

VEX KING

OBJECTIF

LOVE YOURSELF

GUÉRISON

HEAL YOURSELF

INTÉRIEURE

Par l'auteur du best-seller
Good Vibes Good Life

LEDUC 

Vex King est un influenceur mondialement connu pour sa façon unique d'avancer dans la vie de manière toujours positive, malgré les obstacles qu'il a rencontrés. Célèbre auteur du best-seller *Good Vibes Good Life*, il a développé une méthode inédite de transformation personnelle pour nous permettre de guérir nos blessures et transformer durablement notre vie.

- **Prenez conscience de votre énergie vitale et augmentez vos vibrations** : reconnectez-vous pleinement à votre corps grâce à des exercices simples.
- **Créez des relations positives** : dépassez vos pensées limitantes, trouvez un nouveau système de valeurs pour révéler le positif dans chaque aspect de votre vie et abordez l'inconnu avec confiance.
- **Nettoyez votre lignée** : replongez dans votre passé et affrontez vos traumatismes pour mieux les surmonter et vous en défaire.
- **Apprenez à prendre soin de vous** et osez être vous-même !

VOUS ÊTES VOTRE PROPRE GUÉRISSEUR !

Vex King est un influenceur, écrivain, coach et entrepreneur. Il est confronté très jeune à l'adversité : son père décède alors qu'il n'est encore qu'un bébé et sa famille se retrouve plusieurs fois à la rue. Mais Vex surmonte les obstacles et fonde Bon Vita, un site Internet proposant des points de vue et des témoignages inspirants, des articles empruntés de sagesse, des solutions pratiques et autres leçons de vie. Il diffuse son influence positive via son compte Instagram (@vexking) et a lancé le mouvement « Good Vibes Only », #GVO, afin que chacun puisse déployer son potentiel. Retrouvez-le sur son site : www.vexking.com

18,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2348-0



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Développement
personnel

LES LECTRICES ONT AIMÉ

Ce livre fournit des outils pour comprendre nos angoisses et nos traumatismes enfouis. En le parcourant armé d'un crayon et d'un carnet, il permet de plonger dans notre soi intérieur et de trouver des solutions à nos problèmes. Les exercices proposés sont très instructifs et nous plongent au plus profond de nous.

Violaine - @vio_lgs

L'auteur utilise des exercices pratiques pour nous guider. Ces moments d'introspection sont puissants. Les réponses à certains exercices ne surgissent dans nos esprits que quelques temps plus tard, preuve qu'ils font leur chemin dans nos pensées et réflexions. Un livre complet sur la façon dont chacun de nous peut se réparer et devenir « son propre guérisseur ».

Morgane - @morgane_yumi

J'imagine totalement ce livre rester près de moi année après année, et y revenir régulièrement, pour un exercice ou pour me replonger dans cette douceur que l'auteur nous partage. Ce livre, c'est le moment *self-care* que l'on s'accorde quand on a besoin d'amour et de sérénité.

Coralie - @lilysreadings

Ces lignes que nous offre généreusement l'auteur nous permettent de nous réparer, de retrouver notre liberté, et de nous extraire des traumatismes vécus par le passé pour ainsi devenir notre propre guérisseur. Ce guide est un véritable outil, fort et efficace. Un long travail sur soi est lancé. Êtes-vous prêts à relever le défi de la guérison intérieure ?

Julia - @liaetseslectures

Ce livre offre la possibilité de se sentir en paix, ce qui est sans doute le cadeau le plus précieux pour tous ceux qui ont vécu un traumatisme dans leur vie. Grâce à des exercices accessibles à tous, vous allez expérimenter la guérison intérieure, à votre rythme. Nul besoin de quelconques croyances, ayez juste l'envie, un carnet et un crayon, et une vie de sérénité émotionnelle s'ouvrira à vous.

Amélie - @ame_lit_un_livre

Vous ressortirez grandi de votre lecture d'*Objectif Guérison Intérieure* de Vex King. C'est un concentré original d'exercices aussi simples qu'efficaces pour partir à la rencontre de vous-même et de votre flamme intérieure. Ce livre va vous emporter.

Lucille - @lucilleavoine

Ce livre est une véritable bouffée d'air !

Valérie - @valeriefrog

Après *Good Vibes Good Life*, l'auteur vous propose un guide rempli de conseils et d'exercices pratiques pour guérir de vos blessures intérieures. Et vous, êtes-vous prêt à prendre soin de vous ?

Chloé - @lire_encore

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :
Good vibes, Good life, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



HEALING IS THE NEW HIGH

Copyright © 2021 Vex King

Ouvrage publié pour la première fois en 2021 par Hay House Inc. USA

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce livre ne peut être reproduit par quelque moyen mécanique, photographique, électronique ou phonographique que ce soit, ni mis en mémoire dans un système de récupération de données, transmis ou copié par un quelconque autre moyen pour un usage public ou privé autre qu'une utilisation « raisonnable » de citations brèves au sein d'articles ou de critiques, sans la permission écrite préalable de l'éditeur.

Les informations contenues dans ce livre ne remplacent aucunement un avis médical ; consultez toujours votre professionnel de santé. Le lecteur utilisera les informations de ce livre selon son bon vouloir et sous sa propre responsabilité. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant aux conséquences résultant de l'utilisation bonne ou mauvaise des suggestions proposées dans cet ouvrage, ou dans le cas où le lecteur n'aurait pas sollicité d'avis médical, ou encore vis-à-vis d'informations proposées par des sites internet tiers.

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France

Traduction : Delphine Billaut

Maquette : Patrick Leleux PAO

Correction : Marie-Laure Deveau

Couverture : Antartik, d'après la couverture de l'édition originale.

ISBN : 979-10-285-2348-0

VEX KING

**OBJECTIF
GUÉRISON
INTÉRIEURE**

Love yourself, Heal yourself

LEDUC 

*À la mémoire de ma grand-mère Tara,
disparue pendant que j'écrivais ce livre.*

Sommaire

Avant-propos.....	9
Pourquoi ce livre ?.....	11
Introduction.....	17
CHAPITRE 1. Combien de corps ?.....	29
CHAPITRE 2. Commencez par le corps que vous connaissez.....	45
CHAPITRE 3. Comment est votre vibration ?.....	71
CHAPITRE 4. Retour en arrière.....	93
CHAPITRE 5. Travailler avec <i>vous</i> d'une nouvelle manière.....	127
CHAPITRE 6. Qui êtes-vous ?.....	153
CHAPITRE 7. Lorsque le feu brûle en vous.....	179
CHAPITRE 8. Vous êtes libre.....	195

OBJECTIF GUÉRISON INTÉRIEURE

Un dernier mot.....	215
Postface. Dédicace	218
Remerciements	221
À propos de l'auteur	223

Avant-propos

Notre monde a besoin de plus de héros, de sagesse et d'amour.

Avec ces immenses chamboulements qui nous assaillent, ces changements perpétuels et ces nouvelles façons d'être qu'on nous dicte, qui n'a pas envie que quelqu'un vienne lui éclairer la voie et le guider ? Dans les bons comme dans les mauvais moments. Vers de plus beaux lendemains.

Pourtant, c'est indéniable, vous êtes ce phare que vous recherchez.

Vous possédez en vous la force, la perspicacité et le courage nécessaires pour vous forger la vie que vous méritez.

Vous avez le potentiel pour concrétiser vos promesses et la formidable capacité de vous trouver une place où déployer vos ailes.

Vous avez la force de caractère et l'esprit nécessaires pour faire de cette Terre un endroit meilleur.

Et vous avez en vous le pouvoir d'inspirer tous ceux que vous croisez, qui vous quittent plus grands qu'ils ne l'étaient avant de vous rencontrer.

Lorsque Vex m'a demandé d'écrire l'avant-propos de son livre, j'ai accepté avec grand plaisir, parce qu'il a tout compris.

Il a compris que le seul véritable gourou réside en vous.

Que les gens ordinaires sont les plus vrais de tous les héros.

OBJECTIF GUÉRISON INTÉRIEURE

Et que, pour que notre monde s'améliore, chacun de nous doit cesser de se trouver des excuses, et se mettre à pied d'œuvre pour devenir meilleur, plus fort, plus sage et beaucoup plus attentionné.

J'espère que vous savourerez ce livre. Lisez-le l'esprit et le cœur grands ouverts. Délectez-vous-en lentement, avec toute votre résolution, en l'accueillant d'une manière qui lui permette de vous toucher profondément.

Afin que, quand vous aurez terminé, vous repreniez votre route dans ce monde. Métamorphosé.

Robin Sharma

Auteur des best-sellers *Le moine qui vendit sa Ferrari*
et *Le Club des cinq heures du mat'*

Pourquoi ce livre ?

Ce livre a mis du temps à voir le jour. Je l'ai (enfin) écrit parce que ma vie n'a pas toujours été facile et que, je le sais, la vôtre non plus. Je l'ai écrit parce que, en mettant au point et en appliquant les techniques de guérison intérieure que j'y expose, j'ai pu me libérer de mon passé tourmenté et surmonter mes douleurs émotionnelles, mes traumatismes. J'ai également réussi à faire progresser d'autres personnes sur la voie de leur propre guérison.

Nul besoin de gourou pour travailler à votre guérison intérieure. Vous n'avez pas non plus besoin de dépenser des sommes folles pour suivre des cours, ni de quitter votre emploi pour trouver le temps nécessaire à sa mise en œuvre. Vous pouvez guérir vos traumatismes et autres blessures émotionnelles, et cela de manière durable, grâce aux exercices pratiques de cet ouvrage. Simples, accessibles et capables de produire des résultats exceptionnels, ils reposent sur l'idée d'augmenter votre *vibration* (c'est-à-dire l'énergie qui circule en vous et irradie dans le monde qui vous entoure).

Si vous avez lu mon premier livre, *Good vibes, good life*, vous savez qu'un haut niveau de vibration peut aider à réaliser de grandes choses et changer votre vie. Dans le présent ouvrage, je vais vous montrer comment devenir votre propre guérisseur afin d'élever votre vibration.

Cela ne veut pas dire que votre guérison se fera sans heurts ou que les résultats apparaîtront forcément de manière claire et immédiate. L'un des plus grands obstacles à la guérison intérieure

réside dans le désir de rester attaché au passé : notre incapacité à nous libérer de ce qui *a été* nous empêche d'avancer vers ce qui *pourrait être*. C'est la raison pour laquelle les premiers chapitres de ce livre visent à développer cette capacité à se libérer. Puis, nous nous consacrerons au présent, avant de porter notre regard vers l'avenir.

La guérison intérieure consiste à se libérer de ses conditionnements passés, à se créer un nouveau système de croyances valorisantes, et à accueillir l'incertitude de l'avenir avec l'assurance de disposer de la force et de la capacité nécessaires pour faire face, quoi qu'il advienne. Vous prendrez conscience du fait que vous avez le pouvoir d'avancer en toute confiance, fermement assuré de votre force et de votre résilience.

Un traumatisme, c'est une douleur durable d'ordre émotionnel et psychologique qui se déclare généralement lorsque, confronté à une expérience, le cerveau s'avère incapable de l'analyser correctement, pour une raison ou une autre. Parfois, ce problème survient à l'occasion d'un événement profondément dérangeant, choquant, bouleversant, effrayant ou difficile à comprendre, ou lors de l'enfance alors que le cerveau n'est pas encore suffisamment formé pour le traiter intégralement. Toutefois, le traumatisme peut aussi être plus subtil : une expérience troublante ou qui génère de la honte ou une humiliation peut s'installer en nous sous la forme d'une blessure émotionnelle profonde, pouvant passer inaperçue.

Voici cependant la caractéristique essentielle du traumatisme : nous en souffrons tous sous une forme ou une autre, mais quasiment personne n'a appris dès son plus jeune âge à y faire face. Ainsi, la plupart des gens recourent à des méthodes personnelles pour affronter leur douleur, qu'elle soit émotionnelle, physique ou spirituelle.

Certaines euphories, générées par la prise de drogues naturelles ou de synthèse, ou par l'alcool, l'addiction à la nourriture, au sexe, au travail ou aux réseaux sociaux pour n'en citer que quelques-unes, donnent *l'impression* d'avoir surmonté ses soucis.

Cependant, cette sensation n'est que temporaire. Au mieux, elle engendre un besoin accru de cet euphorisant pour simplement survivre au quotidien ; au pire, cette euphorie laisse place à un creux, profond, sombre, parfois affreusement déprimant.

Je m'efforce donc de me détacher de ces fausses euphories, quelle que soit la forme qu'elles prennent dans ma vie, pour au contraire atteindre des hauteurs plus durables, plus fiables et moins tumultueuses : l'état supérieur d'une véritable guérison intérieure. Celui-ci ne disparaît pas en vous laissant vide et perdu. Il s'intensifie au contraire et vous renforce, jusqu'à vous permettre de tout voir avec une clarté nouvelle.

C'est cet état supérieur que je veux vous faire découvrir et que je fais connaître chaque jour à mes clients. Je suis également convaincu que le moment est opportun pour nous y intéresser, parce qu'un changement s'opère dans les consciences, et que nous sommes tous de plus en plus enclins à vouloir changer la façon dont nous interagissons avec nous-mêmes, avec les autres et avec le monde qui nous entoure.

À l'instar de tous les autres lecteurs de ce livre, vous allez jouer un rôle actif en prenant part à ce changement. Vous allez participer à quelque chose de formidable : une réorientation vers une vie meilleure et davantage d'attention.

Je ne suis ni médecin ni psychologue, et cet ouvrage ne vise pas à se substituer à des conseils médicaux ni à l'aide d'un thérapeute professionnel. J'ai simplement appris de mes expériences, de mes erreurs et de mon parcours, et je me suis forgé une vie pleine de joie, d'amour et d'espoir. En tant que coach en développement personnel, j'ai aidé (en ligne ou en direct) des centaines de milliers de gens – des célébrités, des entrepreneurs, mais aussi des personnes persuadées que le bonheur et la réussite ne leur étaient simplement pas destinés – à adopter de nouveaux modes de pensée puissants capables de transformer leur vie en générant des changements à la fois beaux et positifs.

La guérison intérieure consiste à se libérer de ses conditionnements passés, à se créer un nouveau système de croyances valorisantes, et à accueillir l'incertitude de l'avenir avec l'assurance de disposer de la force et de la capacité nécessaires pour faire face, quoi qu'il advienne.

Pourquoi ce livre ?

Ce livre se propose de vous offrir les outils dont vous avez besoin pour faire de même. Si vous suivez actuellement une thérapie, ou que vous aimeriez le faire bientôt, cet ouvrage peut procurer un soutien complémentaire.

Parce que la guérison intérieure est un moyen de créer un monde meilleur, il faut s'y investir – pas seulement pour soi mais aussi pour autrui. Comme on dit, « une personne blessée blesse les autres ». À l'opposé, je suis intimement convaincu qu'« une personne guérie aide les autres ». C'est donc un honneur pour moi que de vous aider à guérir.

Postez des photos, vos images, pages, citations
ou expériences préférées en lien avec ce livre
sur les réseaux sociaux, avec le hashtag
#HealingIsTheNewHigh
pour que je puisse les partager sur ma page.

Introduction

Nous venions de nous disputer. Je ne me souviens pas de la raison, mais cela avait été houleux. J'ai eu ce soir-là un sentiment bizarre, j'étais perturbé, comme si un événement important allait se produire. C'était peut-être dû à la dispute, ou bien à un sentiment de malaise causé par la paranoïa – je savais qu'elle s'apprêtait à sortir dans un bar, et qu'elle y attirait toujours les regards.

Par-dessus le marché, elle ne m'avait pas envoyé de message. Je recevais toujours un « bonne nuit » de sa part, même quand nous étions fâchés, mais ce soir-là, rien du tout. Une multitude de pensées tournoyaient dans ma tête et m'empêchaient de dormir.

Je suis peut-être allé trop loin.

Et s'il lui était arrivé quelque chose ?

Il faut que je lui envoie un message. Non, en fait, le tort vient d'elle, pas de moi.

Et si elle était déjà passée à autre chose et était avec quelqu'un d'autre ?

Non, impossible, ce serait déloyal, et je la connais. Je peux lui faire confiance parce qu'elle m'aime de tout son cœur. Après tout, c'est elle qui m'a couru après alors que je n'étais pas intéressé.

Finalement, j'ai trouvé le courage de lui envoyer un message pour lui souhaiter une bonne nuit.

Elle m'a répondu au petit matin. Elle s'est confiée, me disant qu'elle m'aimait et qu'elle voulait qu'on se rabiboche. Que sa vie ne serait pas la même sans moi.

J'y ai cru, vraiment.

C'est alors qu'un ami m'a envoyé un message et, avant même de l'ouvrir, j'ai senti l'angoisse me gagner. Un mauvais pressentiment. Et j'avais raison. Il me disait que ma petite amie était repartie avec son cousin.

J'ai été fâché et déçu, mais surtout empli de doutes. Cet ami n'appréciait pas que l'on soit ensemble et il avait ses raisons. Peut-être essayait-il de m'éloigner d'elle. Mais quand même, pourquoi mentirait-il ? C'est vrai, celui qu'il accusait de sortir avec ma petite amie était son cousin. De plus, il était mon ami depuis bien plus longtemps qu'elle était avec moi, si bien que j'aurais dû avoir plus confiance en lui qu'en elle.

Et, pour être franc, je lui devais de le croire parce que j'avais rompu notre code d'honneur en sortant avec elle tout en sachant que tous les deux s'étaient fréquentés. Notre histoire d'amour était mal partie depuis le début et elle n'aurait jamais dû voir le jour.

Finalement, j'ai eu une discussion avec elle, et elle s'est montrée consternée. Elle a nié, arguant que mon ami était jaloux et qu'il essayait de nous séparer. Elle m'a fait culpabiliser de le croire lui et de ne pas lui faire confiance à elle. Elle m'a semblé franche et vulnérable, et m'a dit qu'elle était profondément blessée. Je me suis senti coupable – elle était extrêmement convaincante.

C'était bien là mon problème. Chaque fois que nous nous disputions, une nouvelle histoire arrivait sur le tapis, toujours la même. Elle m'a trompé à de multiples occasions, et chaque fois elle revenait dans ma vie, me manipulait et jouait avec mes émotions pour me faire croire que ses fautes étaient des défauts de ma part.

Ce schéma récurrent commençait à devenir embarrassant. J'avais la réputation d'être le garçon qui avait réussi à mettre le grappin sur cette fille – sans doute pas pour mon physique, mais parce que j'avais un caractère agréable, que j'étais populaire auprès de mes amis et que j'avais bon cœur. À présent, je commençais à être connu comme celui dont la petite amie se tapait tous les garçons de passage.

Mes amis proches m'avaient prévenu, et même des inconnus. Ils m'avaient dit de ne chercher en elle que ce pour quoi elle était douée : les relations physiques. Mais je m'étais trop investi dans notre couple et je ne concevais pas d'être avec quelqu'un s'il n'y avait pas d'avenir commun possible. Je ne voulais pas la faire souffrir. Je décelais en elle une lumière que personne d'autre ne voyait.

On disait de moi que j'étais aveuglé, obnubilé, ce à quoi je finissais par répondre en prétendant ne voir en elle qu'un bon coup. Mais c'était un mensonge. J'avais besoin d'elle. C'était douloureux d'être avec elle, mais j'avais l'impression que ma vie serait plus douloureuse encore sans elle. Cela ne se limitait pas au plan émotionnel, d'ailleurs : j'en étais venu aux mains avec d'autres hommes, qui me narguaient en se vantant de ce qu'ils faisaient avec elle, qui me disaient que je n'étais pas à la hauteur puisqu'elle se tournait vers eux.

J'avais toujours entendu dire que c'étaient les hommes qui avaient la main, qui trompaient, qui contrôlaient tout. Moi, j'avais perdu tout contrôle. Moi, je n'étais qu'un romantique désespéré qui se raccrochait à une illusion que j'avais moi-même créée à propos de cette fille et de la relation que je pensais pouvoir vivre avec elle.

À mesure que le temps passait et que de nouvelles preuves apparaissaient, j'ai finalement atteint le point de rupture. Je savais que je ne pouvais plus rester avec elle, que je devais mettre un terme à cette relation, et ne plus me laisser avoir par ses explications et ses manipulations émotionnelles.

J'ai pris mon courage à deux mains. Je lui ai dit que si nous voulions avancer dans notre relation, il fallait qu'elle avoue tout ce qu'elle avait fait. Au fond de moi, je savais que rien de ce qu'elle pourrait dire ne suffirait, car j'avais déjà décidé de rompre, malgré la douleur que cela me procurerait. Mais elle ne le savait pas.

Sa réponse a véritablement permis de jeter une lumière nouvelle sur tout cela. Je n'ai même pas été choqué quand elle a évoqué toutes les fois où elle m'a trompé – je l'avais toujours su mais j'avais simplement refusé de l'accepter. J'avais presque besoin que les mots sortent sa bouche. Ce qui s'est avéré de plus en plus douloureux à cet instant, ce sont les reproches dont elle m'a accablé. Je ne suis absolument pas parfait, mais elle m'a fait passer pour un raté et a instillé le doute en moi, même si durant tout ce temps je n'avais cessé d'être fidèle et aimant. Les seules fois où je lui avais donné une raison d'aller voir ailleurs, c'est lorsque nous nous étions disputés quand je l'avais accusée de me tromper.

Après ça, ce fut effroyablement dur de ne pas lui envoyer un message de bonne nuit le soir, comme je l'avais toujours fait. Nous nous étions séparés plusieurs fois avant cette rupture finale, et j'avais toujours renoué la communication pour tourner la page. Cependant, je ne faisais que perpétuer notre routine. Je retournais dans ma zone de confort en lui parlant, même si ce n'était que pour nous disputer.

J'ai donc dû faire preuve d'une volonté de fer pour m'empêcher de répondre à ses messages, qui étaient du genre :

« Si tu te souciais vraiment de moi, tu répondrais. »

« Si tu m'aimais un tant soit peu, tu voudrais que ça s'arrange. »

« Tu me manques et je ferai tout pour être à tes côtés. »

C'était vraiment la dernière goutte d'eau. La blessure était trop profonde, cette fois, et j'étais résolu à supporter un changement douloureux pour briser l'attachement qui me retenait à elle. Je devais résister. Je devais ouvrir un nouveau chapitre.

Même si je ne le savais pas à ce moment-là, durant les mois qui ont suivi cette rupture, j'ai connu une période de chagrin traumatique dominée par un certain nombre de pensées, de sensations physiques et d'émotions intenses. Lors d'une perte aussi traumatisante, l'esprit a beaucoup de mal à se faire à l'idée que l'événement a vraiment eu lieu. Je décris ci-après mes symptômes et leur évolution :

Le déni Je n'étais pas encore totalement certain que tout était fini. Je me demandais si je ne pourrais pas essayer de réparer les pots cassés. C'est vrai, si c'était de l'amour, il ne fallait pas abandonner.

La haine Voilà un mot fort que je n'aime pas employer, mais il décrit bien ce que j'ai ressenti vis-à-vis d'elle. Elle m'avait mis dans une position embarrassante, m'avait pris pour un idiot et avait mis en danger les relations d'amitié qui comptaient le plus pour moi. Mais je n'étais pas furieux que contre elle : je l'étais contre toutes les femmes en général. J'avais l'impression qu'on ne pouvait pas leur faire confiance et que les garçons gentils finiraient toujours perdants.

La déception J'ai traversé une période de réflexion très intense durant laquelle je me suis demandé pourquoi les choses ne s'étaient pas déroulées comme elles l'auraient dû. *Qu'est-ce qui était allé de travers ? Pourquoi avait-elle fait ça ? Elle m'avait dit qu'elle m'aimait !*

Et quand elle a cessé de m'envoyer des messages (auxquels elle ne recevait pas de réponse), je me suis même dit : *Si elle m'aimait vraiment, pourquoi laisserait-elle notre histoire se terminer ?*

Les reproches envers moi-même Pendant un moment, je me suis reproché cette rupture. *Peut-être que si je lui avais accordé plus d'attention, elle ne serait pas allée voir ailleurs.* Je me suis rappelé des choses qu'elle m'avait dites pour me faire culpabiliser. J'ai même commencé à remettre en question mon apparence et mon physique, ce qui n'a fait qu'aggraver mon sentiment d'insécurité.

Le refus de l'amour Je me disais que je n'aimerais plus jamais et que je ne m'investirais plus jamais dans une relation. Je me suis même résolu à jouer davantage avec les filles, et même si ce rôle n'était pas dans ma nature et que je ne l'ai jamais véritablement endossé, j'ai tout de même eu plus souvent des aventures d'un soir. Mais, ensuite, je me sentais souvent honteux et déçu de moi-même.

Surmonter la douleur et avancer vers la guérison

Après cette rupture, je me suis convaincu de ne pas m'engager trop intimement avec qui que ce soit. Je restais sur mes gardes, et dès que je tombais amoureux d'une fille ou que je me sentais menacé (persuadé qu'elle me ferait du mal), j'essayais de la faire souffrir en premier et rompais sans même lui donner sa chance. J'avais des problèmes de confiance et ne l'admettais pas. Si une fille avait un ami proche, je m'imaginai le pire, et cela nuisait à notre relation de couple.

Cela signifiait souvent que je ne traitais pas les filles comme elles le méritaient ou comme j'en étais capable. Et même si je pense que tout arrive pour une bonne raison et que les choses se sont passées comme elles le devaient, je suis sincèrement désolé d'avoir infligé ma douleur et mon propre sentiment d'insécurité à mes partenaires. C'était toujours moi qui mettais fin à nos relations, mais j'assume le fait d'avoir agi sans amour, compassion ni compréhension.

En réalité, après cette rupture, j'ai eu besoin d'entamer un véritable processus de guérison. Cette relation avait sévèrement ébranlé ma confiance en autrui et, surtout, en moi. Ce problème de perception faisait que je ne pouvais jamais aimer de tout mon être. J'étais incapable de m'investir dans une relation avec un amour véritable. J'essayais en permanence de recevoir de l'amour et, à la minute où j'estimais qu'on ne m'en offrait pas comme je le souhaitais, je rompais.

Je n'avais pas conscience d'être déjà en train de guérir. Dès l'instant où j'ai pris la difficile décision de mettre pour de bon un terme à cette relation, chaque minute, chaque émotion douloureuse et chaque pointe de fureur ou de doute a contribué à me faire devenir la personne que je suis aujourd'hui. La personne que j'avais tellement envie de devenir.

Je ne dis pas que le travail est terminé – il reste toujours des choses à accomplir, et des blessures à identifier et à panser. Mais quand j'ai entrepris de jouer un rôle actif dans ma propre guérison, je me suis rendu compte que j'avais entamé ce travail des années auparavant. Tout simplement, je n'en avais pas conscience, je ne savais pas interpréter ces moments de clairvoyance que je connaissais, ni comment utiliser mes émotions pour avancer au lieu de rester coincé au fond du trou.

Même au début de ma relation avec ma femme, j'ai laissé mes douleurs passées influencer sur mes actions. Heureusement, ma femme avait la capacité, et la volonté, de me laisser l'espace nécessaire pour me rétablir. Il en allait de ma responsabilité de m'investir dans mon parcours de guérison, et aussi de lui laisser de la place pour le sien, auquel elle s'attelait elle aussi. Nous faisons tous les deux le deuil de nos relations passées. Et même si cela a pris du temps, quand j'ai appris à mettre mon ego de côté et à accueillir la possibilité d'une vie nouvelle, il n'a plus été possible de faire demi-tour.

Votre parcours de guérison

Ce livre n'est pas consacré à la vie de couple. À vrai dire, il l'est d'une certaine manière, car les relations (pas forcément amoureuses) jouent un rôle important dans le parcours de guérison. Je veux toutefois souligner le fait que je ne raconte pas l'histoire de ma rupture parce que je voudrais consacrer ce livre aux ruptures. Je l'évoque pour mettre à nu une petite partie de moi et témoigner d'une douleur que j'ai éprouvée dans toute sa laideur, et dont j'ai guéri.

OBJECTIF GUÉRISON INTÉRIEURE

Cette histoire révèle également certains aspects de moi qui m'ont causé le plus de honte au cours des années : la paranoïa, la jalousie, l'ego, l'insécurité et une propension à croire des mensonges parce que je ne voulais pas être seul. Être disposé à révéler cette part sombre de vous-même s'avère vital si vous voulez ramener de la lumière dans votre vie. Et pour vous demander de le faire, je dois vous montrer que j'accepte de le faire moi aussi.

Je souhaite avec cet ouvrage vous offrir le soutien et la motivation nécessaires pour que vous puissiez entreprendre ce voyage personnel de guérison intérieure. J'ai conscience que certains cheminements seront plus ardues que d'autres. Vous avez peut-être souffert d'une rupture, mais si vous avez autre chose à guérir, vous êtes également le bienvenu. Si vous avez vécu une expérience traumatisante et que vous avez encore des difficultés à en parler, vous êtes le bienvenu ici. Et que vous vous disposiez à panser de vieilles blessures émotionnelles ou que vous soyez confronté à des éléments nouveaux encore bruts, vous êtes le bienvenu également.

Vous développerez un regard nouveau sur votre propre vécu et trouverez ici l'opportunité de considérer vos douleurs d'une façon nouvelle. Je ne prétends pas que chaque page sera de lecture facile ni que chaque instant de ce parcours vous sera agréable, parce que la réalité de la guérison intérieure est qu'elle est douloureuse. Vous devrez vous confronter à des expériences et à des émotions que vous avez tenté de réprimer, à des sentiments que vous avez cachés dans les confins de votre esprit.

Vous allez devoir vous confronter au regard que vous portez sur le monde, sur vous-même et sur autrui. Et vous devez vous faire à l'idée que vous aviez tort – que les choses n'ont pas toujours été telles que vous le pensez.

S'il est une chose que je sais des traumatismes, c'est qu'ils déforment et qu'ils intensifient chaque pensée négative, chaque sentiment, chaque sensation physique. Un traumatisme, c'est patauger dans l'océan le corps couvert de coupures. Pour l'individu qui en a guéri, l'expérience est susceptible d'être positive,

surtout si l'eau est bonne et s'il aime la mer ; en revanche, la victime d'un traumatisme souffrira aussitôt chaque fois que l'eau salée viendra brûler ses blessures. Le traumatisme rend la peau fine, excessivement sensible, réactive et prompte à ressentir de la douleur. De plus, il est souvent global, si bien que votre attention se focalise sur la souffrance et sur l'envie désespérée de ne plus souffrir davantage.

Lorsque l'on considère le monde à travers le prisme du traumatisme, on rate facilement les occasions de vivre des expériences positives. La guérison n'est pas un processus linéaire : pour deux pas en avant, suit un pas en arrière, et cela dans tous les domaines. Peu à peu, la guérison irradie, comme un caillou jeté dans l'eau calme d'un bassin ; l'onde se propage et remplace le traumatisme par une énergie apaisante. La première étape consiste à s'investir dans cette guérison. Faites preuve de patience envers vous-même, recherchez un soutien lorsque vous le pouvez, et des changements positifs se produiront sans même que vous les remarquiez.

Peu importe le niveau actuel de votre scepticisme et de votre incertitude, vous êtes là, en train de lire ces lignes, avec les premières étapes du voyage qui vous mènera à une puissante guérison intérieure. Vous avez déjà commencé et, grâce au livre que vous avez entre les mains, vous ne serez plus seul. Chaque chapitre est accompagné d'un ou deux exercices pratiques qui vous procureront progressivement un sentiment nouveau de confiance et de liberté. Ce sont des exercices simples que vous apprendrez à intégrer dans votre vie de tous les jours afin d'inclure ce processus de guérison dans votre quotidien.

La guérison intérieure n'est pas une activité réservée aux soirées ou aux week-ends – vous allez apprendre à y travailler en permanence. Bien sûr, je me livrerai davantage au fil des pages. Je vous parlerai des expériences qui m'ont aidé et qui j'espère vous rappelleront que vous êtes en bonne compagnie.