

DONNER & RECEVOIR

Un voyage initiatique au coeur des relations interpersonnelles

trauma · énergétique · transgénérationnel · attachement
Karpman · 5 blessures · Ombre de Jung · alliance thérapeutique · alchimie

par Elie Exis, thérapeute en magnétisme et transgénérationnel

*Copyright © 2026. Tous droits réservés.
Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite de l'auteur.*

Références et copyright

Ce texte est une œuvre originale. Toute reproduction totale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (numérique, imprimé, oral) est strictement interdite sans l'autorisation expresse et écrite de l'auteur.

Les concepts présentés s'appuient sur les travaux suivants, dont l'usage ici est éducatif et analytique :

bell hooks — All About Love: New Visions (2000), HarperCollins ; The Will to Change: Men, Masculinity, and Love (2004), Atria Books ; Communion: The Female Search for Love (2002), HarperCollins.

Carl Gustav Jung — The Archetypes and the Collective Unconscious (1959), Princeton University Press ; Psychology and Alchemy (1953), Princeton University Press ; The Psychology of the Transference (1954), Princeton University Press ; Aion: Researches into the Phenomenology of the Self (1951), Princeton University Press.

Joseph Campbell — The Hero with a Thousand Faces (1949), Pantheon Books.

Bessel van der Kolk — The Body Keeps the Score (2014), Viking.

Peter Levine — Waking the Tiger: Healing Trauma (1997), North Atlantic Books.

Stephen Karpman — A Game Free Life (2014), Drama Triangle Publications.

Lise Bourbeau — Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (2000), Les Editions E.T.C.

John Bowlby — Attachment and Loss, Vol. 1 (1969), Basic Books.

Mary Ainsworth — Patterns of Attachment (1978), Lawrence Erlbaum.

Anne Ancelin Schützenberger — Aïe mes aïeux ! (1993), Desclée de Brouwer.

David Emerald — The Power of TED* (2005), Polaris Publishing.

Frantz Fanon — Peau noire, masques blancs (1952), Éditions du Seuil.

Kimberlé Crenshaw — Mapping the Margins (1991), Stanford Law Review.

Bordin, E.S. — The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance (1979), Psychotherapy: Theory, Research & Practice.

Marshall Rosenberg — Nonviolent Communication: A Language of Life (1999), PuddleDancer Press.

Sue Johnson — Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love (2008), Little, Brown and Company.

Richard Schwartz — No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model (2021), Sounds True.

Desmond Tutu — No Future Without Forgiveness (1999), Doubleday.

Thich Nhat Hanh — Being Peace (1987), Parallax Press ; La paix en soi, la paix en marche (1988), Albin Michel.

Kay Pranis — The Little Book of Circle Processes (2005), Good Books.

Qui suis-je ?

Une sensibilité au service du vivant

Je m'appelle Elie Exis, et mon parcours n'est pas seulement celui d'un praticien, mais celui d'un explorateur du sensible.

Depuis ma plus petite enfance, je porte en moi cette réceptivité particulière qui me permet de ressentir profondément ce que les êtres traversent. Ce voyage initiatique, que je partage aujourd'hui à travers cet ouvrage, puise sa source dans cette faculté précoce de percevoir les dynamiques invisibles qui nous lient les uns aux autres.

Ayant découvert mes facultés très jeune, j'ai consacré une grande partie de mon temps à affiner cette intuition. J'ai eu l'opportunité de développer de nombreuses compétences en m'exerçant initialement sur mes proches, avant de structurer ma pratique par une formation en constellation familiale.

Cette étape a été décisive, confirmant ma légitimité avant de m'engager pleinement dans une carrière de thérapeute holistique, spécialisé dans le magnétisme et les dynamiques transgénérationnelles.

La philosophie du corps et de la mémoire

Dans ma vision, le corps n'est jamais silencieux : il communique en permanence. Il agit comme un réceptacle vivant qui mémorise nos expériences vécues, nos émotions non exprimées et, également, les héritages inconscients transmis par notre lignée familiale.

Mon approche consiste à proposer un accompagnement énergétique global. L'objectif est de rééquilibrer le champ bioénergétique pour soutenir les capacités naturelles d'autorégulation du corps et favoriser la libération des charges mémorielles héritées.

Une approche intégrative et consciente

Chaque rencontre est une invitation à explorer comment votre vécu personnel et votre histoire familiale s'entrelacent pour influencer votre perception de vous-même dans votre vie quotidienne et sociale. Mon travail se déploie sur trois plans fondamentaux :

Le plan Physiologique

Le soin invite à une détente profonde. En travaillant par entretien téléphonique, ainsi que sur le support photo en distanciel, je favorise un relâchement des tensions pour soutenir un état de calme général, essentiel à tout processus de transformation.

Le plan Émotionnel

Il s'agit d'aider à prendre conscience des tensions internes et à déposer ce qui pèse. En libérant l'espace émotionnel, on retrouve une stabilité et un apaisement intérieur qui permettent de ne plus simplement réagir, mais d'agir en conscience.

Le plan Transgénérationnel

Ce volet consiste à explorer les liens familiaux et les héritages tels qu'ils sont vécus subjectivement. En identifiant les "dettes" que l'on n'a pas contractées, il devient possible de porter un regard nouveau sur les répétitions de vie et de se repositionner de façon ancrée dans le présent.

"Les blessures du passé sont des racines qui soit nous étouffent, soit nous nourrissent. À nous de choisir l'arbre que nous voulons devenir."

— Elie Exis ; thérapeute spécialisé en énergétique et dynamiques familiales

Avant de partir — Ce que ce voyage ne promet pas

Tout outil d'analyse des relations peut être retourné contre les personnes qu'il prétend aider. Ces pages existent pour éviter cela.

Les schémas de domination ne sont pas des patterns individuels

Les outils présentés dans cet ebook ont été développés dans des contextes majoritairement cliniques, occidentaux, et pensés pour des individus. Ils sont utiles. Ils sont aussi incomplets si on les isole de leur contexte social.

Dire à une femme noire que son attachement anxieux vient de son enfance, sans mentionner qu'elle évolue dans une société qui invalide systématiquement ses besoins émotionnels, c'est analyser une partie du tableau en ignorant délibérément le reste. Le trauma individuel et le trauma systémique ne sont pas séparables.

"La domination ne peut exister sans le silence et la complicité de ceux qui en souffrent. Et ce silence est souvent appris, pas choisi." — bell hooks, The Will to Change, 2004

L'intersectionnalité : les identités ne s'additionnent pas, elles se combinent

Le concept développé par l'activiste américaine Kimberlé Crenshaw est simple en apparence : une femme noire ne vit pas le sexisme comme une femme blanche, ni le racisme comme un homme noir. Ces systèmes d'oppression ne s'additionnent pas, ils se combinent pour créer des expériences spécifiques que ni l'un ni l'autre ne couvre entièrement.

Ce que ça change dans la lecture de cet ebook : les patterns relationnels décrits ici ne se vivent pas de la même façon selon qu'on est homme ou femme, blanc ou racisé, valide ou handicapé, hétérosexuel ou queer, d'une classe sociale ou d'une autre. Les blessures portent les mêmes noms mais pas toujours les mêmes origines ni les mêmes solutions.

Lire les outils de cet ebook en ignorant ces variables, c'est risquer de confondre une réponse adaptée à un contexte hostile avec un dysfonctionnement personnel.

Ces concepts ne remplacent pas un accompagnement professionnel

Rien dans ce texte ne constitue un diagnostic, une prescription thérapeutique, ni un substitut à un suivi psychologique ou psychiatrique. Les concepts présentés sont des grilles de lecture, et non des verdicts.

Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs descriptions qui suivent avec une intensité qui vous préoccupe, parlez-en à un professionnel de santé mentale. De préférence un professionnel formé aux approches trauma-informées, et si possible sensibilisé aux enjeux culturels et sociaux vous impactant.

Sur l'usage détourné de ces outils

Le triangle de Karpman, les blessures de l'âme, les styles d'attachement, tous peuvent être détournés pour minimiser des comportements abusifs. Une personne violente peut se présenter comme Victime. Un.e agresseur.se peut invoquer son propre trauma pour justifier ce qu'il ou elle fait subir à autrui.

Ce texte ne cautionne pas cet usage. La compréhension des mécanismes psychologiques ne légitime pas les comportements blessants, qu'ils soient vécus de façon consciente ou non.

Si vous êtes dans une relation où vous vous sentez en danger — physiquement ou psychologiquement — les ressources qui comptent ne sont pas dans ce livre.

Elles sont dans les numéros d'urgence, les associations spécialisées, les proches de confiance.

Ces précautions et recommandations font partie du propos.

Le départ : avant que le voyage commence

Toute grande histoire commence de la même façon. Quelqu'un, quelque part, réalise que quelque chose ne va plus. Sans forcément d'explosion ni de signal clair. Juste un matin où la même douleur revient, portant un autre visage.

Le professeur américain Joseph Campbell a passé sa vie à étudier les mythes de toutes les cultures et a fini par trouver quelque chose d'étrange : ils racontent tous la même histoire. Un être ordinaire est appelé à quitter le monde qu'il connaît, traverse des épreuves qui le transforment, et revient changé, portant quelque chose qu'il n'avait pas en partant.

Il a nommé cela "le voyage du héros".

Dans cet ouvrage, ce n'est pas une métaphore réservée aux épopées guerrières ou aux figures masculines. Cette trajectoire est universelle. Le héros au féminin est tout aussi légitime, puissant et nécessaire. Que vous l'appeliez héroïne, mère, amie, voyageuse ou chercheuse (et tant d'autres archétypes), cette figure incarne la structure de toute transformation réelle, y compris au cœur de nos relations.

Cet ebook suit cette structure. Chaque chapitre correspond à une étape du voyage. Certaines étapes sont intérieures, elles demandent de regarder ce qu'on préférerait ne pas voir. D'autres sont relationnelles, elles s'intéressent à ce qui se passe entre soi et les autres. Et quelques-unes sont les deux à la fois.

Le titre "Donner & Recevoir" porte le paradoxe central : on ne peut pas vraiment donner sans savoir recevoir. Et on ne peut pas vraiment recevoir si on n'a jamais appris à se donner à soi-même. Ce chemin ne suit pas une trajectoire linéaire, mais un mouvement perpétuel à trouver, à perdre, et à retrouver.

En tant que protagoniste de votre propre histoire, vous apprenez que la vulnérabilité est une force souveraine et que savoir recevoir est, en soi, un acte de grand courage.

"Le héros part du monde quotidien vers une région aux merveilles surnaturelles. Il rencontre des forces fabuleuses et remporte une victoire décisive. Il revient de son aventure mystérieuse avec la puissance d'accorder des bienfaits à ses semblables." — Joseph Campbell, Le Héros aux mille et un visages, 1949

Vous n'avez pas à tout croire de ce qui suit. Prenez ce qui résonne. Mais lisez jusqu'au bout, car parfois c'est l'étape qu'on refuse qui est exactement la sienne.

ACTE I — L'APPEL

Reconnaître que quelque chose doit changer

La culture comme eau dans laquelle on nage

Le protagoniste ne sait pas encore qu'il est dans une histoire. Il vit dans son monde ordinaire, celui qu'il a toujours connu et qui lui semble normal précisément parce qu'il n'a jamais rien connu d'autre.

Ce qu'on partage, et ce qui nous différencie

Deux personnes se rencontrent. Elles ont toutes les deux un corps, une famille, une enfance, des blessures, des besoins d'amour et de reconnaissance. Le socle commun biologique, anthropologique est réel. Le besoin de lien ne varie pas selon les cultures. La douleur du rejet active les mêmes zones cérébrales chez tout le monde. La recherche de sens dans l'expérience traverse les frontières sans visa.

Et pourtant quelque chose ne se traduit pas. Cette chose qui se perd entre deux personnes sans qu'aucune des deux ne sache exactement où.

La culture est le cadre invisible dans lequel on apprend ce que signifient les mots, les gestes, les silences. Elle détermine qui a le droit de pleurer en public. Ce qu'on appelle dispute ou conversation animée. Ce qu'on montre à table et ce qu'on cache. Elle façonne l'expression des émotions autant que leur répression.

Ce que la culture différencie concrètement

La façon dont on exprime l'amour varie profondément. Dans certaines cultures, l'amour se dit avec des mots ; dans d'autres, il se montre par des actes de service, de la nourriture partagée, de la présence physique silencieuse. Une personne qui n'a jamais entendu son père dire “je t'aime” mais qui l'a vu travailler soixante heures par semaine pour payer ses études a vécu quelque chose de réel, même si cela peut ressembler à de la distance pour un observateur extérieur.

La gestion du conflit varie radicalement. Des cultures à haut contexte — où le sens passe par les implicites, les non-dits, les relations — entrent en tension directe avec des cultures à bas contexte où la communication directe est la norme. Ni l'un ni l'autre n'est supérieur. Mais se rencontrer sans en prendre compte produit des malentendus que ni l'un ni l'autre ne comprend.

La notion même d'individu varie. La psychologie occidentale et la plupart des outils de cet ebook partent d'un présupposé individualiste : l'objectif est le développement du moi, l'autonomie, la différenciation. Cet objectif n'est pas universel. Pour quelqu'un dont la culture valorise l'interdépendance, ces outils peuvent sembler incomplets, voire dissonants.

Le trauma collectif se superpose au trauma individuel

Le trauma collectif : esclavage, colonisation, génocide, exil, discrimination systémique laissent des traces transgénérationnelles. Dr Frantz Fanon l'a analysé avec une précision que la psychiatrie mainstream a mis des décennies à intégrer : la colonisation blesse la psyché. Elle impose une honte intégrée, un regard sur soi-même emprunté à ceux qui dominent. Ce n'est pas de la pathologie individuelle. C'est une réponse rationnelle à un contexte irrationnel.

"Le colonisé se libère en rejetant l'image que le colonisateur lui a donnée de lui-même." — Frantz Fanon, *Peau noire, masques blancs*, 1952

Reconnaître ce monde ordinaire : le contexte social, culturel, historique et familial dont on vient est la première étape du voyage. Afin de pouvoir s'en distinguer consciemment sans s'y enfermer.

Quand la souffrance répétée devient un signal

Quelque chose dérange. La même dispute revient. Le même sentiment avec des personnes différentes. Le même moment où l'on se retrouve à trop donner ou à fuir avant qu'on nous en donne l'occasion.

Le transgénérationnel : les dettes que l'on n'a pas contractées

Il y a des souffrances qu'on transporte sans savoir d'où elles viennent. Des peurs qui semblent appartenir à une autre époque. La psychologue française Anne Ancelin Schützenberger a documenté ce qu'elle appelait le syndrome de répétition transgénérationnel : des patterns — maladies, accidents, dates, choix de partenaires — qui se répètent à travers les générations, souvent autour de traumatismes non résolus, de secrets de famille, de deuils non faits.

Ce n'est pas du mysticisme. L'épigénétique montre que certaines réponses physiologiques au stress se transmettent biologiquement. Les dynamiques familiales montrent comment des non-dits façonnent les comportements sur plusieurs générations. La loyauté invisible, concept du psychiatre américain Iván Boszormenyi-Nagy, décrit comment les enfants prennent inconsciemment en charge des souffrances parentales pour rétablir un équilibre dans le système.

Quelques pistes pour repérer un pattern transgénérationnel : des thèmes qui reviennent systématiquement dans votre vie relationnelle sans que vous puissiez les relier à votre propre histoire. Des réactions intenses à des situations spécifiques disproportionnées au regard de ce que vous avez personnellement vécu.

Les 5 blessures : la carte de l'intime

Dans le cadre de ses écrits, Lise Bourbeau a identifié cinq blessures fondamentales qui se forment dans l'enfance et organisent silencieusement nos comportements d'adulte : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Chacune génère un masque, une stratégie de protection qui avait du sens à l'époque, et qui devient une prison plus tard.

Le fuyant s'efface pour ne plus risquer le rejet. Le dépendant s'attache fort pour ne pas être abandonné. Le masochiste se sacrifie, en confondant amour et souffrance. Le contrôlant anticipe tout pour ne plus être trahi. Le rigide applique les règles à la lettre pour ne plus subir l'injustice.

L'idée provocante de Bourbeau est qu'on attire exactement les personnes qui activeront nos blessures non guéries par reconnaissance inconsciente. Ces blessures constituent notre carte de l'intime. Ce qui nous est familier, même douloureux, exerce une attraction puissante.

"La douleur de la blessure est moins grande que la peur de la revivre." — Lise Bourbeau, Les 5 blessures, 2000

L'appel arrive quand cette répétition devient insupportable, quand on ne peut plus nier que le problème voyage avec soi.

ACTE II — L'ÉPREUVE

Descendre dans ce qu'on ne voulait pas regarder

Ensemble on va plus loin

Dans presque toutes les grandes histoires, le héros rencontre quelqu'un avant de traverser le seuil. Quelqu'un qui ne fait pas le chemin à sa place mais qui lui donne en partie ce dont il a besoin pour le faire lui-même.

Ce qu'est réellement l'alliance thérapeutique

Edward Bordin, psychologue américain a formalisé en 1979 ce concept central de la psychothérapie : l'alliance thérapeutique est le lien qui se forme entre un thérapeute et son patient, fait de trois éléments indissociables. L'accord sur les objectifs du travail “où va-t-on ?”. L'accord sur les tâches “comment y va-t-on ?”. Et le lien affectif entre les deux personnes : la confiance, la chaleur, la sécurité de cet espace particulier.

Des décennies de recherche sur l'efficacité thérapeutique ont confirmé quelque chose de déconcertant pour ceux qui cherchent la bonne technique : la qualité de l'alliance prédit les résultats de la thérapie mieux que l'orientation théorique du thérapeute. Ce n'est pas l'EMDR ou la TCC ou la psychanalyse en soi qui guérit. C'est en grande partie la relation dans laquelle ces outils sont utilisés.

Ce que ça dit sur les relations en général est profond : le contexte de sécurité change ce qui est possible. Ce qu'on ne peut pas faire seul, on peut le faire avec quelqu'un qui tient l'espace correctement.

Les trois piliers de l'alliance et leur écho dans la plupart des relations

L'accord sur les objectifs dans une relation thérapeutique ressemble à la clarté des attentes dans toute relation intime. Quand deux personnes n'ont pas le même horizon — l'une cherche de l'engagement, l'autre de la légèreté — le lien souffre sans que ni l'une ni l'autre comprenne vraiment pourquoi. Deux trajets différents sur la même route.

L'accord sur les tâches ressemble à la négociation explicite ou implicite des rôles. Qui porte quoi ? Qui initie les conversations difficiles ? Qui prend soin quand l'autre s'effondre ? Ces tâches non dites s'accumulent et créent des ressentiments qui n'ont jamais eu de nom.

Le lien affectif est ce que les thérapeutes appellent la base sécurisante et ce que Bowlby avait décrit dans la théorie de l'attachement. Cela renforce le lien afin de survivre à la tension.

Trouver ses inspirations et reconnaître les apprentissages

Les mentors ne sont pas que des thérapeutes. Ils peuvent être des amis qui ont traversé quelque chose de comparable. Des livres au bon moment. Des communautés qui tiennent. Parfois, c'est un événement qui fait éclater un cadre devenu trop étroit pour que l'on puisse continuer à s'y épanouir.

Ce qui distingue un vrai mentor d'un Sauveur au sens de Karpman : le mentor ne résout pas à votre place. Il vous donne des outils, de la présence, de la confiance et vous renvoie vers vous-même. Le Sauveur a besoin que vous restiez en difficulté pour rester utile. La différence est subtile mais elle change tout.

"Le travail thérapeutique n'est pas de guérir quelqu'un. C'est de créer les conditions dans lesquelles quelqu'un peut se guérir." — E.S. Bordin, The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance, 1979

Les schémas d'attachement : apprendre d'où l'on vient

Traverser le seuil, c'est accepter le voyage intérieur. Le héros ignore encore que sa destination n'est pas un lieu, mais la part de lui-même qu'il a longtemps occultée pour se protéger de la douleur.

Ce que Bowlby a compris que nos parents ne savaient pas

John Bowlby, psychiatre et psychanalyste britannique, a passé des décennies à observer ce qui se passe quand un enfant est séparé de sa figure d'attachement. Ce qu'il a compris et que ses contemporains ont mis longtemps à accepter, c'est que le besoin de lien n'est pas secondaire. C'est une priorité, un enfant qui a de la nourriture mais pas de proximité affective sécurisante ne va pas bien.

La psychologue du développement américano-canadienne, Mary Ainsworth a ensuite développé les catégories que tout le monde connaît : sécure, anxieux, évitant, désorganisé. Ces styles se forment dans les premières années, en réponse à la disponibilité et à la prévisibilité des figures d'attachement. Celles-ci structurent ensuite la façon dont on se comporte dans les relations quel que soit l'endroit.

La danse anxieux-évitant

La combinaison la plus courante dans les couples en difficulté est l'attachement anxieux et l'attachement évitant. La personne anxieuse a besoin de réassurance, de proximité, d'une confirmation perpétuelle que le lien tient. La personne évitante a besoin d'espace, ressent la proximité comme une menace à son autonomie, et a appris tôt que ses besoins affectifs ne seraient pas accueillis.

Ces deux styles s'attirent parce qu'ils se reconnaissent et que leurs comportements s'alimentent mutuellement. Plus la personne anxieuse cherche la proximité, plus l'évitant se rétracte. Plus l'évitant se rétracte, plus l'anxieux s'alarme.

La boucle peut parfois durer des années.

Le style d'attachement n'est pas une condamnation. Les recherches montrent qu'il est modifiable dans des relations sécurisantes et avec un travail conscient. Mais il faut d'abord le voir. Et le voir honnêtement pas pour se donner une étiquette, mais pour comprendre d'où viennent les réactions qui semblent surgir par automatisme.

L'Ombre de Jung : ce qu'on refuse de voir en soi

Dans le voyage du héros, il y a un moment qu'on ne peut pas éviter : la descente dans la caverne. L'endroit où se cache ce qu'on a le plus peur de trouver. Jung appelait ça l'Ombre.

Qu'est-ce que l'Ombre ?

Pour Jung, l'Ombre est l'ensemble des aspects de soi qu'on a refusés, réprimés ou n'a jamais reconnus. Pas seulement les parties dites “négatives” — la colère, l'envie, la jalousie, le désir de pouvoir. Mais également les parties dites “positives” qu'on a jugées inacceptables dans son contexte d'origine : la créativité si elle était moquée, l'ambition si elle était condamnée, la sensualité si elle était interdite.

L'Ombre n'est pas le mal, c'est le non-intégré. Et ce qui n'est pas intégré ne disparaît pas, il agit depuis les coulisses, sous la forme de projections sur les autres, de réactions intenses et incompréhensibles, de comportements répétitifs qu'on ne comprend pas soi-même.

“On ne s'illumine pas en imaginant des figures de lumière, mais en rendant l'obscurité consciente.” — Carl Gustav Jung, Aion, 1951

L'Ombre dans les relations

Ce qu'on refuse de voir en soi, on finit par le voir partout ailleurs. L'irritation intense face à quelqu'un est rarement neutre : elle pointe souvent vers quelque chose qu'on n'a pas encore regardé en face chez soi. Celui qui ne supporte pas l'arrogance des autres n'en est peut-être pas exempt. Celle qui fuit la dépendance fuit peut-être aussi sa propre vulnérabilité.

Ce mécanisme de projection est l'un des plus courants et des plus difficiles à voir en soi. Il est confortable d'externaliser : “le problème c'est lui”, “le problème c'est elle”. Il est plus inconfortable de retourner la question : qu'est-ce que cette réaction intense me dit sur quelque chose que je n'ai pas encore regardé en moi ?

Au cœur du couple, la rencontre de deux parts d'ombre peut engendrer une connexion puissante, où le désir se mêle au tourment. Loin d'être une simple toxicité, c'est parfois le signe que deux profondeurs se sont reconnues, créant un lien aussi intense que sensible.

Les potentiels de l'Ombre : l'or dans les profondeurs

Jung insistait sur ce point que beaucoup oublient dans les vulgarisations de son travail : l'Ombre contient de l'or. Les capacités réprimées, les forces non développées, la vitalité bridée : tout ça est là, dans les parties de soi qu'on a jugées inacceptables.

Un homme qui a appris que pleurer était honteux a peut-être une capacité d'empathie et de sensibilité qui attend d'être libérée. Une femme à qui on a appris que l'ambition était indécente porte peut-être une force de leadership latente. L'Ombre n'est pas seulement ce que l'on camoufle parce que c'est laid, c'est aussi ce qu'on cache parce qu'on a peur que cela soit perçu comme trop grand.

L'intégration de l'Ombre est un acte de réconciliation. On récupère de l'énergie, de la souplesse, de la complexité. On devient moins réactif parce qu'on est moins menacé par ce qu'on découvre en soi.

Comment commencer ce travail

Quelques entrées concrètes vers l'Ombre : noter ce qui irrite profondément chez les autres puis se demander si cette qualité existe aussi, sous une autre forme, en soi. Observer les réactions intenses et récurrentes, elles signalent souvent un point sensible non résolu. Écouter les rêves, qui parlent souvent en images de ce que l'inconscient tient.

L'Ombre ne se traverse pas seul facilement. C'est une des raisons pour lesquelles l'alliance thérapeutique est si importante. Un espace sécurisé avec quelqu'un en qui on a confiance rend possible l'exploration de ce qu'on ne pouvait pas regarder seul.

La thérapie des traumatismes : vos réactions sont datées, pas irrationnelles

L'épreuve centrale du voyage, c'est rarement ce qu'on attendait. Dans la psychologie du trauma, le dragon ne crache pas du feu : il rejoue inlassablement le passé dans le présent avec une fidélité déconcertante.

Ce que le trauma fait au corps et aux relations

Le professeur et psychiatre américain Bessel van der Kolk a documenté l'essentiel : le corps garde la trace. La mémoire traumatique ne fonctionne pas comme le reste de la mémoire. Elle ne se range pas dans le passé. Elle reste activée, prête à se déclencher devant n'importe quel signal qui ressemble, même vaguement, à la situation d'origine.

Ce n'est pas forcément le grand T comme l'accident ou la violence explicite. Le trauma avec petit t est souvent plus insidieux parce qu'on ne le reconnaît pas comme tel. Une enfance où l'amour était conditionnel. Des parents émotionnellement absents. Des années à *marcher sur des œufs* sans pouvoir nommer pourquoi.

"Le trauma n'est pas ce qui vous est arrivé. C'est ce qui se passe à l'intérieur de vous, en réponse à ce qui vous est arrivé." — Bessel van der Kolk, The Body Keeps the Score, 2014

Dans les relations, ça se traduit par des réponses qui semblent disproportionnées à l'observateur extérieur mais qui sont parfaitement logiques si on connaît l'histoire. Qu'il s'agisse de se murer dans le silence ou de s'agripper à l'autre avec anxiété, ces réactions excessives ne sont que d'anciens mécanismes de défense qui continuent de s'activer face aux tensions.

Ce que les thérapies trauma-centrées cherchent à faire

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) travaille directement sur le retraitement des mémoires bloquées. Certains souvenirs traumatiques ont été stockés de façon dysfonctionnelle, figés dans l'activation émotionnelle du moment. Les stimulations bilatérales permettent au cerveau de les retraiter, de les intégrer dans le récit du passé plutôt que de les laisser habiter le présent.

La "Somatic Experiencing" du psychothérapeute américain Peter Levine part du corps. Elle s'intéresse aux sensations physiques résiduelles : la tension dans les épaules, la constriction dans la gorge comme traces du trauma que la parole seule ne touche pas toujours.

Ce que ces approches partagent : elles ne cherchent pas à effacer mais à redonner au système nerveux la capacité de revenir au calme après activation. Pour beaucoup de gens, c'est la première fois de leur vie adulte qu'ils expérimentent ça. C'est un endroit différent du monde depuis lequel faire des relations.

Karpman, l'énergétique, et ce que l'on fait avec ce que l'on a traversé

Après l'épreuve centrale, le héros repart avec quelque chose. Pas forcément quelque chose de brillant — parfois juste une clarté sur les jeux dans lesquels il entrait sans le voir.

Le triangle de Karpman : la cartographie des jeux relationnels

En 1968, le psychiatre américain Stephen Karpman a décrit trois rôles qui se jouent dans les dynamiques conflictuelles : la Victime, le Sauveur et le Persécuteur. La Victime se sent impuissante, accablée. Le Sauveur vient aider de façon non sollicitée, en renforçant l'impuissance de l'autre. Le Persécuteur attaque, contrôle, critique.

Ce qui rend l'étude de ce modèle utile — et inconfortable — c'est qu'on ne joue pas qu'un seul rôle. On circule entre les trois. La Victime peut devenir Persécuteur quand elle se sent acculée. Le Sauveur peut basculer en Victime quand son aide n'est pas reconnue. C'est un triangle dynamique, pas une assignation fixe.

"Les positions ne sont pas des identités. Elles sont des postures relationnelles qu'on adopte sous pression." — Stephen Karpman, *A Game Free Life*, 2014

La sortie du triangle passe par le modèle appelé le triangle du vainqueur TED (The Empowerment Dynamic) de l'auteur David Emerald : le Créateur au lieu de la Victime, le Coach au lieu du Sauveur, le Challenger au lieu du Persécuteur. La différence tient dans l'orientation : La Victime réagit à ce qui lui arrive pendant que le Créateur se demande ce qu'il veut créer à partir de là. Le Sauveur aide parce que ça lui permet de se sentir nécessaire alors que le Coach soutient l'autre dans la recherche de ses propres ressources. Le Persécuteur critique pour dominer et le Challenger invite l'autre à grandir.

Reconnaître dans quel rôle on se trouve à un moment donné est déjà une forme de sortie. On peut choisir une posture différente seulement si on voit celle que l'on occupe, ainsi commence la prise de conscience.

L'énergétique relationnelle : ce qu'on sent avant même de parler

On entre dans une pièce et on sait. Avant les mots, avant les gestes. La science appelle ça la régulation émotionnelle co-dépendante, ou encore la contagion émotionnelle. Les neurones miroirs jouent un rôle documenté dans cette transmission non-verbale des états internes. On s'affecte mutuellement physiologiquement, pas seulement psychologiquement.

Les traditions énergétiques — qu'elles viennent du qi chinois, du prana indien, ou des pratiques chamaniques — utilisent un autre vocabulaire pour décrire sensiblement la même observation : quelque chose circule entre les personnes qui ne passe pas uniquement par les canaux reconnus de la communication.

Certaines présences nous laissent vidés, sans qu'on sache toujours pourquoi. Ce n'est pas nécessairement de la malveillance, c'est parfois quelqu'un qui ne sait pas encore réguler ce qu'il traverse autrement qu'en s'appuyant sur les autres. La question n'est pas tant de mettre un nom sur ça que de se demander ce que cette asymétrie-là dit de nous.

"Nous ne pouvons pas offrir à l'autre ce que nous n'avons pas nous-mêmes. Nous ne pouvons pas offrir à l'autre ce que nous refusons de nous donner." — bell hooks, All About Love, 2000

ACTE III — LE RETOUR

Intégrer et revenir, transformé

L'alchimie relationnelle : ce qui se crée entre deux personnes n'appartient à aucune des deux

Le retour du héros n'est pas de revenir en arrière. C'est un retour au monde quotidien avec quelque chose de différent : une façon de voir, de se tenir, de donner et de recevoir qui n'existait pas avant le voyage.

La conjunctio de Jung

Cette union qui ne fusionne pas mais qui transforme. Ce que deux personnes créent en se rencontrant vraiment n'appartient ni à l'une ni à l'autre. C'est quelque chose de tiers. Ce qui était lourd, opaque, inerte devient conducteur.

Une véritable rencontre est une alchimie : s'aimer ou se lier vraiment, c'est accepter d'être transformé par l'autre. Il ne s'agit pas de se guérir mutuellement, mais de laisser le lien nous faire évoluer. Une expérience unique dont le sillage ne ressemble à aucun autre.

Le miroir et les projections

Ce qui nous irrite le plus chez l'autre nous appartient souvent. Ce n'est pas toujours vrai — parfois quelqu'un est agaçant et c'est tout — mais souvent, l'intensité de la réaction pointe vers quelque chose de non résolu en soi. Le comportement de l'autre fonctionne alors comme un miroir renvoyant ce qu'on préférerait ne pas voir.

bell hooks y revient dans *The Will to Change* : tant qu'on n'a pas fait ce travail, on ne peut pas vraiment voir l'autre. On le voit au travers de ses projections, de ses blessures, de ses attentes. Ce que l'Ombre nous a appris — l'étape précédente — change quelque chose ici : moins on projette, plus authentique sera notre perception.

"Nous cherchons l'amour mais nous avons peur de regarder ce que l'amour nous demande réellement de devenir." — bell hooks, All About Love, 2000

Donner et recevoir comme actes symétriques

L'alchimie relationnelle ne se réduit pas aux relations romantiques. Elle peut se passer dans une amitié profonde, une relation thérapeutique, un mentorat. Ce qui compte, c'est la qualité de la présence mutuelle et la volonté des deux parties de ne pas se détourner de ce que la rencontre révèle.

Donner sans pouvoir recevoir est une forme d'armure. Recevoir sans pouvoir donner est une forme de prédation. L'alchimie se passe dans l'espace où les deux deviennent possibles en même temps, ce qui demande d'abord qu'on se soit suffisamment réconcilié avec sa propre valeur pour ne plus avoir besoin de l'un ou de l'autre comme protection.

Préserver l'individu au cœur du collectif : les outils au service du lien social

Le développement personnel est, par essence, une quête d'autonomie. Se connaître soi, se libérer de ses patterns, devenir plus soi-même. C'est nécessaire, mais ce n'est qu'une moitié du travail. L'autre moitié consiste à réussir à s'investir pleinement dans le lien sans s'y perdre, ni se protéger par la distance.

Pourquoi l'interdépendance a besoin de ses propres outils

Les cultures occidentales contemporaines ont surinvesti l'idéal d'autonomie. L'individu fort, autosuffisant, qui n'a besoin de personne pour être entier. Cet idéal a des conséquences : il rend la dépendance honteuse, la vulnérabilité suspecte, et le besoin de l'autre quelque chose à surmonter plutôt qu'à honorer.

Les traditions africaines, asiatiques, latinoaméricaines, autochtones proposent un cadre différent. L'individu n'est pas une unité isolée qui choisit de se relier aux autres. Il est fondamentalement relatif, c'est-à-dire qu'il n'existe pleinement que dans et par ses relations. Il ne s'agit pas d'une image de style, mais d'une conception structurelle de l'identité.

Les outils qui suivent partagent cette orientation. Ils ne nient pas le travail individuel, ils le complètent. Et ils nomment quelque chose que les approches individuelles ne peuvent pas voir seules : *ce qui se passe dans l'espace entre les personnes.*

Ubuntu : je suis parce que nous sommes

Ubuntu est un concept issu des philosophies bantoues d'Afrique australe et centrale, porté notamment par la tradition zouloue et xhosa. Sa formulation la plus connue est celle-ci : “Umuntu ngumuntu ngabantu” — une personne est une personne grâce aux autres personnes.

L'idée n'est pas d'effacer l'individu, mais d'admettre que l'humain s'accomplit à travers l'échange avec autrui. La dignité, l'identité, la capacité morale : tout cela se développe dans la relation, et non malgré elle. Desmond Tutu archevêque anglican et militant des droits de l'homme sud-africain l'a mis en mots dans le contexte post-apartheid : Ubuntu est la fondation de la réconciliation, parce qu'il reconnaît que la blessure de l'un affecte la communauté tout entière, et que la guérison de l'un appartient aussi à la communauté.

"Un individu avec ubuntu est ouvert et disponible aux autres, affirme les autres, ne se sent pas menacé quand les autres sont capables et bons." — Desmond Tutu, No Future Without Forgiveness, 1999

Dans la pratique relationnelle, Ubuntu change quelque chose de fondamental à la question du conflit. La question n'est plus “qui a tort”, “qui a raison” mais comment restaurer le lien que le conflit a abîmé. Ce déplacement est radicalement différent du schéma de dualité occidental.

La Communication Non Violente de Marshall Rosenberg

Marshall Rosenberg a développé la CNV (Communication Non Violente) dans les années 1960-70 à partir d'une question simple : pourquoi certaines personnes prennent plaisir à contribuer au bien-être des autres, et d'autres pas ? Sa réponse - et c'est là que la CNV diverge de beaucoup d'approches - est que ce n'est pas une question de caractère. C'est une question de langage.

La CNV repose sur quatre composantes : l'observation (ce qui se passe, sans évaluation), le sentiment (ce que ça génère en soi), le besoin (ce qui est sous le sentiment), et la demande (ce qu'on souhaite concrètement). Le cœur du modèle est la croyance que derrière tout comportement humain, même le plus destructeur, se trouve un besoin légitime. Ce qui diffère, c'est la façon dont ce besoin est exprimé.

Dans les relations interpersonnelles, la CNV déplace le centre de gravité du conflit : plutôt que de débattre qui avait raison, elle oriente vers ce que chacun vivait et cherchait à protéger. Ce n'est pas toujours confortable. Voir le besoin derrière le comportement de quelqu'un qui nous a blessés demande quelque chose.

"Toute critique, tout jugement, toute analyse ou interprétation de l'autre est une expression tragique de nos besoins insatisfaits." –

Marshall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres (ou des murs), 1999

La CNV a été critiquée pour son risque de dépolitisation dans la réduction des conflits structurels à des dynamiques interpersonnelles. Cette critique est légitime. Mais dans les relations intimes, elle reste l'un des outils les plus précis pour rendre visible ce qui ne s'entend pas autrement.

La thérapie de couple “Emotionally Focused Therapy” – Sue Johnson

Sue Johnson, psychologue clinicienne britannique a développé l'EFT (Emotionally Focused Therapy) dans les années 1980, en s'appuyant directement sur la théorie de l'attachement de Bowlby. Son postulat : la plupart des disputes de couple ne portent pas vraiment sur ce dont elles ont l'air de porter. Derrière la querelle sur les tâches ménagères ou les finances, il y a presque toujours une question d'attachement : “Es-tu là pour moi ? Est-ce que je compte pour toi ?”.

L'EFT travaille sur les cycles négatifs d'interaction : ces boucles répétitives dans lesquelles deux personnes s'enfoncent malgré elles, chacune répondant à la peur de l'autre par un comportement qui amplifie cette même peur. L'un attaque parce qu'il a peur d'être ignoré. L'autre se ferme parce qu'il a peur d'être submergé. Chaque réaction renforce la peur qu'elle cherchait à calmer.

Ce qui distingue l'EFT des approches comportementales du couple, c'est qu'elle ne cherche pas d'abord à modifier ce que font les gens, mais à toucher ce qu'ils ressentent avant d'agir : les émotions primaires que les comportements visibles cherchent à protéger ou à fuir. Travailler à ce niveau-là change la texture de la relation, pas seulement les symptômes que celles-ci éveillent.

La thérapie de système familial interne – Richard Schwartz

Le modèle IFS (Internal Family Systems) du docteur américain Richard Schwartz propose une image de la psyché humaine qui rompt avec l'idée d'un moi unitaire.

Nous ne sommes pas un individu mais un système composé de plusieurs “parts” avec des rôles différents, des histoires différentes, parfois des intérêts contradictoires.

Il y a les parts gestionnaires, qui organisent et anticipent pour éviter la douleur. Les parts pompiers, qui interviennent dans l'urgence pour éteindre une détresse émotionnelle : parfois par des comportements destructeurs. Et les parts exilées, celles qui portent la douleur, la honte, la peur et que les gestionnaires et les pompiers travaillent à garder hors de vue.

Ce qui rend l'IFS précieux pour les relations : il explique pourquoi on peut vouloir sincèrement être présent à quelqu'un et se retrouver pourtant dans un comportement de distance ou d'attaque. Ce n'est pas de la mauvaise foi. C'est une part de soi qui a appris à fonctionner d'une certaine façon et qui le fait encore, même quand le contexte a changé. L'objectif n'est pas d'éliminer ces parts mais plutôt d'entrer en relation avec elles, de comprendre ce qu'elles protègent, et de les laisser jouer un rôle moins extrême.

Dans les relations interpersonnelles, reconnaître les parts de l'autre — plutôt que de répondre à la part qui parle comme si c'était toute la personne — change profondément la qualité du contact. On répond à la personne entière plutôt qu'à sa stratégie de défense du moment.

La pratique des cercles — justice restaurative

La justice restaurative est née dans des contextes judiciaires — comment réparer après un crime plutôt que punir l'auteur — mais ses outils ont migré dans des espaces communautaires, éducatifs et thérapeutiques. Les cercles de parole en sont l'outil le plus accessible.

Un cercle de parole réunit des personnes autour d'un sujet ou d'un conflit. Chacun parle à son tour, tenu par un objet de parole qui circule. Personne n'interrompt. Il n'y a pas de débat, simplement de la présence et de l'écoute. Le principe fondateur est que tout le monde a quelque chose de valeur à apporter, et que les problèmes qui affectent une communauté ont besoin de la communauté pour être résolus.

Ce que les cercles font que les thérapies individuelles ne font pas : ils restaurent le tissu relationnel collectif, pas seulement la santé individuelle. Ils reconnaissent que certaines blessures appartiennent au groupe, pas à la seule personne qui les porte. Et ils créent un espace où la honte diminue parce qu'on est vu.es et entendu.es sans être jugé.es.

La pleine conscience relationnelle — Thich Nhat Hanh

Le bouddhisme engagé de Thich Nhat Hanh — et son concept “d'interbeing”, l'interêtre — propose peut-être la formulation la plus radicale de l'interdépendance. L'idée centrale : il n'y a pas d'existence séparée. Chaque phénomène contient tous les autres. La feuille contient le nuage qui a donné la pluie. L'enfant contient ses parents, ses ancêtres, son environnement.

Dans les relations, cette vision change quelque chose à la notion de limite. Non pas parce qu'on n'aurait pas de limites — Thich Nhat Hanh est clair sur la nécessité de prendre soin de soi — mais parce que la souffrance de l'autre n'est pas étrangère à la sienne. Écouter vraiment quelqu'un, c'est déjà un acte de soin. Être présent, c'est déjà transformer.

"La personne la plus importante est celle qui est devant vous maintenant." — Thich Nhat Hanh, *La paix en soi, la paix en marche*, 1988

La pleine conscience relationnelle s'apprend. Ce n'est pas un état naturel pour la plupart d'entre nous — surtout quand on est activé émotionnellement. Mais elle se pratique, dans les petits moments autant que dans les grandes crises.

Ce que ces outils ont en commun

Ubuntu, CNV, EFT, IFS, cercles de parole, "interbeing", ces outils viennent de traditions et de disciplines très différentes. Ils partagent pourtant quelques convictions fondamentales.

Première conviction : la personne humaine ne se comprend pas hors de ses relations. L'autonomie est une valeur mais pas une finalité. On ne grandit pas seul. On grandit dans des liens qui nous tiennent, nous défient, nous transforment.

Deuxième conviction : le conflit n'est pas l'ennemi du lien. Il peut en être l'occasion. Ce qui rompt les relations, ce n'est généralement pas le désaccord mais l'incapacité à le traverser ensemble.

Troisième conviction : la guérison individuelle et la guérison collective sont liées. Ce qu'on porte seul peut parfois être déposé dans un espace communautaire. Et ce qu'une communauté porte peut parfois être transformé quand une seule personne ose nommer ce que tout le monde tait.

Ces outils ne remplacent pas le travail individuel décrit dans les chapitres précédents. Ils l'ouvrent vers quelque chose de plus large, la possibilité de ne pas faire ce voyage seul.

Croiser les lectures : quand les outils se parlent

L'étape finale du voyage n'est pas l'arrivée. C'est la capacité de tenir ensemble ce qu'on a traversé, sans choisir un seul prisme et jeter les autres.

Un cas concret lu à travers plusieurs grilles

Prenons une personne en relation de dépendance affective chronique. Elle entre dans des relations intenses, s'attache vite, devient anxieuse dès que l'autre prend de la distance.

Sous l'angle de l'attachement : un style anxieux formé tôt en réponse à une disponibilité parentale inconsistante.

Sous l'angle des 5 blessures : la blessure d'abandon centrale, avec son masque de dépendance.

Sous l'angle de Karpman : elle occupe souvent la position de Victime, attire des Sauveurs, reproduit la dynamique jusqu'à ce que le Sauveur devienne Persécuteur.

Sous l'angle transgénérationnel : un pattern similaire dans l'arbre familial, une mère ou grand-mère dont l'amour était aussi cette façon de s'accrocher.

Sous l'angle du trauma : les moments d'abandon vécus tôt ont laissé des traces somatiques qui s'activent au moindre signal de distance.

Sous l'angle de l'Ombre jungienne : dans ses parties non intégrées, peut-être une capacité à être seule, une force d'autonomie qu'elle a jugée froide ou égoïste et qui attend d'être récupérée.

Sous l'angle culturel : dans quel contexte a-t-elle grandi ? Une culture où l'expression des besoins affectifs est découragée peut avoir amplifié la blessure en lui ôtant la possibilité de la nommer.

Sous l'angle de l'alliance thérapeutique : ce travail ne peut pas vraiment se faire seul. Il demande un espace sécurisé avec quelqu'un de confiance qui n'a pas besoin qu'elle reste en difficulté pour rester utile.

Sous l'angle alchimique : ce qu'une relation vraiment transformatrice pourrait lui offrir, c'est d'expérimenter pour la première fois un amour qui ne la laisse pas dans l'attente. Ce n'est pas une récompense pour avoir fait le travail. C'est une partie du travail lui-même.

Sous l'angle de l'interdépendance : la CNV peut lui donner un langage pour exprimer ses besoins sans les dramatiser. L'IFS lui permet de voir que ce n'est pas la personne qui s'accroche mais plutôt que c'est une part d'elle qui a appris à survivre par l'attachement intense, et qui peut apprendre autre chose. L'Ubuntu lui rappelle que la guérison n'est pas un parcours solitaire : elle se fait aussi dans et par la communauté qui la tient.

Ce que cette lecture croisée change concrètement

Ce qui ressort de cette lecture croisée, ce n'est pas que tous ces outils disent la même chose. C'est qu'ils éclairent des facettes différentes du même phénomène.

Pour soi d'abord : reconnaître qu'aucun outil seul ne rend compte de toute sa complexité, c'est déjà se sortir de la tentation de trouver le bon “diagnostic” et de s'y installer. On n'est pas “anxieux” ou “abandonnique” ou “porteur d'un trauma” : on l'est parfois, dans certains contextes, avec certaines personnes. Ces étiquettes peuvent aider à nommer, sans jamais figer.

Pour ses proches ensuite : regarder quelqu'un à travers plusieurs prismes plutôt qu'un seul, c'est arrêter de le résumer à ce qu'il fait de difficile. La personne qui attaque n'est pas que son comportement. La personne qui fuit n'est pas que sa peur. Croiser les lectures, c'est redonner de la complexité là où on avait simplifié pour se protéger.

Pour les accompagnants — thérapeutes, coachs, soignants, éducateurs — la lecture croisée est une posture éthique autant qu'un outil. Elle protège des certitudes parfois obsolètes. Un outil sans questionnement sur ses propres limites peut faire du mal, même bien intentionné.

Donner, recevoir, la continuité

On peut changer de partenaire, de groupe d'amis, de thérapeute, de ville. On ne peut pas changer de soi.

C'est à la fois la mauvaise nouvelle et la seule bonne. La mauvaise parce que ça signifie qu'on emporte ses patterns partout où on va. La bonne parce que ça signifie que le potentiel d'évolution a une adresse fixe.

Le travail sur soi n'est pas une dette qu'on rembourse ni une ligne à cocher. C'est quelque chose de plus discret : rester attentif à ce qu'on fait, à ce qu'on répète, à ce qu'on cherche, sans se condamner à chaque rechute.

Le voyage du héros se termine par le retour avec ce qu'on a appris, et la capacité de l'offrir. C'est là que Donner & Recevoir trouve son sens complet.

Jung a écrit que l'individuation — le processus de devenir pleinement soi-même — n'est pas un état qu'on atteint. C'est une direction que l'on prend. L'Ombre ne disparaît pas. Elle devient familière. On apprend à travailler avec elle plutôt que d'être travaillé par elle.

bell hooks revient dans presque tous ses livres à la même question : est-ce qu'on a appris à s'aimer soi-même ? Pas dans le sens du développement personnel surface. Dans le sens concret : est-ce qu'on se traite avec la même attention, la même patience, la même bienveillance qu'on voudrait recevoir des autres ?

| *"Commencer à s'aimer soi-même est le début d'une romance qui dure toute la vie." — bell hooks, All About Love, 2000*

Travailler sur ses relations, c'est toujours travailler sur soi. Prendre en compte la dimension culturelle dans ce travail, c'est aussi reconnaître que certaines parties de soi ont été mises de côté par des systèmes plus grands que nous.

Il est important de se les réapproprier, c'est un acte de soin pour soi, pour ceux qui nous entourent, pour ceux qui viennent après.

Vous avez commencé ce texte quelque part et vous le terminez ailleurs !

Bon voyage.

Annexes

Lectures recommandées

Joseph Campbell : Le Héros aux mille et un visages (1949). La source. Dense, mythologique, indispensable pour comprendre la structure narrative derrière le voyage.

Carl Gustav Jung : L'Ombre, Aion et La Psychologie du transfert. Trois textes complémentaires sur l'Ombre, le Soi et ce qui se passe dans la relation thérapeutique.

Bell Hooks : All About Love (2000). L'amour comme pratique, pas comme sentiment. Point d'entrée accessible à toute l'oeuvre de Bell hooks.

Bessel van der Kolk : Le corps n'oublie rien (2014). La référence sur le trauma somatique.

Lise Bourbeau : Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même (2000). Simple, parfois réducteur, souvent juste.

Anne Ancelin Schützenberger : Aïe mes aïeux ! (1993). Le texte fondateur sur le transgénérationnel.

Frantz Fanon : Peau noire, masques blancs (1952). Incontournable sur le trauma collectif et ses effets psychiques.

Kimberlé Crenshaw : Mapping the Margins (1994). Le texte original sur l'intersectionnalité.