



Trouver la lumière dans l'obscurité

Recueil d'expériences pour puiser l'inspiration et la force de se relever.

RECUEIL N°1 D'EXPÉRIENCES DE VIE DOULOUREUSES | GRILLAGEMIND | JUILLET 2023

Vous n'êtes pas seul(e).

*« La santé mentale
n'a pas de prix. »*

Ce document est un partage d'expériences. L'objectif est de démystifier la douleur psychologique et le sentiment de honte associé.

Nous espérons que vous y trouverez le réconfort de vous sentir compris(e) et des pistes de solutions concrètes pour rebondir.

Le poids des attentes : Carrière et Direction



Ghislain : Le Paradoxe de l'Excellence

Contexte : Parmi les meilleurs de sa promotion.

La Lutte : 2000 candidatures, 30 entretiens, 0 CDI. « La société me prive de la part du gâteau qui me revenait. »

Le Rebond : Création d'une ferme avicole. Philosophie : « Si j'échoue, au moins je saurai que j'ai tout essayé. »



Filipa : La Pression Familiale

La Lutte : Pression constante (« Alors, t'as trouvé ? »). Indécision paralysante entre passion (décoration) et « vrai travail ».

Le Rebond : Accepter un travail alimentaire pour soulager la pression, tout en gardant le projet entrepreneurial en parallèle.

Quand l'échec définit l'identité



L'étudiant en Master : Le Mur

Le Choc : Non-obtention du diplôme Master 2. « Cet échec annulait toutes les réussites de mon parcours. »

La Leçon : Accepter que l'échec dans la « zone de confort » est un signal. Se ressaisir et postuler avec humilité.

Aubin : La Régression Sociale

Passer de « Je gagne bien ma vie » à « Je suis devenu dépendant ». La honte et l'isolement pour cacher sa misère.



Vie sentimentale : ZÉRO

Vie pro : ZÉRO

Finances : ZÉRO

L'Alchimie de l'Ego : La méthode d'Aubin

1. La Rupture

Face à l'incertitude et au chaos, l'armure de la « fausse confiance » se brise.

2. L'Alter Ego (« Aubin des Bois »)

Une partie de soi neutre, ferme et déterminée qui émerge quand la douleur est trop forte. Il « s'en fout du qu'en-dira-t-on ».

3. La Tactique : Cartographier l'incertain

- Arrêter de faire des plans.
- Choisir le chemin qui fait le plus peur en premier.
- Donner tout pour n'avoir rien à regretter.

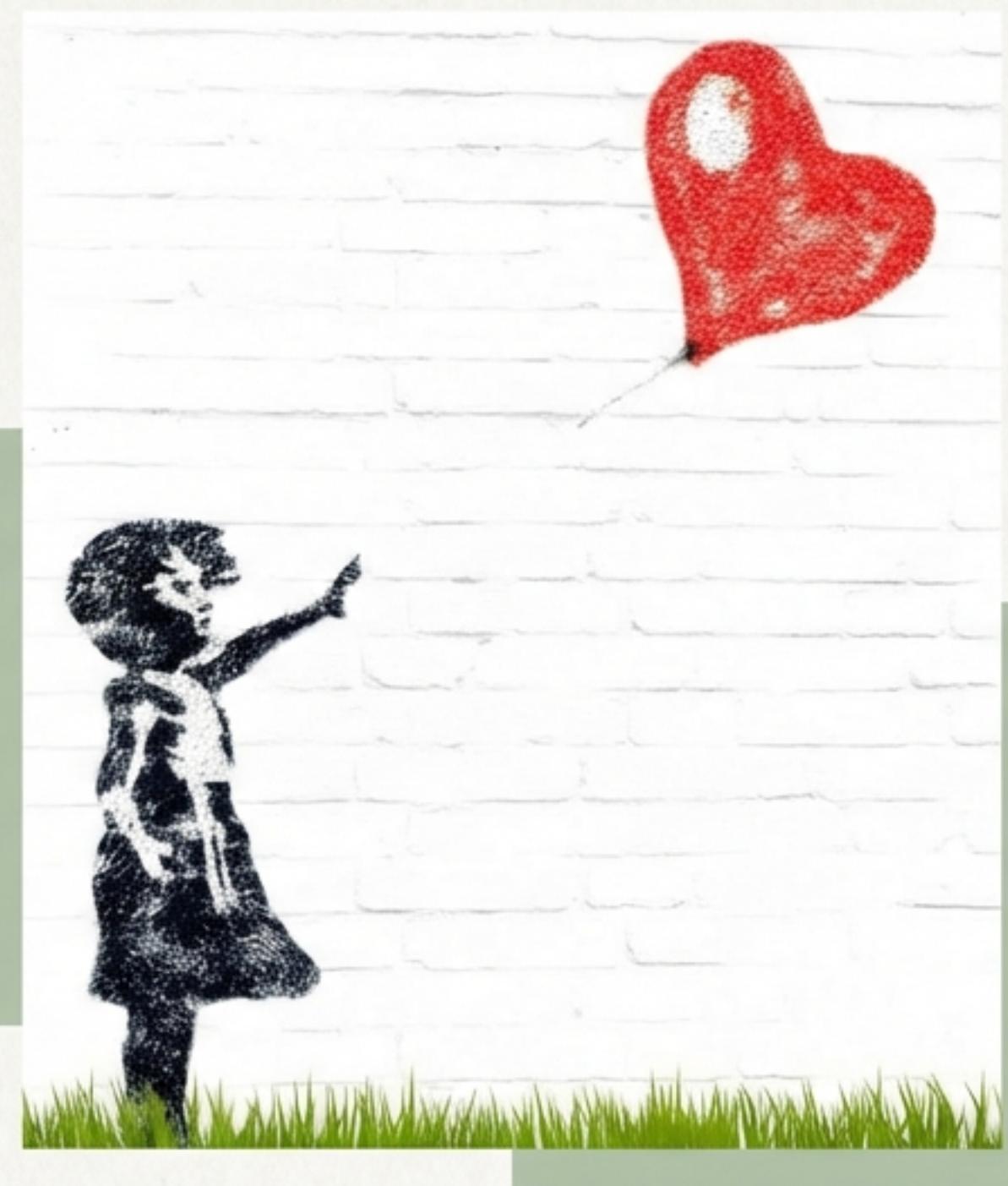


Cœur brisé et Survie financière

Jimmy : Le Deuil Long

Contexte : Rupture après 7 ans + décès d'une meilleure amie.

La Stratégie : « Hygiène de vie », humour, et définir des buts à très court terme.



Nelly : Trahison & Dignité

La Lutte : Trahison amoureuse + Diplômes sans expérience = Chômage. « Peur de perdre sa dignité. »

L'Ancre : Ses enfants. « Pour eux, je n'ai pas baissé les bras. »

Le Résultat : Accepter un travail hors de son domaine pour restaurer la sécurité (toit, nourriture).

Quand le corps lâche : Le combat d'Océane

L'Événement : Mauvaise manipulation ostéopathique. Compression nerveuse et déficit respiratoire. « Il va falloir m'intuber, je ne respire plus. »

La Spirale : Troubles du comportement alimentaire (TCA) pour réduire la douleur. Disparition des menstruations = Électrochoc.

Le Tournant : « J'ai cessé d'attendre qu'on me répare. »

La Leçon : Passage de la lutte contre le corps au « re-parentage » et à la bienveillance. Accepter que la guérison n'est pas linéaire.



Le deuil : Perdre ses piliers

Stéphane : La Double Perte

Contexte : Décès de la mère puis du père.

Le Soutien : La foi et la fratrie. « Mon petit Dieu, c'est mon frère. »

Rose : La Loyauté

La Peur : Peur que le temps l'éloigne de son père. « Oublier était comme être infidèle. »

La Solution : La thérapie comme une « béquille ». Rêver de son père pour s'apaiser.

La Croissance : Prise de responsabilités familiales et maturité.

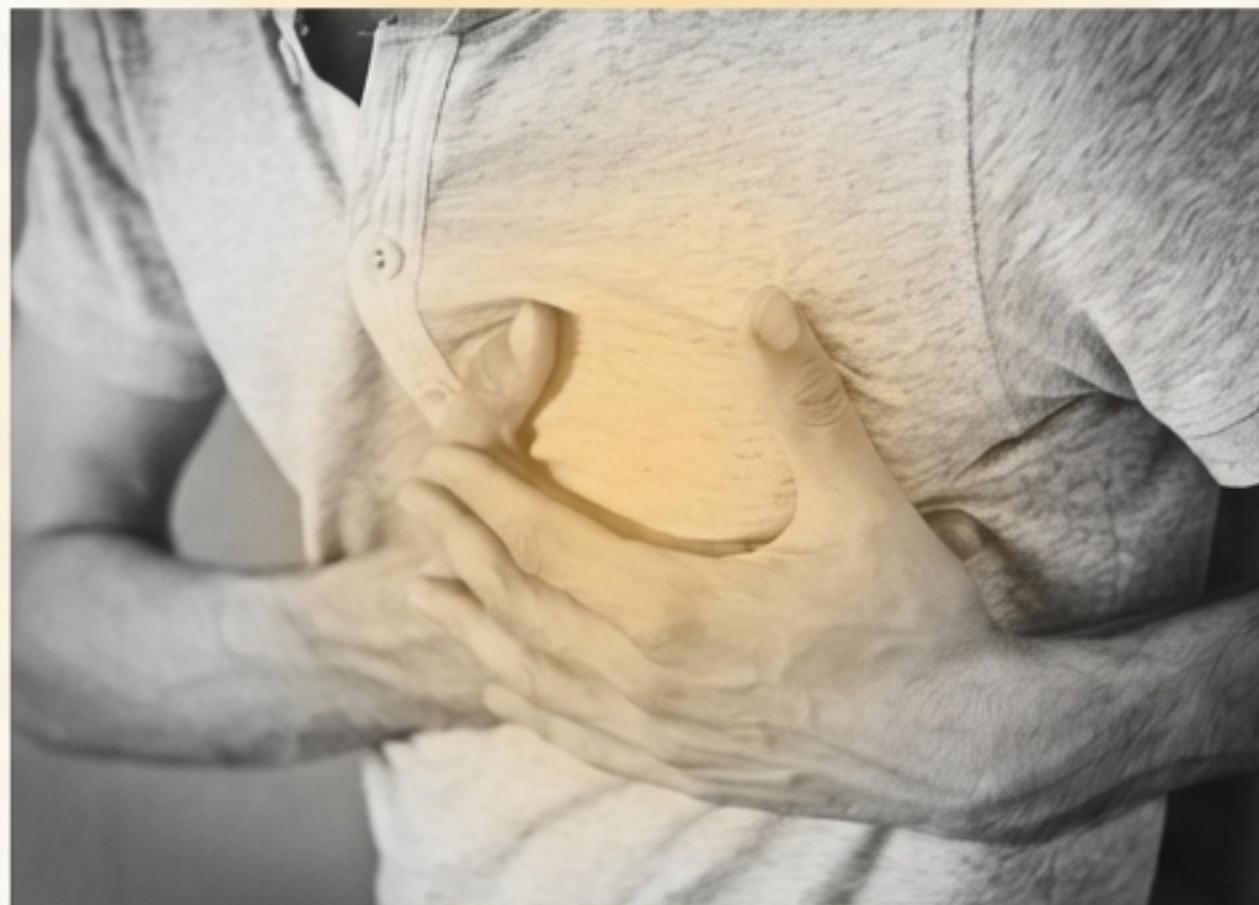
Le deuil comme électrochoc : L'histoire de Mélina

Le Contexte :

Dépression, TCA, rupture.
Puis, le 3 décembre 2019 :
Suicide de son cousin
proche.

Le Shift :

« Je suis l'auteure de ma vie. »
Réalisation radicale : Si je
suis responsable de la
tournure de ma vie, je suis la
seule à pouvoir intervenir.



L'Action :

Auto-éducation massive
(Lecture, TED Talks),
spiritualité, couper les liens
toxiques.

Citation Clé :

« Maybe your path is
harder because your calling
is higher. »

L'Anatomie de la Peur



Peur de l'échec et du jugement

Peur de passer à côté de sa vie

Potentiel gâché

Peur d'échouer dans sa mission de parent

Peur d'oublier

Peur de ne plus jamais respirer

La Boîte à Outils de la Résilience

1. **Responsabilité Radicale**

Cesser d'attendre un sauveur extérieur.

2. **L'Hygiène de Vie**

Sport, routines, éviter les pièges de « survie » comme la privation.

3. **Le Clan**

S'appuyer sur les amis, la fratrie, ou ses enfants.

4. **L'Aide Extérieure**

La thérapie est une force, pas une faiblesse.

5. **Le Sens**

Recadrer la douleur. « Ton appel est plus élevé ».

Le mot de la fin



La résilience n'est pas une ligne droite.
Les « Downs » sont là pour donner l'élan nécessaire pour sauter plus haut.

« Fais toujours de ton mieux. »

(Les Accords Toltèques)

****Vous souhaitez partager votre histoire ?****

WhatsApp : 06 95 07 33 47

Email : aubin.heudou@grillagemind.com