

Recueil d'expériences de vie difficiles pour trouver l'inspiration, la force mentale afin de se relever quand ça va mal



Sommaire

Introduction	2
Jimmy: rupture Amoureuse difficile	2
Ghislain : Sans emploi après avoir été parmi les meilleurs de sa promotion	3
Filipa: pressions familiales pour avoir essayé de chercher sa voie	4
Stéphane : Deuil des parents	5
Nelly: Rupture amoureuse et galère financière	6
Non obtention du diplôme de master	8
Rose: Perte de mon père	9
Océane : déficit respiratoire à la suite à une mauvaise manipulation ostéopathique.	11
Mélina : la perte d'un être cher m'a sortie de la dépression	14
AUBIN, Régression sociale Quitter de " je gagne bien ma vie " à " je suis devenu dépendant"	16

Introduction

Ce recueil est un partage d'expériences de personnes qui ont bien voulu s'ouvrir sur des moments difficiles de leur vie. Un grand Merci à chacune d'entre elles.

L'objectif de ce document est de fournir des éléments pour **rebondir, ne pas baisser les bras, éviter de reproduire les erreurs** commises par d'autres dans des situations similaires.

Il vise à donner l'opportunité de parler des **frustrations**, de **démystifier la douleur psychologique** ainsi que le sentiment de culpabilité/ honte associée. Son intention principale est de permettre aux personnes qui vivent des événements difficiles de **se sentir comprises seules même si géographiquement ce n'est pas le cas**. Plus concrètement, Nous espérons que vous y trouverez : **l'inspiration et force de vous relever** pour sortir du désespoir via **l'histoire des personnes simples comme vous**, le **réconfort de vous sentir compris** et moins seules dans la douleur psychologique que vous vivez, ainsi que les pistes de solutions dans les attitudes, stratégies et outils qu'on peut adopter.

La santé mentale n'a pas de prix....

Jimmy: rupture Amoureuse difficile

1. Expérience de vie difficile ?

C'est la rupture amoureuse après plus de 7 ans de vie qui fut difficile. Celle des parents fut aussi terriblement **pénible ainsi que le décès de ma meilleure pote**. Cependant **l'état de conscience** que j'avais quand mes parents se prenaient la tête tous les jours n'était pas le même que la rupture amoureuse que j'ai vécue. De plus, le décès est aussi totalement différent...car la **mort est une fatalité** à laquelle tu sais ne rien pouvoir faire... sauf si tu es responsable ça doit être terrible...je vais me perdre en conjecture si je continue ^^

2. Ma plus grande peur?

Ne pas faire les bons choix....

3. Comment je fais pour m'en sortir ?

Il y a tellement de petites et de grosses choses qui font tenir. La facilité me ferait dire : Dieu ^^ .Mais s'il faut détailler je dirais : **la force de caractère alimentée par des amis de valeur**, le fait de savoir que la famille est là et qu'elle va bien, des passions, un **but clairement défini à très court et moyen terme**, une base d'hygiène de vie que tu ne respecteras pas toujours mais qui servira de ressource. De l'humour 😊

Ghislain : Sans emploi après avoir été parmi les meilleurs de sa promotion



1. Une expérience de vie difficile ?

Finir ses études en étant **parmi les meilleurs sans trouver un emploi sur le marché du travail** a été, à date, mon expérience de vie la plus douloureuse. J'ai l'impression **d'avoir rempli le « contrat social » mais que la société me prive** de la part du gâteau qui me revenait.

J'ai postulé à plus de 2000 candidatures en l'espace de deux ans pour seulement une trentaine d'entretiens et seulement un CDD de 6 mois. Ce fut une **expérience très douloureuse et mentalement épuisante pour moi**.

2. Ma plus grande peur?

C'est de **finir ma vie sans réaliser mes rêves**. Me réveiller dans la soixantaine et me rendre compte que je n'ai rien accompli...

3 Comment je fais pour m'en sortir ?

Je me suis tourné vers l'entrepreneuriat, j'ai créé ma ferme **avicole que j'essaye de faire grandir**.

Et puis j'essaye de relativiser aussi de temps en temps. Si un jour j'y arrive, ce serait la consécration de tous mes efforts, dans le cas contraire, au moins, **je saurai que j'ai tout essayé**.

Filipa: pressions familiales pour avoir essayé de chercher sa voie



1. Expérience de vie difficile?

Je **n'ai pas d'expérience** qui ait été grandement douloureuse et désespérée. J'ai une expérience dans laquelle j'ai éprouvé beaucoup de difficultés.

Après mes études **j'ai fait une année sabbatique pendant laquelle je voulais trouver ma voie** (car je n'ai pas aimé ma licence). J'ai trouvé un travail mais il me prenait du temps et le covid est passé par là. Pendant le covid j'ai compris que j'aimais les arts manuels, décorer, alors **j'ai fait une formation en décoration**. Je ne l'ai pas complétée **car j'ai perdu la motivation**. J'ai tout de même fait un stage mais après ça **je ne savais pas quoi faire**.

J'ai déménagé au Portugal, et **j'ai fait un voyage d'un mois en auto-stop** avec mon copain. Je ressentais de plus en plus **la pression de la famille pour trouver un travail**.

Mais mon objectif est **plutôt de travailler à mon compte**. Je sentais la pression de plus en plus forte, souvent la question «**alors t'as trouvé?** ».

C'était une période de **stress constant, d'indécision, de manque de motivation**.

2. Ma plus grosse peur? c'est l'échec.

J'avais peur d'**exprimer mes réelles envies** car j'aurais la sensation qu'**on attendait quelque chose de moi** et que ça ne pouvait pas fonctionner.

3. Comment j'ai fait pour m'en sortir?

Finalement j'ai décidé de trouver un travail.

Ce n'était pas ce que je voulais mais j'ai conclu que c'était la meilleure décision. Je me sens soulagée car je ne sens plus de pression. À côté de ça, mon projet de travailler à mon compte est toujours d'actualité mais j'essaie de trouver du temps et de ne **plus craindre d'échouer**.

Stéphane : Deuil des parents



1. Une expérience de vie difficile?

Les conditions de décès de ma mère ensuite celui de mon père

2. Ma plus grande peur?

Perdre un proche jusqu'à présent mais je me fais à l'évidence que c'est obligatoire donc à tout moment. Mon avenir, et **le danger que je peux être pour mon entourage.**

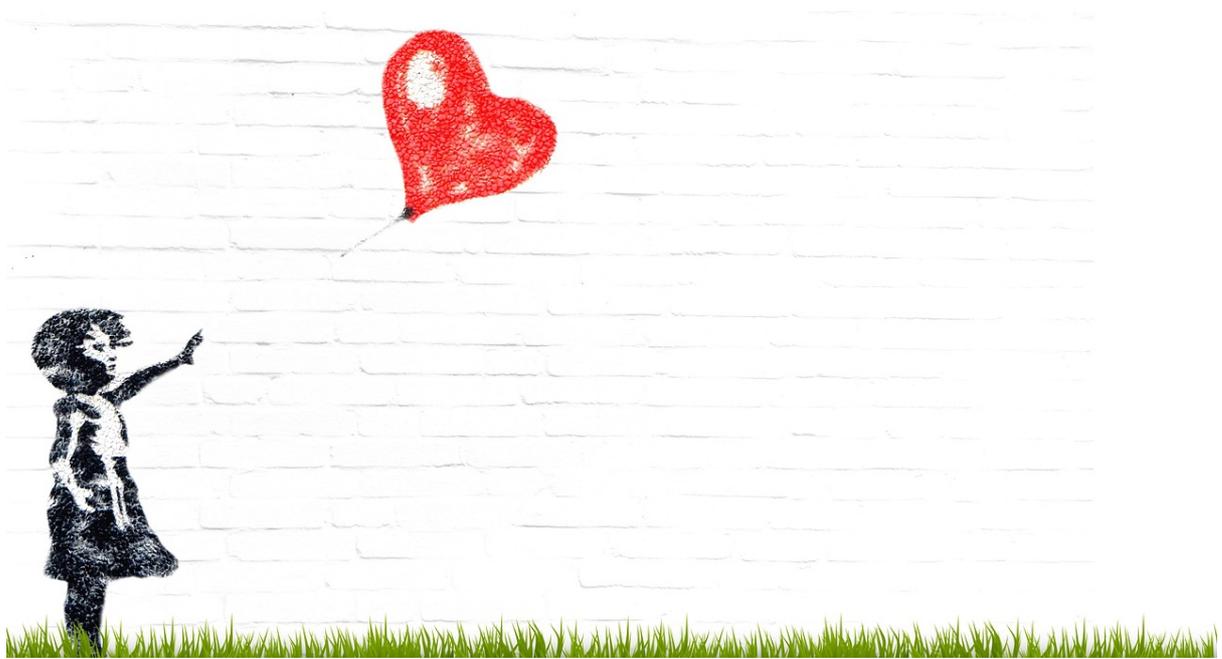
3. Comment je fais pour m'en sortir?

En regardant l'attitude des autres autour de moi. Les comportements divergents de certains qui en réalité s'en foutent de ta cause et parfois de tes souffrances. Alors rien ne va changer, demain passe et on oublie. **La vie doit continuer.** Pour faire face aux **pressions extérieures, j'ai reçu des conseils.**

Il ne faut pas oublier le **soutien financier de mon frère.** Il a beaucoup participé à ma réussite. J'ai un grand Dieu mais mon petit Dieu c'est mon frère.

Il faut toujours se **remettre en question et se doter d'une grande volonté** qui est en fait une succession d'efforts à accomplir.

Nelly: Rupture amoureuse et galère financière



1. Expérience de vie douloureuse?

Les expériences de vie qui ont été douloureuses et désespérées pour moi sont **la déception amoureuse et la galère financière**.

Concernant la déception amoureuse. J'ai été trahie par la personne que j'aimais le plus et pour qui je m'étais mis à dos une grande partie de mon entourage. Cette trahison m'a fait perdre confiance en moi. Ma plus grosse peur au départ a été le regard, les moqueries et les commentaires que les gens auraient eu à mon égard. Ce faisant, **j'ai perdu confiance en moi**. Par la suite, j'ai eu **peur de faire confiance à nouveau à quelqu'un** et ainsi de passer à côté de la bonne personne. Puis un jour j'ai décidé **d'arrêter de me stresser et prendre les choses comme elles viennent**. J'ai commencé à faire les choses **pour moi même, prendre mes propres décisions**, faire ce qui **me plaisait** et j'ai peu à peu retrouvé confiance en moi. Même si j'ai eu des regrets de m'être investie autant dans ma relation, je suis **reconnaissante à cette épreuve difficile** car elle m'a fait réaliser que **je valais plus que ce que je croyais** et découvrir au final une facette de moi que j'ignorais et qui **fait ma force aujourd'hui**. Je vis ma vie simplement, je laisse venir les choses sans forcer.

Pour la galère financière, on m'a toujours dit que **l'école était la clé de la réussite donc j'ai été à l'école, j'ai toujours fait mes devoirs, j'ai obtenu mes diplômes**, j'ai réussi aux concours mais **malheureusement pas de travail**. Après un an, 2 ans de chômage, tous mes diplômes sans expériences professionnelles perdent leurs valeurs et là s'installe la peur de finir mes jours **sans travail ni argent à la merci des personnes dont je dépends totalement**. Pour moi c'est comme **perdre sa dignité**.

J'ai pu en venir à **bout grâce à mes enfants**. Pour eux j'ai **gardé espoir d'un lendemain meilleur je n'ai pas baissé les bras** et j'ai fait chaque jour ce qui était à mon possible pour améliorer ma situation afin d'améliorer leur condition et vie et leur donner la chance d'aspirer

à une vie meilleure. Ce faisant j'ai touché à tout et je me retrouve aujourd'hui à **travailler dans un domaine autre que celui sur lequel ont porté mes études universitaires**. Je ne roule pas sur l'or mais on a un toit sur nos têtes, on mange à notre faim, on s'habille convenablement... bref même si je continue de me battre à fond, aujourd'hui quand même nous sommes à l'abri des besoins de premières nécessités, ce qui n'était pas le cas avant

2. Ma plus grosse peur?

Concernant la déception amoureuse pas de peur mais **des regrets**. Pour la galère financière la **peur de n'avoir jamais la chance de trouver du travail et vivre toute ma vie au dépend des autres**. Pour moi c'est comme **perdre sa dignité**.

3. Comment je fais pour m'en sortir?

Pour la déception amoureuse j'ai **simplement pris la résolution de faire passer mon intérêt avant tout et donner sans attendre en retour**. Pour ce qui est de **la galère financière, j'ai gardé espoir d'un lendemain meilleur**. Je **n'ai pas baissé les bras** et j'ai fait **chaque jour** mon possible pour améliorer ma situation.

Non obtention du diplôme de master



1. Expérience de vie douloureuse?

Mon expérience de vie la plus douloureuse a été **la non-obtention de mon diplôme en master 2** Juste avant le COVID.

2. Et quelle était ma plus grosse peur ?

C'était de **ne jamais pouvoir** atteindre des **objectifs à cause de cela, de plus être employable**. Voilà, Je pensais que cet échec **déterminerait toute ma vie**.

Il avait **annulé toutes les réussites** de mon parcours. Je pense que ça, c'était vraiment **le plus dur** que j'ai eu à vivre : **porter mon échec et y associer qui j'étais dans mon entièreté**.

3. Comment j'ai fait pour me relever mentalement et aller de l'avant?

Honnêtement, ça a pris du temps. Il a fallu que je continue, dans ma voie, ma zone de confort, qui a été une **voie que j'ai choisie par défaut**. On peut **vouloir de la facilité**.

Et à un moment donné, je me suis dit Stop. Ça n'allait pas toujours. Je **me suis ressaisie** en fait.

Finalement, **c'est un échec dans ma zone de confort qui fait que je me suis relevée**. Puis j'ai postulé et **cherché ailleurs ce que je connaissais déjà**.

Rose: Perte de mon père



1. Expérience la plus douloureuse?

Le décès de mon père

2. Ma plus grosse peur ?

C'était d'être incapable de vivre sans lui, sans sa présence, de retrouver le goût à la vie, de retrouver la joie.

3. Comment j'ai fait pour me relever mentalement et aller de l'avant ?

J'ai fait une promesse à mon père **dans mon cœur qui est de prendre soin de la famille**. Du coup ce devoir m'a donné **la force de surmonter cela**.

J'ai trouvé **en moi les ressources** nécessaires afin de m'acquitter des tâches administratives liées au décès. Cela prenait beaucoup de temps, d'énergie.

Un accompagnement thérapeutique

Pour la **première fois, j'ai consulté un thérapeute**. ça m'a fait du bien de me **sentir écoutée, soutenue, réconfortée**.

Ces échanges m'ont apporté **ce dont j'avais besoin à ce moment-là**. C'était comme une **béquille**. Cela **m'a aidé à me relever et aller de l'avant**.

Bien sûr le temps a aussi joué. Je parle du temps parce que pour l'anniversaire des "un an de départ" de mon père, j'ai eu des douleurs physiques au niveau du cœur pendant plusieurs semaines. Je pensais que je faisais une crise cardiaque ou que j'allais mourir. Je suis retournée voir le psychologue. C'est comme ça que j'ai compris que c'était cette peur qui s'exprimait à travers mon cœur. La peur que le temps m'éloigne de mon père...A partir du moment où on a mis cela en lumière, que cela a été conscientisé, comme un déclic, les douleurs ont disparu.

C'est à cet instant que **j'ai accepté que** le temps fasse son travail.

Le sentiment de loyauté envers mon père

Quand je parle du temps qui m'éloignait de mon père, c'est que je **craignais de l'oublier**, d'oublier sa voix, sa gestuelle. Et je ne voulais pas l'oublier. Dans un premier temps, j'ai juste voulu que le temps s'accélère, pour pouvoir aller le rejoindre. Oublier était comme être infidèle à sa mémoire. On se dévoue à ceux qu'on aime. **La loyauté revenait à ne pas l'oublier et à continuer de vivre dans cette tristesse**, dans ce chagrin. Aussi j'ai vu mon père en rêve et il m'a rassurée et réconfortée, ce qui m'a beaucoup apaisée. J'ai pu recommencer à vivre, me sentir à la fois sereine et joyeuse.

La prise de responsabilités

Mon sens des responsabilités s'est beaucoup développé suite au décès de mon père. Avant j'étais **insouciante** mais pas irresponsable. Sa perte a réveillé ma réaction de me sentir le devoir de faire des choses pour ma famille. Forcément ça m'a fait **gagner en maturité** sur des aspects de ma vie sur lesquels j'étais insouciante.

Océane : déficit respiratoire à la suite à une mauvaise manipulation ostéopathique.



1. Expérience la plus douloureuse et désespérée ?

C'était à l'époque où je faisais mes études, j'avais de plus en plus de **douleurs de ventre (à cause de mon endométriose** mais je ne le savais pas car je n'avais pas encore été diagnostiquée). Pour me soulager, je suis allée voir un de mes professeurs ostéopathes, qui a un peu voulu se faire mousser devant son étudiante.

Il a pratiqué une **manipulation dorsale très violente qui m'a laissé avec une compression d'un nerf intercostal** des dernières côtes à droite. Cette compression a déclenché un phénomène de **contraction musculaire permanente** de mon côté droit tous les muscles du bas du dos, le carré des lombes, les muscles du côté de l'abdomen.

Cela a été **absolument affreux à vivre** parce que je me suis retrouvée avec un **déficit respiratoire** assez important. Les premiers temps, j'ai fini aux urgences deux fois, et je me rappelle que je disais au personnel médical : "il va falloir m'intuber parce qu'en fait là je ne respire plus". **C'est la sensation la plus anxiogène que j'ai vécue de toute ma vie.** D'autant plus que **je ne me sentais pas écoutée** par la plupart des médecins.

Les manipulations ostéopathiques ne sont pas bien connues des médecins, ils ne savent pas trop comment le corps peut réagir. De plus, observer une compression au niveau de ces nerfs est délicat à l'imagerie, donc on m'a dit : "**Mademoiselle, vous êtes juste stressée**", alors que moi **je savais très bien qu'il y avait eu un avant-après** la manipulation. Non seulement ça m'a

déclenché **ce déficit respiratoire, mais en plus de ça, mes douleurs d'endométriose ont été majorées** à cause des tensions énormes sur mon ventre.

Ça a été une période très difficile où **j'étais assez seule en fait** en terme de soutien, médical je l'ai dit, familial parce que j'habitais dans une autre ville que celle de mes parents et qu'ils étaient en **plein divorce**, et amical car je **faisais celle qui allait bien** la plupart du temps. J'étais un peu en mode "**il faut que je me débrouille toute seule, que je gère tout**". Je me mettais une grosse pression plutôt que de demander de l'aide.

2. Quelle a été ma plus grosse peur ?

Je pense que c'est vraiment le fait **de ne plus réussir à respirer**. Ça a vraiment teinté toute mon expérience de vie. À cette époque-là j'ai **géré les choses comme je pouvais, c'est-à-dire très mal**. J'avais remarqué que quand je ne mangeais pas, ça faisait moins mal. J'arrivais un peu mieux à respirer. Ça faisait moins de place j'imagine dans mon ventre. Ce moyen de "survivre" m'a progressivement fait basculer dans les **troubles du comportement alimentaire** parce que je ne mangeais pas pendant très longtemps et ensuite d'un coup je **mangeais par compulsions**. Mais par la suite, les douleurs étaient encore pire, donc je me "débarrassais" de ce que j'avais mangé. Ça m'a permis de fonctionner quand même pendant 4 ans.

Mais au bout d'un moment, forcément, le corps lâche : j'ai vu mes **menstruations disparaître**, je ressentais une **fatigue constante, j'ai perdu du poids, commencé à perdre mes cheveux**, etc.

La peur de ne pas respirer, c'était vraiment très difficile mais il a fallu en arriver à ce que mes menstruations disparaissent pour ressentir un **électrochoc** et me dire "**Il faut que ça change**".

3. Comment j'ai fait pour me relever?

Cela s'est fait en plusieurs phases. **Il y a donc eu la phase où je ne m'écoutais pas**, où je continuais à avancer, où j'essayais de **survivre** comme je l'ai expliqué.

Ensuite, j'ai essayé de **chercher la solution à l'extérieur**. Je me disais qu'il y avait quelque chose qui avait **été cassé** ce jour-là par la manipulation ostéopathique et je voulais toujours le **réparer**. C'est marrant parce que dans mes études ostéo, on nous a toujours appris qu'il n'y a jamais que le déclencheur, il y a toujours un **déclencheur et un terrain**. Et je sais très bien qu'à l'époque de cette manipulation, **il y avait un terrain** (notamment le stress important que je vivais dans cette période de ma vie et mon endométriose), même si **très clairement la manipulation a été le déclencheur**.

Ensuite il y a la phase où j'ai commencé à **mettre des choses en place par moi-même**. Où j'ai cessé de me **reposer uniquement sur le savoir et les actions de quelqu'un d'autre pour aller mieux**. Je suis allée prendre des informations, j'ai commencé à m'explorer. Cela ne veut pas dire que je n'ai pas **demandé d'aide** à ce moment-là, mais disons que **ça passait par mon propre filtre**, ce n'était pas quelqu'un qui faisait tout à ma place. **Je n'attendais plus qu'on me répare. Cette prise de responsabilité a été très puissante**. Elle m'a permis de **réduire la douleur de façon importante**.

Cependant, je me mettais une **énorme pression au sujet de ma responsabilité vis-à-vis de mon mieux-être**. Elle était tellement forte qu'en fait, **au bout d'un moment, j'ai fini par ne plus en pouvoir**. C'est-à-dire qu'avec tout ce qu'on gère déjà, lorsqu'il nous arrive quelque chose de difficile ou demandeur en terme d'énergie, on s'effondre : un déménagement, un évènement familial difficile, une opération... À ce moment-là **on perd pied et on remet tout en question**.

Au final ce qui m'a vraiment permis, je pense, d'**atteindre l'équilibre que je vis aujourd'hui**, c'est le fait d'avoir commencé à **être bienveillante avec moi-même**. En fait, le fait d'avoir commencé à **accepter que je ne suis pas un robot**, que je suis un être humain.

Bien sûr, il y a une part de **responsabilité** dans mon bien-être et elle est très importante, sinon on n'arrive à rien. Toutefois, il y a aussi des **difficultés extérieures**. Quand j'y fais face, j'ai compris l'importance de **me soutenir**, et non de me culpabiliser et de faire avancer à la baguette. **J'ai appris à me soutenir vraiment** grâce à des techniques de coaching et de **reparentage**, ça a été salvateur et je dirais que c'est ce qui fait que **je me relève aujourd'hui**. J'ai toujours ce déficit respiratoire mais il est beaucoup moins important et j'ai appris à **bien vivre avec lui**, tout comme avec mon endométriose.

Forcément lorsque les symptômes sont plus présents je traverse des **émotions difficiles**. **Je laisse tout ça sortir** quand il y en a besoin et **j'accepte que ce soit dur**. Je ne me mets plus la pression pour essayer absolument de faire disparaître les symptômes tout de suite ou pour essayer d'aller bien émotionnellement.

Je sais que **certains symptômes physiques vont continuer à m'accompagner**, l'essentiel c'est **comment je peux m'accompagner moi-même** dans ce que je vis. Aujourd'hui j'ai compris qu'**être doux avec soi** est au centre de tout. Cela ne veut pas dire arrêter d'avancer, mais c'est **savoir ce qui compte pour soi** et comment **se pousser dans la direction de son cœur**, tout en **s'écoutant corps et âme** à chaque instant et **en se respectant** profondément.

Mélina : la perte d'un être cher m'a sortie de la dépression



1. Quelle expérience de vie a été douloureuse et désespérée pour moi ?

03 décembre 2019, un mardi soir (tous les détails de ce jour sont gravés dans mon cerveau), je suis dans ma salle à manger. Je mange devant mon PC. Je regarde le match SCO (ma ville)-Marseille. Mon téléphone sonne et ma maman m'annonce que l'un de mes cousins les plus proches (en termes de lien de sang mais aussi de relation) vient d'**attenter à sa vie**, que les secours ont réussi à le réanimer et qu'il est en **réanimation à l'hôpital**. Ensuite tout le parcours classique. Notre **monde s'écroule, je m'effondre**. Je sais que mon fils va revenir du match (qu'il était allé voir au stade avec son papa).

Comme tous parents dans ces circonstances on veut **protéger son enfant**, je décide donc d'en informer son papa de suite (nous sommes séparés). Il décide exceptionnellement de garder notre fils avec lui. Les jours qui ont suivi ont été d'une **intensité, d'une violence psychologique et d'une tristesse inouïe**. Le cerveau de mon cousin ayant été trop longtemps **sans être oxygéné** convenablement il ne répondait plus. Il **nous a quittés** malheureusement le 12 décembre 2019. C'était la **première perte d'un être aussi proche** et aussi jeune pour moi. Nous avons la passion du foot en commun tous les deux mais surtout nous supportons le même club (Lyon). Les matchs suivants ont été compliqués, ne plus recevoir ses snaps à chaque but, ne pas pouvoir commenter le mercato hivernal... Chaque perte d'un être cher est difficile mais là, pour moi, ça intervenait dans une **période déjà très compliquée**. **Rupture difficile depuis 2016, reprise d'études en alternance avec un petit garçon** (surcharge mentale au max), une **dépression non détectée** à l'époque, des **TCA (hyperphagie)**, la **perte de mes**

deux grands-parents paternels en 2018 à 5 mois d'intervalles. Bref une période très **dure** pour moi.

Mais perdre mon petit cousin (l'âge de ma petite sœur 1995) a été un **électrochoc**. Et au final ça été le **déclencheur qui a sauvé tout** ce que je vous ai cité un peu plus haut. Je pense profondément qu'il est mon guide aujourd'hui.

2. Quelle a été ma plus grosse peur ?

Quitter ce monde sans **avoir donné toutes les clés à mon fils** pour vivre et devenir GRAND dans cette société incroyable, dans tous les sens du terme. Peur de partir sans avoir **accompli ma mission** de maman.

3. Comment j'ai fait pour me relever?

Je dirai que ça m'a pris **2 ans de gestation et 1 an de mise au monde**, si je peux me permettre cette analogie. En 2018, j'avais commencé de tous petits pas avec une amie à moi qui débutait une formation de **naturopathe**. C'est grâce à elle que j'ai découvert la **lithothérapie**, **l'énergétique**, mon énergie, ma **spiritualité** etc.

Ce troisième deuil a été un tel choc pour moi que **j'ai remis en question toute ma vie** et surtout mon impact sur celle-ci. A quel point j'étais l'auteur de tout ce qui m'arrivait. A partir de cette réflexion j'ai compris que si j'étais seule responsable de la tournure que prenait ma vie depuis quelques années alors **j'étais la seule à pouvoir intervenir**.

2020 et la covid ont été une **bénédiction pour moi**. J'ai utilisé tout ce temps qui m'était offert pour travailler, **travailler sur moi et mes projets**. Je crois que je n'ai jamais autant travaillé en aimant ça de toute ma vie.

Dès lors j'ai compris qu'il me manquait beaucoup de bagage, il me fallait m'instruire et apprendre encore et encore. Alors j'ai **repris la lecture** (l'un de mes passe-temps favoris par le passé). J'ai lu, lu, lu et relu.

J'ai regardé des milliers de vidéos Youtube, des TED TALK, assisté à des conférences. J'ai créé mon entreprise, je me suis inscrite dans un réseau d'entrepreneurs féminin local, trouvé un cdi à côté, **pardonné de nombreuses personnes autour de moi, renoué avec ma meilleure amie**. J'ai aussi intégré la **méditation** dans ma vie qui ne m'a plus jamais quittée. Jusqu'en **décembre 2021**, tiens donc en décembre ahah bizarre me direz-vous.

Moi je crois que mon guide m'a donné son énergie pile à ce moment-là et le déclic a eu lieu. J'ai mis fin à plus de 10 ans de **dépendance affective**. J'ai **explosé positivement** dans ma carrière professionnelle, j'ai amélioré drastiquement ma situation financière. **JE RAYONNE DE NOUVEAU**. Alors bien sûr comme tout dans la vie il y aura toujours des Down mais aujourd'hui je sais qu'ils sont là pour me donner **l'élan nécessaire pour me dépasser** toujours plus.

Comme l'univers n'est jamais très loin je viens de lire une citation à l'instant qui fait une conclusion parfaite : « **Maybe your path is harder because your calling is higher.** ».

Si j'ai une recommandation, la base des bases, qui est ma bible aujourd'hui, ce sont « **Les accords Toltèques** », « Fais toujours de ton mieux ».

AUBIN, Régression sociale Quitter de " je gagne bien ma vie " à " je suis devenu dépendant"



1. Expérience difficile?

Fin 2018 début 2019, 1 an après avoir quitté mon travail

Vie sentimentale .. Zéro

Vie professionnelle .. Zéro

Vie familiale ... zéro

Vie amicale .. Zéro

Finances ... zéro

Logement ...zéro

Projections pour s'en sortir... zéro...

Entre galère financière, ruminations, incompréhensions , solitude, isolation familiale

La honte d'être descendu aussi bas,

Le sentiment d'humiliation interne,

L'impression d'une injustice subie,

La sensation de rejet

Mais surtout le **sentiment d'impuissance** face à la situation.

Quitter " je gagne bien ma vie " à " je suis devenu dépendant," était violent psychologiquement parlant.

Je voyais mon "mode de vie" se dégrader de jour en jour. **J'avais honte de laisser mes amis venir me rendre visite** pour qu'ils ne voient pas mon **état misérable**. Je craignais que mon **image ne soit encore plus dégradée à leurs yeux**. Je perdais du poids à vue d'œil, l'esprit était trop chargé, trop stressé. Le peu de personnes qui m'ont vu à cette époque n'avaient pas le courage de me le dire, tellement j'avais maigri. Ce n'est que plus tard qu'ils me l'ont dit.

Ce qu'ils ne voyaient pas, et que je ne pouvais expliquer:

Je travaillais sur des sujets abstraits liés à l'humain sans résultats immédiats. Je voulais arrêter de travailler dessus, mais mon intériorité m'orientait toujours vers ces sujets compliqués. C'était comme se sentir dans une prison à 4 murs, où la seule tâche est de réfléchir sur soi et sur les autres jusqu'à trouver la solution à un problème plus grand que vous, un problème qui n'émane pas de vous. Aucune progression autre, aucune garantie à venir. J'étais plongé dans un monde nouveau, celui de la complète incertitude, celui où le contrôle n'a pas sa place, celui où l'humiliation est la règle, le courage la base et les faibles revenus le cadre.

J'étais érodé par la fatigue d'essayer et d'échouer, de donner mon max et de me ramasser, de pleurer et de me relever, d'avoir espoir et d'être déçu, encore et encore. Je portais de **lourdes émotions de déception, de frustrations**, comme un poids qu'on trimballe sans le savoir. J'ai découvert que j'avais la capacité d'**accumuler beaucoup d'émotions sans verbaliser**. Je voulais toujours garder la tête haute. Je voulais passer à autre chose, penser au futur sans **prendre la peine de digérer le présent**. Ce n'était qu'un mirage. En fait j'étais tiraillé entre le besoin de reconnaissance du travail que j'accomplissais, et le souhait de laisser tout tomber parce que le **projet était trop grand pour moi**. Il réclamait trop d'énergie, trop de temps. Chaque fois que je pensais être à la fin, une nouvelle porte s'ouvrait et je **découvrais que je ne faisais que commencer**. Les semaines étaient pour moi comme des mois car je vivais trop de choses émotionnellement.

Ce que je ne voyais pas c'est que je me **fortifiais en silence**. La douleur psychologique enlevait tout ce qui n'était pas moi.

2. Ma plus grosse peur?

Mourir sans avoir créé l'impact à la hauteur des connaissances que j'ai acquises durant ce grand remue ménage intérieur. N'avoir pas le temps de tout partager avant ma mort.

3. Comment j'ai fait pour m'en sortir?

J'ai appris à me connaître dans la douleur

J'étais trop occupé à présenter une image " tout va bien " alors que je le vivais très mal.

Derrière cette **fausse confiance**, il y avait de la **fragilité, une profonde fragilité**.

L'**incertitude et le chaos** ont réussi à **briser cette armure**.

En fait, c'est cette fragilité que je devais commencer à accepter.

Accepter ma situation désastreuse.

Accepter la douleur psychologie comme une amie,
Accepter repartir de zéro... de moins que rien ...

J'ai appris à renaître et à fusionner des parties de moi

Quand j'atteins un seuil de douleur psychologique énorme, une nouvelle partie de moi émerge et prend le relais. Cette partie s'en fout du "qu'en dira-t-on"? Elle a l'esprit clair, est ferme et déterminée. Je l'appellerai "Aubin des bois" 😊. "Aubin des Bois" sait dire STOP quand il en a marre de subir, il est neutre, ni positif, ni négatif, très énergique, il peut faire preuve de douceur et de fermeté en même temps à force d'avoir côtoyé plusieurs profils d'individus. "Aubin des bois" est hyper connecté à ce qui l'entoure, sa sensibilité est fine.

Quand les choses commencent à s'améliorer, "Aubin des bois" s'efface. Et je redeviens Aubin normal. Avec le temps j'ai appris à fusionner "Aubin normal" et "Aubin des Bois" pour être équilibré, faire appel à l'un ou/et l'autre de façon approprié.

J'ai appris à gérer l'incertitude, à naviguer dans l'inconnu

Chaque coup que je recevais m'obligeait à **débloquer un niveau de force mentale en moi**. Cette force mentale me permettait d'affronter **l'incertitude face à ce qui se passait en moi intérieurement ou extérieurement**. A force de rentrer dans les situations d'incertitude, j'ai appris à **cartographier l'incertain**, à l'étudier méticuleusement en faisant des associations inconsciemment.

Et chaque situation que je dépassais enrichissait ma base de données. Cela m'a permis de voir des tendances se dessiner et d'en faire un savoir-faire.

J'ai confiance en ma capacité à endurer, à me transcender et à naviguer dans l'incertain pour m'en sortir, même si le processus est lent.

Ma devise actuelle:

- Arrêter de faire des plans, 1 chose à la fois
- Choisir le chemin qui fait le plus peur en premier
- Accepter les sacrifices qui s'imposent à soi très rapidement
- Donner tout pour n'avoir rien à regretter
- Revenir à l'état d'esprit d'altruisme "servir sans réfléchir sur les bénéfices" quand tout devient dur

Aujourd'hui ma **joie** ne vient pas de ce que j'accomplis, mais des cicatrices invisibles qui **simplifient** mon regard sur les événements que je traverse.

NB

Si vous aussi souhaitez partager une expérience difficile que vous avez dépassée afin que ça aide les autres..n'hésitez pas. Vous pouvez contacter Grillagemind par WhatsApp au 06 95 07 33 47 ou par e-mail aubin.heudou@grillagemind.com