives de solutions, malgré leur inefficacité : nous persistons.

Or, les tentatives de solutions (c'est-à-dire les façons d'être, de penser et d'agir) qui n'ont pas fonctionné par le passé ont de très fortes chances de ne toujours pas fonctionner à l'avenir.

« La folie est de toujours se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent ».

- Albert Einstein



# Clé n°10 : Mise en pratique



## Conseil

Face à un problème tenace, arrêtez de persister en répétant les mêmes tentatives inefficaces. Consacrez plutôt votre énergie et votre temps à réfléchir à des façons de faire réellement différentes : de véritables alternatives. C'est ce qui s'appelle **faire preuve ténacité**.

## Astuce

Pour trouver de nouvelles solutions, cherchez ce que l'on appelle le **virage à 180°**. Pour cela, faites la liste de tout ce que vous avez essayé. Voyez ensuite quelle est la logique qui se dégage de vos différentes tentatives.

Enfin, **cherchez le contre-pied** de cette logique, tout en vous préparant à envisager ce qui

« En fait, persévérer, c'est continuer de chercher des solutions différentes alors qu'on a l'impression d'avoir déjà tout essayé. »



## Paroles de patients



Anaïs

*Cela fait des années que j'attends et que rien change. Quoi que je dise, quoi que je fasse, c'est toujours pareil. Je lui ai dit d'aller voir quelqu'un et même qu'on fasse une thérapie de couple, mais il me dit que c'est moi qui ai un problème. Je suis au bout.*



Murielle

*« À chaque fois qu'il prend notre fils, il fait le contraire de ce que je lui demande. La semaine dernière, il a pris la moto totalement ivre avec lui. J'ai tout essayé pour qu'il m'écoute mais en vain. C'est arrivé à un point où je n'en dors plus la nuit ! »*

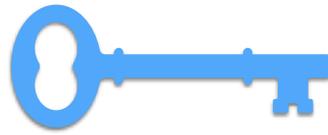
## Pour comprendre Anaïs & Murielle

**Anaïs** a espéré pendant des années que les choses s'améliorent. Elle a ensuite tenté diverses solutions pour que son copain change. Ses échecs répétés ont progressivement réduits tous ses espoirs à néant, alors qu'au plan affectif elle restait dépendante de cet homme. Se libérer de sa propre dépendance à en revanche tout changé.

**Murielle** s'est retrouvée en grande difficulté dans la relation à son ex-mari, particulièrement insécurisante au niveau de la garde de leur fils. Elle s'est épuisée en essayant d'obtenir sa collaboration alors que lui, de son côté, mettait toutes ses tentatives en échec. Une nouvelle vie à commencé après avoir décidé de se libérer de son anxiété.

Accédez maintenant à votre dixième clé

# Clé n°11



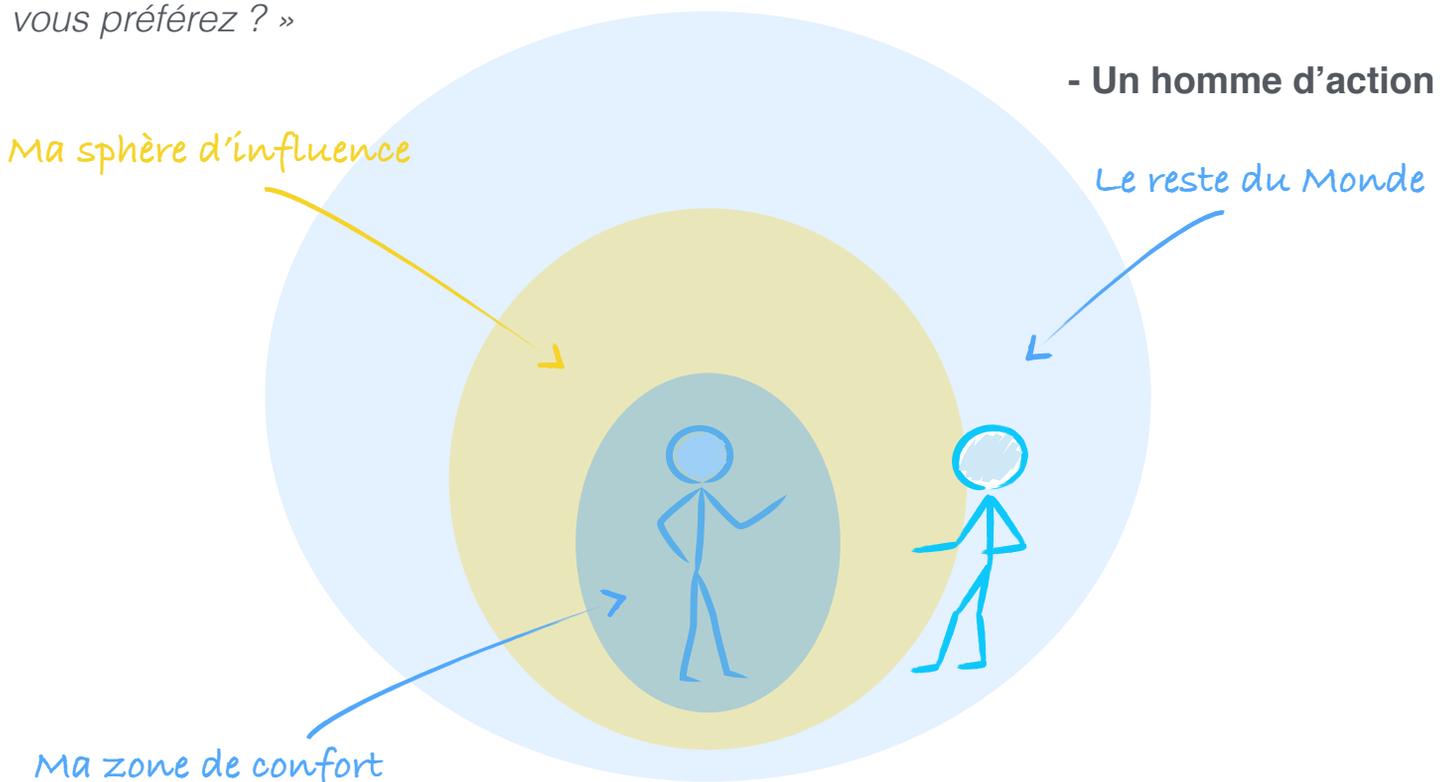
## Agissez oui, mais dans votre sphère d'influence

### On sait que ...

Ce n'est pas avec un discours sur les droits de l'homme que l'on survit à un serial-killer. L'action ne peut être fructueuse que si nos efforts sont dirigés là où on a un réel pouvoir d'action : notre **sphère d'influence**.

Ainsi par exemple, attendre que les autres changent ou vouloir faire changer un partenaire récalcitrant, s'avère presque toujours un échec. En revanche, on peut apprendre à se protéger, à dire non, à poser des limites, en somme à se faire respecter.

« Entre attendre que le ciel vous tombe sur la tête et pédaler dans la choucroute, vous préférez ? »



# Clé n°11 : Mise en pratique



## Conseil

Concentrez vos pensées et vos efforts là où vous avez le plus de chances d'avoir un réel impact. Ajustez le tir lorsque que vous sentez que vous êtes hors de votre zone d'influence. C'est ce qui s'appelle **agir avec bon sens**.

La bonne action est utile au bon endroit et au bon moment.

## Astuce

Avant d'engager une action ou lorsqu'il est temps de faire le point, posez-vous les questions suivantes :

- Quel impact ai-je réellement en agissant ainsi ?
- Qu'est-ce que je conseillerais a un ami qui se trouverais dans les mêmes circonstances ?
- Quelles seraient les alternatives à ce que j'ai tenté de faire jusqu'à maintenant ?

*On n'est jamais mieux servi que par soi-même... tant qu'on ne se trompe pas d'assiette.*



Depuis que j'oriente mes pensées et mes actions de façon plus consciente, sur ce que je peux réellement modifier, je vois les résultats ! Ça me donne confiance et envie !

Et puis je ne me sens plus impuissant ou submergé, comme auparavant...

- **Un bon vivant**

# Ce qui se cache derrière chaque difficulté

## Paroles de patients



**Julien**

« Quand je suis rentré, ses affaires n'étaient plus là. Quand j'ai appris qu'elle était partie le rejoindre, j'ai sombré : elle m'avait toujours promis qu'elle ne ferait pas comme mes ex, qui m'ont trahi à chaque fois. »



**Marion**

« Je sais que c'est un manipulateur. Et même s'il m'a frappée, je n'arrive pas à m'en détacher. C'est comme si j'étais en prison.



**Corinne**

« J'ai toujours été là pour mon fils. J'ai toujours pourvu à tous ses besoins même lorsqu'on n'était pas d'accord. Pourquoi il ne me répond plus ? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? »

## Pour comprendre Julien, Marion & Corinne

**Julien** a dû revivre un énième « abandon » pour se rendre compte à qu'il provoquait inconsciemment le départ précipité de ses petites amies.

Quant à **Marion**, tomber amoureuse d'un homme maltraitant et manipulateur l'a poussée à voir à quel point sa dépendance affective était en relation avec le fait qu'elle ne s'aimait pas. Elle se retrouvait du coup attirée par des hommes qui ne la respectait pas.

Enfin, le besoin de **Corinne** de se rassurer sur le fait qu'elle était « une bonne mère », l'a poussée à essayer d'être « parfaite ». Cela l'a empêchée pendant des années de voir les réels besoins de son fils. La relation s'est améliorée après sa prise de conscience.

Accédez maintenant à votre douzième clé

# Clé n°12



## Apprendre de chaque situation est le meilleur moyen de dépasser les épreuves

### On sait que ...

Même si on ne comprend pas pourquoi « ça » nous arrive, chaque situation est bien le résultat d'un **enchaînement de causes et d'effets**. Pourtant, lorsque ces événements sont déplaisants ou difficiles, on a tendance à vouloir les « évacuer ». Notamment parce que le conditionnement de notre société vers la « réussite » nous y fait **voir un échec**.

Pourtant, qu'on le veuille ou non, chaque événement est avant tout **un enseignement**.

### Point de vigilance

Attention, un bon **enseignement est nuancé et circonstancié**. Par exemple, déduire d'une déception affective que « tous les hommes/femmes sont comme ceci ou cela » n'apporte rien.

« Apprendre c'est prendre conscience et non suivre une voie toute tracée, la meilleure fut elle. »

- Jean Piaget



# Clé n°12 : Mise en pratique



## Conseil

Malgré la difficulté et peut-être même la souffrance, acceptez que vous avez **encore quelque chose à apprendre** et que ce quelque vous aidera à éviter, surmonter ou dépasser ce genre de difficultés. **Cherchez l'enseignement qui se cache** derrière la situation afin d'exploiter votre **zone de développement potentiel**. C'est ce qui s'appelle **faire preuve d'humilité**.

## Astuce

Face à une épreuve ou des difficultés, ce qu'il y a à apprendre **se cache bien souvent derrière les apparences**. Aidez-vous de questions telles que :

- Qu'est-ce que je n'avais pas vu ou ne savais pas jusqu'à maintenant ?
- Qu'est-ce que je dois retenir de nouveau pour... à l'avenir ?
- Par quel chemin puis-je transformer cette épreuve en une force pour l'avenir ?
- Comment puis-je sortir plus fort ou plus adulte de cette épreuve ?
- Etc.

Ma zone d'influence  
actuelle

Ma zone de développement potentiel

=

Ce que je peux  
devenir et faire en  
apprenant de chaque  
situation

Ma zone de confort

Le reste du Monde

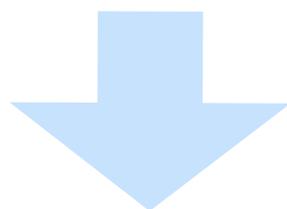
Et n'oubliez jamais...



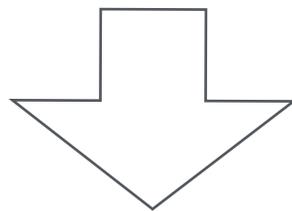
*« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. »*

- **Nelson Mandela**

Accédez maintenant à une **surprise !**



En fait, il existe une  
13ème clé



« À certains moments, je ne me sens pas à ma place, pas épanoui... »

## Paroles de patients



**Xavier**

*« Mon travail ne me plaît pas vraiment, je n'ai pas de passion et je n'ai pas de don particulier. Je ne suis pas quelqu'un d'intéressant. »*



**Julie**

*« Je voulais être médecin, mais je n'ai pas eu le concours. Alors j'ai fait kiné... Mais là je n'y arrive plus. Je ne me sens pas bien dans ce que je fais.*



**Céline**

*« Je ne peux pas me permettre de me lancer là-dedans, ce n'est pas sérieux. Et que va penser ma famille ?! »*

## Pour comprendre Xavier, Julie & Céline

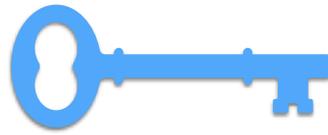
**Xavier** a longtemps cru que s'épanouir impliquait d'avoir des passions intenses. Il ne voyait alors pas que sa capacité à partager des moments simples et conviviaux avec son entourage avait une grande valeur.

Pour **Julie**, la déception a été grande de ne pas pouvoir devenir médecin. À ce moment, elle ne voyait pas que ce qui l'épanouissait réellement était plus « *de prendre soin* » que d'être médecin.

Enfin, **Céline** ne s'autorisait pas à aller vers ce qui lui plaisait réellement. La peur du regard des autres et sa loyauté envers les attentes familiales y ont beaucoup contribué.

Accédez maintenant à votre **treizième clé**

# Clé n°13



## M'autoriser à vivre mes aspirations profondes est déterminant pour mon équilibre

### On sait que ...

La société, la famille et la culture nous poussent vers des idéaux ou **des fonctionnements qui ne nous conviennent pas** forcément. Bien qu'il aient pu jouer un rôle positif à un moment donné, les suivre aveuglément et au détriment de nos aspirations profondes revient à se renier soi-même.

À force de se renier, on risque de se perdre. On peut alors avoir le sentiment de ne pas pouvoir être véritablement soi-même, de ne pas être épanoui.

Pourtant, nous avons tous au moins une chose qui nous fait vibrer dans la vie, **une vocation**. C'est un domaine, un genre de situation ou d'activité, où nous **nous sentons pleinement vivre** !

« *Vivre est la chose la plus rare, la plupart des gens se contentent d'exister.* »

- Oscar Wilde



# Clé n°13 : Mise en pratique



## Conseil

**Acceptez l'idée** que vous avez au moins une vocation, qui correspond à une aspiration profonde de votre personnalité.

**Accordez-vous la possibilité de la chercher**, de la réaliser ou de la développer. Bien-sûr, des remises en questions seront nécessaires pour y arriver et puis, « *Rome ne s'est pas faite en un jour* ». Mais pourtant, c'est ce qui s'appelle **être un bon parent pour soi-même**.

## Astuce

Votre vocation se situe au carrefour de :

- Vos passions ou vos centres d'intérêts (déjà existants ou à découvrir) ;
- Vos compétences personnelles (ce que vous faites bien spontanément et facilement) ;
- Votre histoire et vos différentes expériences ;

Il peut s'agir de quelque chose de très simple (être dans la nature, accueillir des hôtes avec hospitalité, être avec des personnes que vous aimez) ou de plus complexe (bricoler, construire, imaginer, calculer, organiser, etc.).

Ce qui est certain est que lorsque vous êtes « dans votre vocation », les choses sont **fluides**, vous y trouvez **du plaisir** et vous vous sentez **pleinement vivre** : vous êtes **véritablement vous-même**.

« La vocation est un torrent qu'on ne peut refouler, ni barrer, ni contraindre. Il s'ouvrira toujours un passage vers l'océan. »

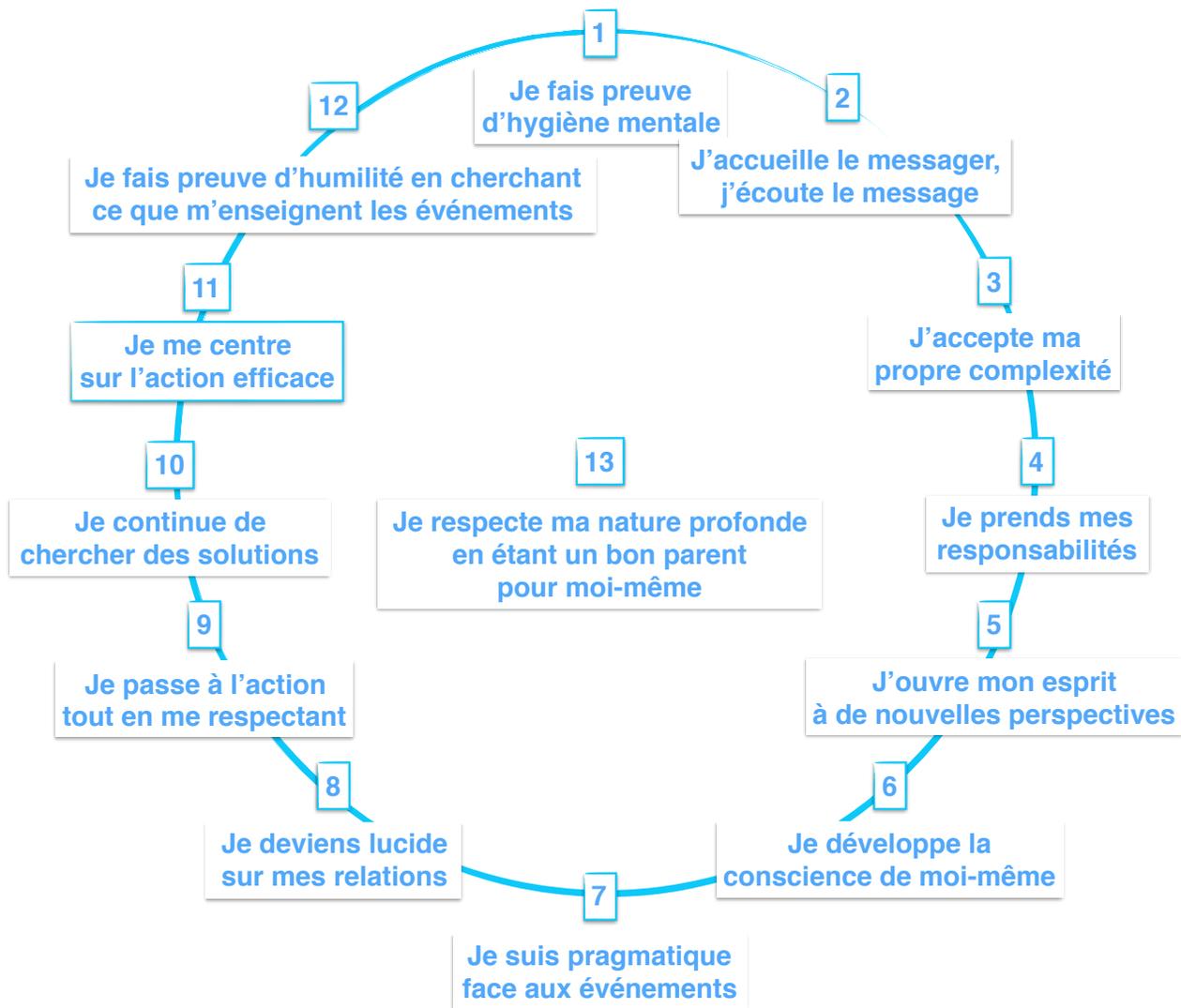


- Henrik Isben

# Vous possédez maintenant vos 13 clés psychologiques.



# Chaque clé ouvre une voie, mais il y a une chose très importante à savoir...



En fait, parmi ces 13 clés, il en existe deux qui peuvent ouvrir la voie vers toutes les autres. Mais avant...

Je voudrais vous dire que j'aimerais mieux vous connaître.

J'ai donc à mon tour **besoin de votre aide**. Pourquoi faire ? Pour créer de nouveaux contenus encore mieux adaptés à **vos besoins**.

Pour cela, il suffit de me répondre (très succinctement) par mail aux trois questions ci-dessous en cliquant sur cette adresse :

[seliberersoimeme@gmail.com](mailto:seliberersoimeme@gmail.com)

(cela prend 5mn max)

## Question n°1

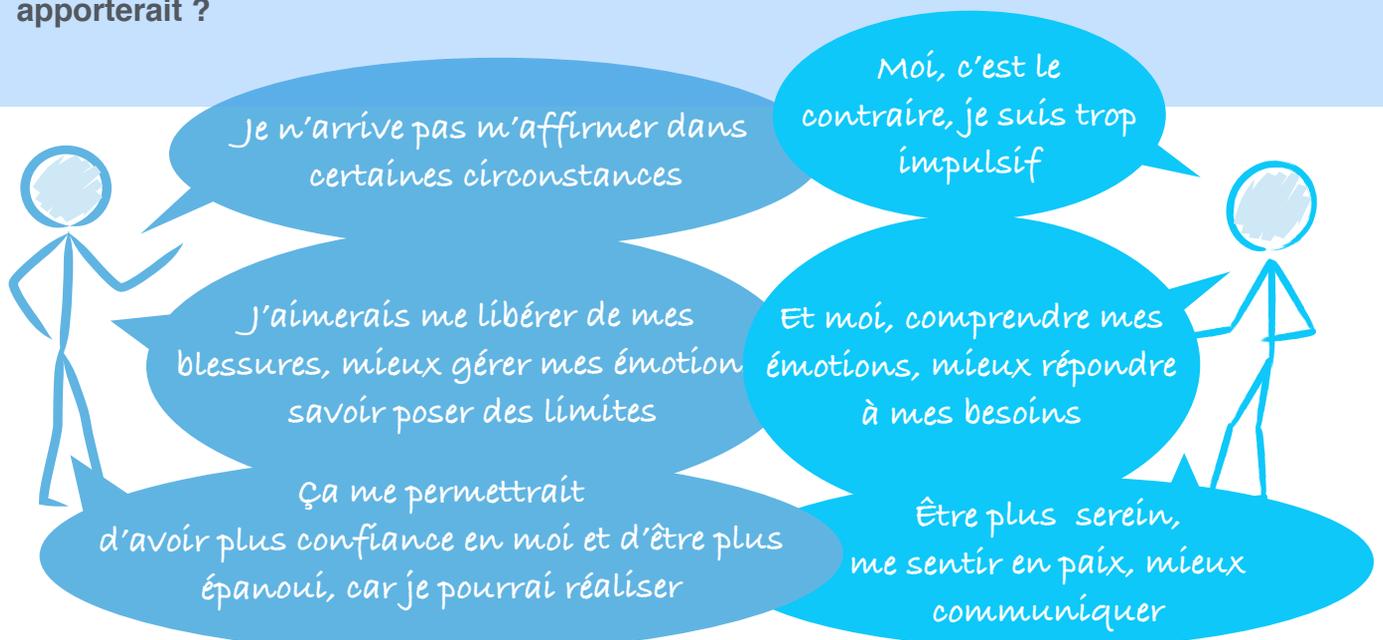
Qu'est-ce qui vous pèse le plus, vous cause le plus de difficultés en ce moment dans votre vie et dont vous aimeriez vous libérer ?

## Question n°2

Qu'aimeriez-vous acquérir comme qualité, compétence ou capacité pour y arriver ?

## Question n°3

Qu'est-ce que cela vous permettrait de changer dans votre vie, qu'est-ce que cela vous apporterait ?



# Les deux clés qui ouvrent la voie à toutes les autres



## Apprendre à bien gérer ses émotions

### On sait que...

Les émotions sont pratiquement toujours impliquées dans les difficultés et blocages psychologiques que l'on rencontre. En effet :

- Soit elles **nous empêchent** d'aller là où on aimerait (peur, tristesse, etc.) ;
- Soit elles **nous poussent** là où on ne veut pas aller (colère, énervement, etc.) ;
- Soit elles **nous manquent** quand on aimerait en ressentir (joie, motivation, etc.).

Apprendre à gérer ses émotions **facilite tout le reste**. Cela permet notamment de **se libérer plus facilement** des blessures du passé.



## Se libérer des blessures du passé

### On sait que...

Les blessures du passé nous font vivre dans le présent des émotions qui appartiennent au passé. Les réactions appartenant au passé, souvent inadaptées au présent ont alors des conséquences qui peuvent s'avérer lourdes.

On se retrouve alors revivre, de façon répétées, certaines situations ou difficultés. Ainsi, elles **nous handicapent pour exprimer nos potentiels et faire faces** aux épreuves de la vie.

On voit donc bien aussi en quoi se libérer des blessures du passé facilite tout le reste et notamment la possibilité de mieux gérer ses émotions.

Accédez maintenant à la dernière page de votre Ebook



## Vous aimeriez aller plus loin ?

Vous êtes proche de Toulouse et vous souhaitez vous libérer directement avec l'aide d'un professionnel.  
Contactez moi au  
07 69 69 92 99.



Vous êtes loin de Toulouse ou vous préférez avancer depuis chez vous.  
**Soyez patient.** Je vous tiens informé par mail !

En attendant,  
suivez les dernières publications sur Facebook,  
Instagram, Youtube  
ou directement sur le blog  
**[Se libérer soi-même.com](http://Se libérer soi-même.com) !**

Vous souhaitez me faire part d'une remarque, d'un message ou d'un commentaire ? Vous pouvez me contacter à cette adresse :  
[seliberersoimeme@gmail.com](mailto:seliberersoimeme@gmail.com)