



Comprendre vos sources de blocages

Cinq situations fréquentes dans le travail de rétablissement

Dans ce programme, vous allez sûrement rencontrer différents types de blocages ou d'émotions inconfortables – dans l'intégration des contenus de psychoéducation comme dans la réalisation des pratiques. Lorsqu'on comprend la symptomatologie post-traumatique, cela est tout à fait normal et ne doit pas vous inquiéter, vous décourager, ni entraîner des interprétations erronées sur vos capacités de progression.

Les partages en groupe sont là pour vous aider à comprendre ces blocages et les émotions qui y sont associées. Voici les cinq sources de blocages les plus fréquentes.

1 Vous êtes dans un état d'hypo-activation

Ce que vous ressentez

- Sentiment d'être étranger·ère à vous-même, coupé·e de vous
- Tonus ralenti, comme si vous ne vous sentiez pas concerné·e
- Difficultés à comprendre le sens ou l'intérêt des pratiques proposés

Ce qui se passe dans votre système nerveux

Cet état est associé au système nerveux vagal dorsal. Il génère des pensées telles que :

- "Je ne suis pas capable"
- "Je ne vais pas y arriver"
- "Ce n'est pas fait pour moi"

Comment avancer

Votre système nerveux est dysrégulé et vous amène à interpréter le possible à partir d'informations erronées – c'est le filtre de votre histoire traumatique. Aucun blocage n'est irréversible.

Tout ce qui engage et mobilise votre corps activement sera particulièrement bénéfique.

L'auto-observation vous permettra d'identifier les moments propices pour vous entraîner et ceux qui seraient contre-productifs.

2 Vous êtes dans un état d'hyper-activation

Ce que vous ressentez

- Agitation corporelle, émotionnelle ou mentale envahissante
- Sentiment d'être dans un tunnel, un tourbillon, ou aspiré-e
- Impression de n'avoir aucune prise sur vous-même

Ce qui se passe dans votre système nerveux

C'est votre système nerveux sympathique qui est aux commandes : hypervigilance accrue, pensées trop rapides, corps en tension prêt à agir de façon chaotique. Cet état amplifie la perception du danger et le besoin urgent d'agir ou de fuir.

Comment avancer

Les ressources doivent être installées dans les fenêtres de calme — pour être disponibles automatiquement en situation de crise.

À force d'entraînement, votre système nerveux retrouvera plus naturellement le chemin de la régulation et vous gagnerez progressivement confiance en votre capacité à vous apaiser.

3 Vous êtes réactivé-e par un élément déclencheur

Ce qui se passe

De façon paradoxale, alors que les pratiques visent à vivre des états positifs, il est possible qu'un mot, une visualisation, un ressenti corporel ou une pensée entraîne une réactivation traumatique par réseau de mémoire associatif.

Comment avancer

Servez-vous de ces moments pour mieux repérer les stimuli qui vous déclenchent.

Mieux comprendre et identifier ses éléments déclencheurs fait partie du processus de rétablissement.

Observez-les avec bienveillance et curiosité — ce sont des informations précieuses sur votre fonctionnement.

4 Une partie de vous perçoit la pratique comme une menace

Ce qui se passe

Même engagé-e dans ce programme, d'autres parties intérieures peuvent chercher à vous protéger en vous empêchant d'accéder pleinement aux pratiques. Lorsqu'on a mis en place de nombreuses stratégies pour éviter la souffrance, prendre soin de soi peut sembler déstabilisant, voire menaçant.

Ces parties bloquantes ont toujours de bonnes intentions – elles protègent votre équilibre intérieur.

Manifestations possibles

- Hyperactivité permanente qui vous empêche d'avoir du temps pour vous
- Recherche d'pratiques qui coupent tout ressenti négatif, bloquant une écoute plus profonde
- Pensées intrusives ou parasites qui empêchent toute concentration

Comment avancer

L'objectif des pratiques n'est pas de renforcer l'évitement – mais de renforcer votre sécurité interne pour pouvoir accueillir et transformer vos états émotionnels.

Identifiez les peurs, réticences, objections qui émergent et notez-les. Ces parties doivent devenir vos alliées – collaborer avec elles est essentiel.

5 Vous allez trop vite

Ce qui se passe

Le désir d'avancer peut vous pousser à ne pas respecter votre rythme et le temps nécessaire à l'intégration. Il n'est pas possible d'absorber trop rapidement un contenu qui demande une certaine temporalité pour être intégré en profondeur.

Comment avancer

Vérifiez régulièrement que vos pensées, votre corps et votre cœur sont alignés.

C'est cette cohérence – entre cerveau, corps et ressentis – qui doit guider votre progression, pas la rapidité.

Vous n'êtes pas seul-e sur ce chemin. Notre rôle est de vous accompagner pas à pas, en respectant le rythme de chacun-e.