



SUPPORT D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

Cahier de
psychoéducation
& de restructuration cognitive

*Un parcours progressif pour comprendre son fonctionnement psychique,
apaiser ses automatismes et retrouver sa liberté intérieure.*

Dr Daniela Moura

Docteur en Psychologie et Psychopathologies Cliniques
Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR · Neurosciences



Sommaire

Sommaire	2
Avant de commencer	3
Comprendre son cerveau et son système nerveux	4
Les pensées automatiques et les distorsions cognitives	7
La restructuration cognitive	10
Les émotions et leur régulation	13
Croyances fondamentales et schémas précoces	15
Estime de soi et confiance	18
Les styles d'attachement	21
Les relations interpersonnelles	23
L'assertivité et les limites	25
Le trauma et le corps	28
Valeurs et action engagée	30
Consolidation : votre plan de vol	32
Un dernier mot	34
À propos de l'auteure	35

Avant de commencer

Ce cahier n'est pas un manuel de développement personnel de plus. C'est un support de travail, conçu pour accompagner un processus thérapeutique — pas pour le remplacer. Il part d'une idée simple, mais exigeante : la plupart de nos souffrances psychiques ne viennent pas des événements eux-mêmes, mais de la manière dont notre cerveau, façonné par notre histoire, apprend à les interpréter, à les ressentir et à y réagir.

« Ce n'est pas le trauma qui nous rend malades, mais la relation que nous entretenons avec lui. » — Gabor Maté (paraphrase)

Vous y trouverez douze modules, pensés pour être parcourus dans l'ordre. Chacun s'ouvre sur une partie de psychoéducation — des repères clairs, tirés des sciences cognitives et des neurosciences affectives — puis propose des exercices concrets, à compléter directement dans ces pages. La progression n'est pas arbitraire : on ne restructure pas une croyance profonde avant d'avoir appris à repérer une pensée, et on n'aborde pas la mémoire traumatique avant d'avoir stabilisé sa capacité à revenir au calme.

À qui ce cahier s'adresse

Il a été écrit en pensant particulièrement aux personnes très sollicitées cognitivement — dirigeants, entrepreneurs, profils à haut potentiel — chez qui la lucidité intellectuelle coexiste souvent avec une grande dureté envers soi-même. Comprendre n'a jamais suffi à changer. Ce cahier fait le pari inverse : passer de l'analyse à l'expérience, du savoir sur soi au travail sur soi.

Comment l'utiliser

- **Un module à la fois.** Prenez le temps. Un module par semaine est un rythme raisonnable ; l'assimilation compte plus que la vitesse.
- **Écrivez à la main.** Le geste d'écrire engage la mémoire et ralentit la pensée. Les espaces vierges sont faits pour être remplis, ratés, raturés.
- **Revenez en arrière.** Un cahier n'est pas un livre : les premiers exercices prennent tout leur sens une fois les suivants découverts. Relisez-vous.
- **Sans jugement.** Il n'y a pas de bonne réponse. L'objectif n'est pas de bien remplir, mais de mieux se connaître.

À RETENIR

- Ce cahier accompagne un travail thérapeutique ; il ne se substitue ni à une psychothérapie ni à un suivi médical.
- Certaines approches évoquées ici — l'EMDR notamment — ne se pratiquent **jamais** seul et nécessitent un professionnel formé.
- En cas de détresse intense, de pensées suicidaires ou de souvenirs envahissants, adressez-vous sans attendre à votre thérapeute ou à un service d'urgence.

MODULE 1

Comprendre son cerveau et son système nerveux

Avant de travailler sur ses pensées ou ses émotions, il faut comprendre l'organe qui les produit. Non pas pour devenir neuroscientifique, mais parce qu'une bonne partie de nos difficultés vient d'un malentendu : nous croyons souvent que nous « devrions » pouvoir raisonner nos peurs, alors que celles-ci obéissent à des circuits bien plus anciens et rapides que la réflexion.

Deux vitesses dans la tête

Schématiquement, deux systèmes coexistent. Le premier, centré autour de l'amygdale, est un détecteur de menace ultrarapide : il déclenche l'alarme avant même que nous ayons compris ce qui se passe. C'est lui qui fait sursauter avant de reconnaître que la corde n'était pas un serpent. Le second, le cortex préfrontal, est lent, nuancé, capable de mettre en contexte, de temporiser, de choisir. Le problème est structurel : l'alarme est câblée pour prendre la priorité. En situation de stress intense, le préfrontal se met en retrait — on parle parfois de « détournement amygdalien ». C'est pourquoi, dans ces moments, on sait mais on n'arrive plus à penser.

À RETENIR

- **L'émotion précède la raison.** Ce n'est pas un défaut de caractère : c'est une architecture.
- On ne se raisonne pas hors d'une peur intense. On apprend d'abord à réguler le corps, ensuite la pensée redevient accessible.
- Ce qui a été appris peut être réappris : le cerveau reste plastique toute la vie (neuroplasticité).

La fenêtre de tolérance

Chacun dispose d'une zone dans laquelle il peut ressentir, penser et agir en même temps : c'est la fenêtre de tolérance (concept popularisé par Daniel Siegel). À l'intérieur, on est présent, disponible, capable de nuance. Au-dessus, c'est l'hyperactivation : agitation, colère, panique, pensées qui s'emballent. En dessous, c'est l'hypoactivation : engourdissement, vide, déconnexion, sensation d'être « éteint ».

La largeur de cette fenêtre varie d'une personne à l'autre et, chez une même personne, d'un moment à l'autre. La fatigue, la faim, le stress chronique ou un passé traumatique la rétrécissent. Deux compétences se travaillent : revenir dans la fenêtre quand on en est sorti, puis, avec le temps, l'élargir.

« Nous ne sommes pas dérangés par les choses, mais par les représentations que nous en avons. » — Épictète, repris par la TCC

EXERCICE 1.1

Cartographier votre fenêtre de tolérance

Objectif : reconnaître vos états pour agir tôt, avant le débordement.

En haut (hyperactivation) — quels signes vous indiquent que vous montez ? (tension, débit rapide, irritabilité, cœur qui s'accélère...)

Dans la fenêtre (état optimal) — à quoi reconnaissez-vous que vous êtes posé, présent, disponible ?

En bas (hypoactivation) — quels signes trahissent le retrait, l'engourdissement, le « débranchement » ?

EXERCICE 1.2

L'ancrage 5-4-3-2-1

Objectif : un outil de retour au présent, utilisable partout, en moins de deux minutes.

Quand l'esprit s'emballe, on ramène l'attention au corps et aux sens. Nommez, calmement :

- **5 choses** que vous voyez autour de vous ;
- **4 choses** que vous pouvez toucher ou sentir sous vos doigts ;
- **3 sons** que vous entendez ;
- **2 odeurs** (ou 2 choses que vous aimez sentir) ;
- **1 chose** que vous pouvez goûter, ou une inspiration lente et complète.

Notez ci-dessous ce que vous ressentez après l'avoir pratiqué une première fois :

EXERCICE 1.3

La respiration qui allonge l'expiration

Objectif : activer physiologiquement le frein parasympathique.

L'expiration ralentit le rythme cardiaque. En l'allongeant volontairement, on envoie au système nerveux un signal de sécurité. Inspirez 4 temps, expirez 6 temps, pendant 3 minutes. Ni performance ni perfection : simplement, un peu plus long à la sortie qu'à l'entrée.

Sur une échelle de 0 (très agité) à 10 (très calme), où étiez-vous avant ? Après ?

MODULE 2

Les pensées automatiques et les distorsions cognitives

Nous produisons des milliers de pensées par jour, la plupart sans nous en rendre compte. Certaines commentent, jugent, anticipent le pire, en un flux si rapide qu'il passe pour la réalité elle-même. C'est le socle de la thérapie cognitive : entre un événement et notre réaction, il y a toujours une interprétation — brève, automatique, souvent invisible. Et c'est cette interprétation, bien plus que l'événement, qui déclenche l'émotion.

Le modèle S-P-É-C

Un même e-mail resté sans réponse peut produire « il est débordé » (léger agacement) ou « je l'ai contrarié, il me lâche » (angoisse). Même situation, pensées différentes, émotions différentes. D'où le schéma :

- **Situation** → le fait brut, observable ;
- **Pensée automatique** → l'interprétation instantanée ;
- **Émotion** → ce que je ressens, dans le corps ;
- **Comportement** → ce que je fais alors (agir, éviter, ruminer).

La bonne nouvelle : la pensée automatique est le seul maillon que l'on peut examiner et assouplir. C'est le levier.

Les distorsions cognitives

Sous stress, la pensée dérape selon des schémas répétitifs, identifiés par Aaron Beck et David Burns. Les reconnaître, c'est déjà s'en libérer un peu. Les plus fréquentes :

- **La pensée tout-ou-rien** — « c'est parfait ou c'est raté », sans nuance.
- **La catastrophisation** — dérouler le pire scénario comme s'il était certain.
- **La lecture de pensée** — présumer ce que l'autre pense (forcément négatif).
- **La généralisation** — « toujours », « jamais », « je rate tout ».
- **Le filtre négatif** — ne retenir que ce qui va mal, effacer le reste.
- **La disqualification du positif** — « ça ne compte pas », « j'ai eu de la chance ».
- **Les injonctions** — « je dois », « il faut », qui pèsent comme des dettes.
- **La personnalisation** — se tenir responsable de ce qui ne dépend pas de soi.
- **Le raisonnement émotionnel** — « je le sens, donc c'est vrai ».

À RETENIR

- Une pensée n'est pas un fait. C'est une hypothèse produite par un cerveau sous pression.
- Repérer une distorsion ne veut pas dire se forcer à « penser positif » : cela veut dire penser plus juste.

EXERCICE 2.1

Le journal des pensées automatiques

Objectif : rendre visible ce qui d'ordinaire file trop vite.

Cette semaine, à chaque montée d'émotion inconfortable, arrêtez-vous et complétez :

Situation (les faits, sans interprétation) :

Pensée automatique (la phrase exacte qui a traversé l'esprit) :

Émotion et intensité (0-100 %) :

Comportement (ce que j'ai fait ensuite) :

EXERCICE 2.2

Identifier vos distorsions favorites

Objectif : repérer vos deux ou trois pièges récurrents.

Relisez la liste des distorsions. Reprenez trois situations récentes qui vous ont fait souffrir et associez à chacune la distorsion en jeu.

Situation 1 → distorsion(s) :

Situation 2 → distorsion(s) :

Situation 3 → distorsion(s) :

Mes deux distorsions les plus fréquentes semblent être :

MODULE 3

La restructuration cognitive

Repérer une pensée automatique, c'est la moitié du chemin. L'autre moitié consiste à l'examiner, comme on examinerait le témoignage d'un tiers : avec curiosité, sans le croire aveuglément ni chercher à le faire taire. Restructurer, ce n'est pas se convaincre du contraire — cela ne marche jamais. C'est desserrer l'emprise d'une pensée en la confrontant, honnêtement, à l'ensemble des faits.

« On ne se débarrasse pas d'une pensée en la combattant, mais en cessant de la prendre pour un ordre. » — Esprit de la thérapie cognitive contemporaine

Interroger plutôt que réprimer

Le piège classique consiste à vouloir remplacer « je suis nul » par « je suis génial ». Le cerveau n'y croit pas, et la lutte renforce la pensée. On procède autrement : on met la pensée au banc des accusés et on cherche les preuves — pour et contre. Puis on formule, non pas une pensée positive, mais une pensée alternative équilibrée : plus nuancée, plus vraie, et qui tient compte de la réalité entière.

Le questionnement socratique

Quelques questions permettent d'ouvrir une pensée fermée :

- Quels faits soutiennent cette pensée ? Lesquels la contredisent ?
- Est-ce une certitude ou une possibilité que je traite comme une certitude ?
- Que dirais-je à un ami cher qui me confierait exactement cette pensée ?
- Cette manière de voir m'aide-t-elle, ou m'enferme-t-elle ?
- Dans un an, quelle importance cela aura-t-il ?

À RETENIR

- But visé : une pensée plus juste, pas plus flatteuse.
- La pensée alternative doit être crédible pour vous. Si vous n'y croyez pas, elle est trop belle : nuancez encore.
- Répétée, cette gymnastique modifie durablement les circuits sollicités (neuroplasticité).

EXERCICE 3.1

Le tableau de restructuration

Objectif : le cœur de la méthode TCC, à reproduire aussi souvent que nécessaire.

1. Situation :

2. Pensée automatique (et croyance en % : à quel point j'y crois ?)

3. Émotion(s) et intensité :

4. Preuves qui soutiennent la pensée :

5. Preuves qui la contredisent (faits oubliés, exceptions, autre lecture) :

6. Pensée alternative équilibrée :

7. Nouvelle intensité de l'émotion, et croyance en la pensée de départ (%) :

EXERCICE 3.2

Le procès de la pensée

Objectif : instruire, à charge et à décharge, une pensée qui vous coûte cher.

Choisissez une pensée récurrente et douloureuse. Traitez-la comme une accusation à juger.

L'accusation (la pensée) :

La plaidoirie à charge (tout ce qui semble la confirmer) :

La plaidoirie à décharge (contre-exemples, contextes, nuances) :

Le verdict (ce qu'un juge équitable conclurait) :

MODULE 4

Les émotions et leur régulation

On demande souvent aux émotions de se taire. C'est un contresens. Une émotion n'est pas un dérèglement à corriger : c'est une information, un signal du corps sur ce qui compte pour nous. La peur signale un danger perçu, la colère une limite franchie, la tristesse une perte, la honte un risque pour le lien. Le but n'est donc pas de moins ressentir, mais de mieux accueillir — sans être submergé ni anesthésié.

Émotion primaire, émotion secondaire

Il est utile de distinguer l'émotion primaire — la réaction première, immédiate — de l'émotion secondaire, qui est notre réaction à la première. On peut avoir peur (primaire), puis se juger faible d'avoir peur (secondaire : honte, colère contre soi). C'est souvent la couche secondaire qui fait le plus souffrir, et c'est là que le travail commence.

Nommer pour apprivoiser

Les neurosciences affectives (travaux de Matthew Lieberman) montrent qu'en mettant un mot précis sur une émotion, on réduit l'activité de l'amygdale et on réengage le préfrontal. Nommer, c'est déjà réguler. Encore faut-il un vocabulaire : « je vais mal » régule peu ; « je me sens humilié et impuissant » régule beaucoup.

À RETENIR

- Une émotion accueillie dure ; une émotion combattue s'installe.
- Réguler n'est ni réprimer (tout garder) ni déverser (tout lâcher), mais ressentir sans être emporté.
- Le corps est le premier levier : on calme la physiologie avant d'espérer raisonner.

La défusion : prendre de la distance avec ses pensées

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) propose non pas de changer le contenu des pensées, mais notre rapport à elles. Une pensée envahissante n'est qu'un événement mental — pas un ordre, pas une vérité. La défusion consiste à observer la pensée passer, au lieu de se laisser porter par elle.

EXERCICE 4.1

Élargir son vocabulaire émotionnel

Objectif : gagner en précision pour gagner en régulation.

Sous chaque émotion de base, notez trois nuances plus fines que vous reconnaissez chez vous.

Colère →

Peur →

Tristesse →

Honte →

EXERCICE 4.2

Les feuilles sur un ruisseau

Objectif : un exercice de défusion (ACT) pour ne plus se confondre avec ses pensées.

Installez-vous au calme, les yeux fermés. Imaginez un ruisseau et, dessus, des feuilles qui glissent au fil de l'eau. À chaque pensée qui surgit, posez-la sur une feuille et regardez-la s'éloigner. Vous n'avez ni à la retenir ni à la chasser : juste à la laisser passer. Quand vous vous surprenez emporté par une pensée, remarquez-le sans reproche, et revenez au ruisseau.

Après l'exercice, qu'avez-vous remarqué sur votre relation à vos pensées ?

EXERCICE 4.3

STOP — la pause d'urgence (TCD)

Objectif : une compétence de la thérapie comportementale dialectique pour les pics d'intensité.

- **S — Stop.** Ne réagissez pas dans l'instant. Figez le geste.
- **T — Take a step back.** Reculez, physiquement ou mentalement. Respirez.
- **O — Observe.** Que se passe-t-il, dans le corps, dans la tête, autour ?
- **P — Proceed.** Agissez en accord avec ce qui compte pour vous, pas avec l'impulsion.

Une situation récente où STOP vous aurait évité une réaction regrettée :

MODULE 5

Croyances fondamentales et schémas précoces

Sous les pensées automatiques, plus profondes et plus silencieuses, se trouvent les croyances fondamentales : les convictions les plus centrales que nous avons sur nous-mêmes, les autres et le monde. « Je ne suis pas assez. » « On finit toujours par m'abandonner. » « Je dois tout porter seul. » Elles agissent comme une lentille : chaque expérience est filtrée par elles. Ce qui les confirme est absorbé aussitôt ; ce qui les contredit est modifié, minimisé, ou rejeté.

« La voix qui nous critique n'est presque jamais la nôtre à l'origine. Elle a été internalisée, souvent dans l'enfance, et elle reste longtemps après le départ de celui qui parlait. » —

D'après la thérapie des schémas (Jeffrey Young)

Les schémas précoces inadaptés

Jeffrey Young a nommé « schémas précoces inadaptés » ces structures profondes qui se forment lorsque des besoins émotionnels fondamentaux de l'enfant n'ont pas été suffisamment satisfaits : besoin de sécurité, de lien, d'autonomie, de reconnaissance, de limites justes, de spontanéité. Parmi les plus fréquents : l'abandon, la carence affective, l'imperfection/la honte, l'exigence élevée, l'assujettissement, le sacrifice de soi. Ce ne sont pas des défauts : ce sont d'anciennes solutions à d'anciennes situations, devenues des prisons.

Le critique intérieur

Chez les profils très performants, un « mode » domine souvent : le critique intérieur — cette voix exigeante et dure qui pousse en avant mais ne remercie jamais. Elle a longtemps semblé utile : elle protège de l'échec et de la honte. Mais son coût est immense. Le travail n'est pas de la faire taire, mais de reconnaître son origine, de comprendre ce qu'elle cherchait à protéger, et de lui répondre depuis un adulte plus sage.

À RETENIR

- Une croyance profonde n'est pas une vérité : c'est une conclusion tirée trop tôt, avec trop peu d'éléments.
- Le cerveau préfère confirmer une vieille croyance plutôt que de la réviser : c'est un biais, pas une preuve.
- On ne détruit pas un schéma ; on l'affaiblit en nourrissant, aujourd'hui, le besoin resté insatisfait hier.

EXERCICE 5.1

La flèche descendante

Objectif : remonter d'une pensée de surface jusqu'à la croyance qui la nourrit.

Partez d'une pensée automatique récente. Puis, à chaque étape, demandez-vous : « Si c'était vrai, qu'est-ce que cela dirait de moi ? » Descendez jusqu'à toucher la croyance de fond.

Pensée de départ :

→ Si c'était vrai, cela signifierait que...

→ Et si cela était vrai, cela voudrait dire que...

→ Et au fond, sur moi, cela dit que...

La croyance fondamentale touchée :

EXERCICE 5.2

Le journal des preuves contraires

Objectif : rééquilibrer un filtre qui ne retient que ce qui confirme la croyance.

Choisissez une croyance de fond. Pendant deux semaines, collectez chaque jour un fait — même minuscule — qui ne la confirme pas. Votre cerveau voudra les effacer : votre travail est de les inscrire.

Croyance travaillée :

Faits qui ne la confirment pas (que d'ordinaire je néglige) :

EXERCICE 5.3

Écrire à son critique intérieur

Objectif : passer d'une voix subie à un dialogue conscient.

Que dit exactement votre critique intérieur, avec ses mots ?

De qui tenez-vous cette voix ? Que cherchait-elle à protéger, à l'origine ?

Que répondrait à cet enfant un adulte bienveillant et juste — la voix que vous aimeriez avoir ?

MODULE 6

Estime de soi et confiance

On confond souvent estime de soi et confiance. La confiance concerne ce que l'on sait faire — elle se construit par l'expérience et la maîtrise. L'estime de soi concerne ce que l'on vaut, indépendamment de ses performances. On peut être extrêmement compétent et se détester ; c'est même une combinaison fréquente chez les personnes très exigeantes, qui font reposer toute leur valeur sur leurs résultats.

« Nous jugeons de nous-mêmes selon des critères que nous n'avons pas choisis, hérités d'un monde qui récompense l'apparence de la réussite plus que la paix intérieure. » — Dans l'esprit d'Alain de Botton

Le cercle vicieux de la basse estime

La psychologue Melanie Fennell a décrit comment une basse estime de soi s'auto-entretient. Une conviction de fond (« je ne vauds pas grand-chose ») génère des règles rigides pour compenser (« je dois être irréprochable, sinon... »). Ces règles produisent une pression constante, des prédictions anxieuses et, à la moindre faille, une avalanche d'autocritique qui vient « confirmer » la conviction de départ. La réussite, elle, ne compte pas : elle est disqualifiée aussitôt. Le piège est parfait — et c'est pourquoi il faut le rendre visible pour en sortir.

L'autocompassion n'est pas de la complaisance

Les travaux de Kristin Neff distinguent trois piliers de l'autocompassion : la bienveillance envers soi (se parler comme à un ami), l'humanité partagée (mes failles me relient aux autres, elles ne m'en excluent pas), et la pleine conscience (accueillir la difficulté sans la dramatiser ni la fuir). Contrairement à une crainte répandue, l'autocompassion n'amollit pas : elle rend plus résilient, plus capable de se relever et de recommencer.

À RETENIR

- La confiance se prouve, l'estime se décide. On peut choisir de cesser de faire dépendre sa valeur de ses résultats.
- L'autocritique ne motive pas durablement : elle épuise. L'autocompassion, elle, soutient l'effort.
- Traitez-vous au moins aussi bien que vous traiteriez quelqu'un que vous aimez.

EXERCICE 6.1

Cartographier votre cercle vicieux

Objectif : voir le mécanisme pour cesser de le subir.

Ma conviction de fond sur ma valeur :

Les règles que je me suis données pour compenser (« je dois... », « il faut que... ») :

Ce qui se passe quand je n'y arrive pas (émotions, autocritique) :

Comment je disqualifie mes réussites :

EXERCICE 6.2

Le registre des preuves de valeur

Objectif : réhabiliter ce que le filtre efface.

Chaque soir, pendant une semaine, notez trois choses : une qualité dont vous avez fait preuve, un geste dont vous êtes un peu fier, une chose que vous avez traversée. Non pas des exploits — des faits ordinaires que vous auriez balayés.

EXERCICE 6.3

La lettre d'un ami

Objectif : accéder à l'autocompassion par un détour.

Repensez à une difficulté récente que vous vous reprochez. Écrivez-vous la lettre qu'un ami profondément bienveillant, qui vous connaît et vous aime, vous adresserait à ce sujet. Aucune complaisance : juste la justesse et la douceur qu'on refuse si souvent à soi-même.

MODULE 7

Les styles d'attachement

La manière dont nous aimons, dont nous nous rapprochons ou nous protégeons, s'apprend très tôt. La théorie de l'attachement (Bowlby, Ainsworth) montre que l'enfant construit, à partir de la disponibilité de ses figures de soin, un « modèle interne » de ce qu'il peut attendre des autres. Ce modèle, souvent inconscient, oriente encore nos relations adultes — amoureuses, amicales, professionnelles.

Quatre grands styles

- **Sécure** — à l'aise dans l'intimité comme dans l'autonomie ; capable de demander et de recevoir, de faire confiance sans se perdre.
- **Anxieux (préoccupé)** — besoin fort de proximité et de réassurance ; hypervigilance au moindre signe de retrait ; peur de l'abandon.
- **Évitant (distant)** — forte valorisation de l'indépendance ; malaise face à l'intimité et à la vulnérabilité ; tendance à se retirer sous tension.
- **Désorganisé (craintif)** — désir de lien et peur du lien coexistent ; souvent lié à des relations précoces effrayantes ou imprévisibles.

Ces styles ne sont pas des étiquettes figées ni des verdicts. Ils décrivent des tendances, pas une identité, et surtout ils peuvent évoluer. On parle de « sécurité acquise » : à travers des relations réparatrices — dont la relation thérapeutique — un attachement d'abord insécure peut se sécuriser.

« Nous cherchons chez l'autre la sécurité que nous n'avons pas su nous donner, et nous la fuyons dès qu'elle nous est offerte. Comprendre ce paradoxe, c'est commencer à s'en libérer. » — **Réflexion clinique**

À RETENIR

- Votre style d'attachement explique beaucoup de vos réactions relationnelles — sans les excuser ni vous y condamner.
- Anxieux et évitant s'attirent et se blessent souvent : l'un poursuit, l'autre fuit, chacun confirmant la peur de l'autre.
- La sécurité s'acquiert. Chaque relation où l'on ose la vulnérabilité sans être puni recâble un peu le modèle interne.

EXERCICE 7.1

Repérer votre tendance

Objectif : mettre des mots sur vos réflexes relationnels.

Quand une relation importante se tend, ma première réaction est plutôt de... (me rapprocher et chercher à rassurer / me retirer et me protéger / les deux, en alternance)

Ce qui déclenche le plus mon insécurité dans une relation :

La tendance qui me ressemble le plus, et pourquoi :

EXERCICE 7.2

La carte de vos relations

Objectif : distinguer les liens qui sécurisent de ceux qui activent la peur.

Placez les personnes importantes de votre vie selon ce qu'elles éveillent en vous : plutôt de la sécurité (je me sens posé, moi-même) ou plutôt de l'activation (je me sens tendu, sur mes gardes, dépendant de leur approbation).

Relations qui me sécurisent :

Relations qui m'activent :

Qu'ont en commun les premières ? Que pourrais-je en apprendre ?

MODULE 8

Les relations interpersonnelles

Nos relations sont à la fois ce qui nous fait le plus souffrir et ce qui nous répare le plus. Le module précédent éclairait leurs racines ; celui-ci s'intéresse à ce qui se joue dans l'échange, ici et maintenant : la façon dont nous communiquons, dont nous prêtons à l'autre des intentions, dont nous nous blessons et — c'est le plus important — dont nous réparons.

Ce que nous projetons

Nous ne réagissons presque jamais à l'autre tel qu'il est, mais à l'autre tel que nous l'interprétons — à travers nos schémas, nos peurs, notre histoire. Une remarque neutre peut être vécue comme un rejet si elle touche un point sensible. Faire la part entre le fait et l'interprétation (Module 2) est aussi vital dans les relations que dans la solitude.

Le poids des non-dits

Beaucoup de conflits ne naissent pas de ce qui est dit, mais de ce qui ne l'est pas : besoins tus par peur de déranger, ressentiments accumulés, attentes jamais formulées mais tenues pour évidentes. La communication non-violente (Marshall Rosenberg) propose une trame simple : observer sans juger, exprimer ce que l'on ressent, nommer le besoin sous l'émotion, formuler une demande claire — plutôt qu'une exigence ou un reproche.

Rupture et réparation

Aucune relation vivante n'évite les micro-ruptures. Ce qui distingue les liens solides des liens fragiles n'est pas l'absence de heurts, mais la capacité à réparer : revenir, reconnaître, ajuster. La réparation compte souvent plus que la faute initiale.

À RETENIR

- Distinguez toujours le fait (ce qui s'est passé) de l'histoire que vous en faites (votre interprétation).
- Un besoin non exprimé se transforme tôt ou tard en reproche. Nommer le besoin désamorce le conflit.
- La solidité d'un lien se mesure à sa capacité de réparation, pas à son absence de tension.

EXERCICE 8.1

Fait ou interprétation ?

Objectif : cesser de réagir à ses propres suppositions.

Pensez à un malaise relationnel récent. Séparez rigoureusement les deux colonnes.

Les faits (ce qu'une caméra aurait filmé) :

L'histoire que je me suis racontée (mon interprétation, mes suppositions) :

Une autre interprétation, tout aussi plausible, serait :

EXERCICE 8.2

Formuler avec la trame CNV

Objectif : dire l'essentiel sans attaquer ni s'effacer.

Prenez une situation où vous avez quelque chose d'important à exprimer. Construisez votre message en quatre temps.

Observation (les faits, sans jugement) — « Quand... » :

Sentiment — « je me sens... » :

Besoin — « parce que j'ai besoin de... » :

Demande claire et concrète — « est-ce que tu serais d'accord pour... » :

MODULE 9

L'assertivité et les limites

S'affirmer n'est ni s'imposer ni s'écarter. L'assertivité est cette troisième voie : exprimer ce que l'on pense, ressent et souhaite, avec clarté et respect — pour soi comme pour l'autre. Beaucoup de personnes très adaptées ont appris, tôt, que la sécurité passait par l'effacement : ne pas déranger, deviner les besoins des autres avant les leurs, dire oui pour préserver le lien. Ce n'est pas de la gentillesse : c'est souvent une stratégie de survie devenue automatique, et coûteuse.

Trois postures

- **Passive** — je me tais, je cède, je m'efface ; l'autre décide, et le ressentiment s'accumule en silence.
- **Aggressive** — j'impose, je hausse le ton, je blesse ; j'obtiens peut-être, mais j'abîme le lien.
- **Assertive** — je dis ce qui est vrai pour moi, calmement, en tenant compte de l'autre sans me trahir.

Vos droits assertifs

S'affirmer suppose de reconnaître quelques droits fondamentaux, souvent oubliés : le droit de dire non sans se justifier à l'infini, de changer d'avis, de demander, de faire des erreurs, d'exprimer ce que l'on ressent, de faire passer ses besoins avant ceux des autres par moments — et le droit, tout simplement, de ne pas être parfait.

DEARMAN : demander ou refuser efficacement

La thérapie comportementale dialectique (Marsha Linehan) propose une trame pour les conversations difficiles :

- **Décrire** la situation, factuellement.
- **Exprimer** son ressenti clairement (« je »).
- **Affirmer** sa demande ou son refus, sans détour.
- **Renforcer** : expliquer le bénéfice mutuel.
- **(rester) Mindful** — rester sur le sujet, sans se laisser dévier.
- **Apparence assurée** — posture, voix, regard posés.
- **Négocier** — rester ouvert à un compromis acceptable.

À RETENIR

- Dire non à une demande, ce n'est pas rejeter la personne.
- La culpabilité qui suit un refus légitime n'est pas un signe d'erreur : c'est un vieux réflexe qui se recalibre.
- Chaque limite posée et tenue élargit, un peu, votre fenêtre de tolérance relationnelle.

EXERCICE 9.1

Votre échelle d'affirmation

Objectif : repérer où et avec qui l'affirmation est difficile.

Situations / personnes où je m'affirme facilement :

Situations / personnes où je m'efface, où je dis oui à contrecœur :

La limite que je gagnerais le plus à poser en ce moment :

EXERCICE 9.2

Écrire un message assertif

Objectif : préparer une demande ou un refus difficile avec la trame DEARMAN.

Décrire :

Exprimer :

Affirmer (la demande ou le refus) :

Renforcer :

EXERCICE 9.3

Accueillir la culpabilité du refus

Objectif : apprendre à tolérer l'inconfort qui suit une limite juste.

La prochaine fois que vous poserez une limite, ne cherchez pas à faire disparaître la culpabilité qui monte. Observez-la, nommez-la, laissez-la passer comme au Module 4 — sans revenir sur votre décision pour la faire taire.

Après coup : qu'ai-je ressenti ? Qu'ai-je découvert en tenant bon ?

MODULE 10

Le trauma et le corps

Le mot « trauma » ne désigne pas d'abord un événement, mais son empreinte. Deux personnes traversent la même épreuve ; l'une l'intègre, l'autre en reste marquée. Ce qui fait le trauma, ce n'est pas tant ce qui s'est passé que ce qui est resté figé à l'intérieur, faute d'avoir pu être traité, exprimé, accueilli sur le moment.

« Le trauma n'est pas ce qui vous arrive. C'est ce qui se passe en vous en l'absence d'un témoin bienveillant. » — Gabor Maté (paraphrase)

Une mémoire qui ne passe pas au passé

En situation de danger extrême, le cerveau cesse d'archiver normalement. Le souvenir n'est pas rangé comme les autres, daté et clos : il reste vif, fragmenté, chargé de sensations. C'est pourquoi un déclencheur — une odeur, un ton de voix, une posture — peut le rouvrir comme si c'était maintenant. On ne se souvient pas du trauma : on le revit.

La métaphore de l'armoire à linge

Imaginez une armoire où l'on rangerait le linge à mesure, plié, en ordre. Lors d'un trauma, tout est jeté en vrac, porte forcée. Depuis, la moindre ouverture fait tout retomber. Le travail thérapeutique ne consiste pas à effacer les souvenirs, mais à les reprendre, un à un, à les plier, à les ranger — pour qu'ils deviennent enfin des souvenirs, et non des intrusions.

Se stabiliser avant de traiter

C'est ici que tout le cahier prend son sens : on n'aborde jamais la mémoire traumatique sans avoir d'abord une fenêtre de tolérance solide et des ressources d'apaisement fiables. La règle d'or est la sécurité avant l'exploration. Des approches validées comme l'EMDR permettent de retraiter ces souvenirs — mais elles se pratiquent impérativement avec un thérapeute formé, jamais seul.

À RETENIR

- **Ce module se travaille en priorité accompagné.** Les exercices ci-dessous sont des ressources de stabilisation, pas un retraitement du trauma.
- Si un souvenir vous submerge en lisant ces pages, arrêtez, ancrez-vous (Module 1), et parlez-en à votre thérapeute.
- Ce qui a été appris dans la peur peut être réappris dans la sécurité. La réparation est possible.

EXERCICE 10.1

Le lieu sûr intérieur

Objectif : construire une ressource d'apaisement mobilisable à tout moment.

Yeux fermés, évoquez un lieu — réel ou imaginaire — où vous vous sentez parfaitement en sécurité. Explorez-le par les cinq sens : ce que vous voyez, entendez, sentez, touchez. Associez-y un mot ou une image qui, plus tard, suffira à le rappeler.

Mon lieu sûr, en quelques mots :

Le mot ou l'image qui me le rappellera :

EXERCICE 10.2

Le contenant

Objectif : mettre à distance, temporairement, ce qui est trop lourd.

Imaginez un contenant solide — coffre, boîte, coffre-fort — muni d'une fermeture sûre. Quand un souvenir ou une pensée est trop envahissant hors séance, visualisez que vous l'y déposez et le fermez, non pour l'enfouir, mais pour le mettre de côté jusqu'au moment où vous pourrez le reprendre, en sécurité, avec votre thérapeute.

À quoi ressemble votre contenant ? Où le rangez-vous ?

EXERCICE 10.3

Vos ressources

Objectif : recenser ce qui vous ramène, déjà, vers la sécurité.

Personnes, lieux, gestes, objets qui m'apaisent :

MODULE 11

Valeurs et action engagée

Après avoir désamorcé ce qui pèse, reste la question la plus importante : vers quoi voulez-vous vivre ? La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) déplace le but. L'objectif n'est pas de se débarrasser de toute souffrance — projet impossible — mais de mener une vie riche et pleine de sens, en accord avec ce qui compte vraiment, même en présence d'inconfort.

Valeurs et objectifs ne sont pas la même chose

Un objectif s'atteint puis se coche : « obtenir cette promotion ». Une valeur, elle, ne s'atteint jamais définitivement : c'est une direction, une manière d'être — « contribuer », « créer », « prendre soin », « apprendre ». On peut échouer à un objectif tout en restant fidèle à sa valeur. Les objectifs balisent le chemin ; les valeurs indiquent le nord.

« Une vie qui vaut la peine d'être vécue ne se mesure pas à l'absence de difficultés, mais à la fidélité qu'on garde à ce qui compte, malgré elles. » — Esprit de l'ACT

Agir avec la peur, pas sans elle

On attend souvent de se sentir prêt, confiant, apaisé, pour agir. Mais la confiance vient en agissant, pas avant. La flexibilité psychologique consiste à faire de la place à l'inconfort — l'accueillir sans le laisser commander — pour poser malgré tout le geste qui nous rapproche de nos valeurs. L'inconfort n'est pas l'ennemi : c'est parfois le prix d'une vie qui compte.

À RETENIR

- Les valeurs sont des directions, pas des destinations. On ne les « atteint » pas ; on s'en rapproche, jour après jour.
- N'attendez pas de vous sentir prêt. Le mouvement précède la motivation.
- Un petit pas fidèle à vos valeurs vaut mieux qu'un grand plan jamais commencé.

EXERCICE 11.1

Clarifier vos valeurs

Objectif : distinguer ce qui compte vraiment de ce qu'on croit devoir vouloir.

Dans les grands domaines de la vie, notez non pas un objectif, mais la manière d'être à laquelle vous tenez.

Relations (quel proche, quel ami, quel partenaire je veux être) :

Travail / vocation (qu'est-ce que je veux incarner, au-delà des résultats) :

Soi (santé, esprit, croissance — comment je veux me traiter) :

Contribution (ce que je veux apporter au monde autour de moi) :

EXERCICE 11.2

Le petit pas engagé

Objectif : traduire une valeur en une action, cette semaine.

Une valeur que je néglige en ce moment :

Le plus petit pas concret qui m'en rapprocherait, faisable dans les 7 jours :

L'inconfort que je m'engage à accueillir pour le faire quand même :

MODULE 12

Consolidation : votre plan de vol

Un cahier se referme, mais un cheminement, non. Ce dernier module ne propose pas de contenu nouveau : il vous invite à faire la synthèse de ce qui, pour vous, a fonctionné — et à le rendre disponible pour l'avenir. Car les progrès ne sont pas linéaires. Il y aura des jours difficiles, des reculs, des moments où tout semblera oublié. Ce n'est pas une rechute : c'est le rythme normal du changement. Ce qui compte, c'est d'avoir, prêt à l'emploi, un plan de vol.

Anticiper les turbulences

Nos difficultés ont des signaux avant-coureurs : une pensée qui revient, un repli, une irritabilité, un sommeil qui se dérègle. Les connaître, c'est pouvoir intervenir tôt, avant le débordement. De même, nous savons désormais ce qui nous aide — encore faut-il s'en souvenir dans les moments où l'on en a le plus besoin, et où justement on l'oublie. D'où l'intérêt de l'écrire, maintenant, à tête reposée.

« Le but n'est pas de ne plus jamais tomber, mais de savoir, chaque fois, comment se relever un peu plus vite. » — Réflexion de clôture

À RETENIR

- Un recul n'efface pas les acquis. Vous ne repartez jamais de zéro : vous connaissez le chemin.
- Vos outils ne servent que si vous les avez sous la main. Ce plan de vol est fait pour être relu.
- La bienveillance envers soi n'est pas le dernier module : c'est le fil qui les relie tous.

EXERCICE 12.1

Ce que je retiens

Objectif : distiller le cahier en quelques acquis à vous.

Les trois idées qui m'ont le plus marqué :

Les exercices qui, pour moi, ont vraiment fonctionné :

EXERCICE 12.2

Mes signaux d'alerte

Objectif : reconnaître tôt les signes d'un glissement.

Dans mes pensées, ce qui m'annonce que je vais moins bien :

Dans mon corps et mon sommeil :

Dans mes comportements (repli, évitement, irritabilité...) :

EXERCICE 12.3

Ma boîte à outils personnelle

Objectif : votre plan de vol, à relire dans les moments difficiles.

Quand mes pensées s'emballent, je peux...

Quand une émotion me submerge, je peux...

Quand je me juge durement, je peux...

Les personnes vers qui je peux me tourner :

Ce que je veux me rappeler, les jours où j'oublie tout le reste :

Un dernier mot

Vous êtes arrivé au bout de ces pages. C'est déjà, en soi, un acte de soin envers vous-même — une manière de dire que votre vie intérieure mérite qu'on s'y attarde. Rien de ce que vous avez travaillé ici ne se joue une fois pour toutes. Comprendre son fonctionnement, apaiser ses automatismes, oser s'affirmer, se traiter avec justesse : ce sont des pratiques, jamais des acquis définitifs. On y revient, on recommence, on progresse par cercles plutôt qu'en ligne droite.

Gardez ce cahier à portée de main. Reprenez-le quand les turbulences reviennent. Et souvenez-vous que le but n'a jamais été de devenir quelqu'un d'autre — seulement de redevenir, un peu plus librement, vous-même.

À propos de l'auteure

Dr Daniela Moura

Docteur en Psychologie et Psychopathologies Cliniques

Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916

ADELI 759346679

Ce cahier s'inscrit dans une pratique clinique intégrative, articulant les thérapies cognitivo-comportementales, la thérapie des schémas, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la thérapie comportementale dialectique (TCD), l'EMDR et les apports des neurosciences affectives. Il a été conçu comme un support de travail entre les séances, pour prolonger et ancrer le processus thérapeutique.

À RETENIR

- Ce document est un support et ne remplace ni une psychothérapie, ni un suivi médical, ni un avis spécialisé.
- Reproduction et diffusion réservées au cadre de l'accompagnement thérapeutique de l'auteure.