

# SE RECONSTRUIRE APRÈS UN TRAUMATISME

Comprendre vers où aller



[www.chemins-de-vies.fr](http://www.chemins-de-vies.fr)





# LES 3 ÉTAPES INDISPENSABLES

Le chemin de reconstruction  
commence ici





# INTRODUCTION

## Après la tempête, le chemin de la reconstruction

Lorsque l'on traverse une souffrance psychique profonde, on a l'impression que le monde s'écroule. Qu'il s'agisse d'une dépression, d'un événement traumatisant, des violences subies... Avancer devient difficile et, parfois, même respirer est un effort. Il y a des épreuves que personne ne choisit de vivre, **des blessures invisibles** qui figent ou coupent de soi-même. Pourtant, malgré la douleur, s'amorce un jour un besoin de changement : on ne peut plus continuer comme avant et l'on entame un chemin vers la guérison, aussi fragile que puissant. Ce parcours de reconstruction, de renaissance, est une réalité vécue par des milliers de personnes ayant subi un choc, une violence ou une perte.

Face au mur que représente le traumatisme, il n'existe pas de solution miracle instantanée pour tout effacer. En revanche, des étapes clés émergent dans presque **tous les parcours de guérison**. De nombreux experts en psychotraumatologie conseillent d'adopter une approche en phases pour surmonter un trouble de stress post-traumatique, afin de procéder de manière sécurisée et progressive.

Auteure du livre autobiographique « Le silence et la honte » et du blog Chemins de Vies, mon parcours personnel m'a amené à identifier trois étapes essentielles qui reviennent constamment sur la route de la résilience : **Apaiser, Comprendre et Se reconstruire**. Ces étapes correspondent aux phases reconnues par les psychiatres et psychologues : d'abord retrouver la sécurité et la stabilité, puis donner du sens à ce qui est arrivé, et enfin se réapproprier sa vie.

Chacune de ces étapes est fondamentale dans le processus de guérison psychique. Nous allons les explorer une par une, avec bienveillance et clarté. L'objectif est de vous offrir des clés concrètes pour **avancer sur votre propre chemin de reconstruction**, à votre rythme, en sachant que vous n'êtes pas seul(e) dans ce voyage et qu'aucune souffrance n'est immuable.







# SOMMAIRE

## 01

### **PREMIÈRE ÉTAPE : APAISER — RETROUVER LE CALME ET LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE**

La première urgence après un traumatisme est d'endiguer l'hémorragie émotionnelle en retrouvant un sentiment de sécurité.

## 02

### **DEUXIÈME ÉTAPE : COMPRENDRE — METTRE DU SENS SUR SON VÉCU TRAUMATIQUE**

Le temps de la compréhension consiste à faire la lumière sur ce qui s'est passé, sur ce que l'on ressent et sur les conséquences psychologiques du traumatisme.

## 03

### **TROISIÈME ÉTAPE : SE RECONSTRUIRE — REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE**

Une fois l'apaisement amorcé et les prises de conscience enclenchées, vient l'heure de la reconstruction à proprement parler. C'est l'étape où l'on se remet en marche !

## 04

### **SUR LE CHEMIN DE LA RÉSILIENCE, ACCOMPAGNÉ ET PLEIN D'ESPOIR**

En parcourant ces trois étapes, Apaiser, Comprendre, Se reconstruire, vous construisez peu à peu votre propre voie de guérison.





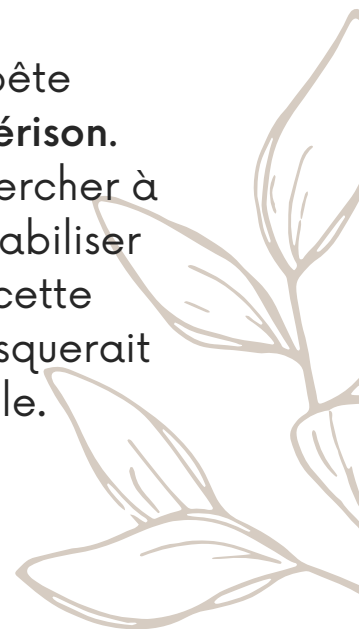


# 1. APAISER

## RETROUVER LE CALME ET LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE

La première urgence après un traumatisme est d'endiguer l'hémorragie émotionnelle en retrouvant un sentiment de sécurité. En effet, un esprit traumatisé reste souvent en état d'alerte maximale. C'est-à-dire que la personne demeure en hypervigilance, **sur le qui-vive en permanence**, son cerveau et son corps coincés en mode « alerte rouge », anticipant sans cesse un nouveau danger. Ce niveau d'angoisse constant est épuisant et empêche d'avancer.

Apaiser, c'est commencer par calmer cette tempête intérieure afin de pouvoir **poser les bases de la guérison**. Avant d'affronter les souvenirs traumatiques ou de chercher à les analyser, il est crucial d'aider la personne à se stabiliser émotionnellement et à se sentir en sécurité. Sans cette stabilité initiale, replonger trop tôt dans le trauma risquerait de réactiver la douleur de manière incontrôlable.



# TROUVER L'APAISEMENT

Apaiser signifie d'abord rassurer le système nerveux. Tant que notre organisme se croit en danger, il reste bloqué en mode survie : c'est un héritage biologique qui nous fait réagir par la fuite, la lutte ou l'inhibition. Il faut donc apprendre à **sortir progressivement de ce mode survie** pour revenir dans l'instant présent, là où, ici et maintenant, vous êtes en sécurité.

Concrètement, cela passe par des techniques de régulation émotionnelle et de relaxation qui vont diminuer le niveau de stress physiologique. Par exemple, la méditation de pleine conscience aide à ramener son attention sur le moment présent en observant ses pensées et ses émotions sans jugement, ce qui **réduit l'anxiété et les ruminations liées au trauma**. De même, des exercices de respiration profonde et de relaxation musculaire aident à calmer les réactions physiques de panique. Des approches corporelles douces comme le yoga ou le tai-chi combinent mouvements lents, souffle et concentration et se révèlent très bénéfiques pour détendre le système nerveux hyperactivé.

Un aspect central de l'apaisement est de (re)créer une sensation de sécurité intérieure. Cela passe par des gestes simples du quotidien et par l'environnement autour de vous. **S'entourer de personnes bienveillantes** est par exemple d'un grand secours : la présence rassurante de proches ou de professionnels agit comme un filet de sécurité qui peu à peu redonne confiance. Savoir que l'on peut compter sur quelqu'un en cas de détresse aide le système nerveux à se calmer. De même, **instaurer des petits rituels apaisants** (une tisane chaude le soir, écouter une musique douce, se blottir dans un plaid confortable) peut contribuer à ancrer un sentiment de sûreté. Chaque personne trouvera ses propres ressources de réconfort : l'important est de pouvoir accéder à un état de relative tranquillité dès que l'angoisse menace de déborder.

**TOUTES CES  
MÉTHODES  
ENVOIENT UN  
SIGNAL À VOTRE  
CERVEAU :  
« LE DANGER EST  
PASSÉ, TU PEUX  
RELÂCHER LA GARDE. »**







# **QUELQUES OUTILS CONCRETS POUR S'APAISSER :**



# TECHNIQUES D'ANCRAGE

Techniques d'ancrage  
sensoriel  
Revenir aux cinq sens  
ici et maintenant



Revenir aux cinq sens ici et maintenant.

Par exemple, décrire mentalement cinq choses que vous voyez autour de vous. Ou, toucher un objet familier (un galet, une balle anti-stress) pour vous reconnecter à votre corps. Sentir un parfum apaisant... Ces exercices d'ancrage ramènent votre esprit au présent et diminuent la dissociation.

## RESPIRATION ET RELAXATION

Pratiquer la cohérence cardiaque (inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes pendant quelques minutes), ou la respiration profonde en gonflant le ventre, permet de ralentir le rythme cardiaque et de faire redescendre l'adrénaline. Vous pouvez aussi essayer un exercice de relaxation progressive en contractant puis relâchant successivement chaque groupe musculaire.



RESPIRATION ET  
RELAXATION







# LA VISUALISATION

Fermez les yeux et imaginez

Un endroit qui vous apaise (réel ou imaginaire) : un jardin ensoleillé, une plage, une pièce douillette. Visualisez chaque détail qui vous fait vous y sentir en paix. Cette « base de sécurité » intérieure sera un refuge mental où retourner quand l'angoisse monte.

## L'AUTO-COMPASSION

Le dialogue intérieur positif

· Adoptez une petite phrase rassurante à vous répéter lorsque vous vous sentez paniquer. Par ex. « Je suis en sécurité maintenant » ou « Ça va passer, je suis assez fort(e) pour y faire face ».

Traitez-vous avec la même bienveillance qu'un ami cher : cela atténue le flot de pensées catastrophiques et reconforte votre enfant intérieur blessé.



## LE DIALOGUE INTÉRIEUR POSITIF

Je suis digne

Je mérite le bonheur



**VOUS VOULEZ APPROFONDIR CES  
TECHNIQUES D'APAISEMENT OU EN  
DÉCOUVRIR D'AUTRES ?**

**MORE  
INFO**



**DÉCOUVREZ-LES ICI**

**APAISE SON ESPRIT ET SON CORPS  
APRÈS UN TRAUMATISME,  
CE N'EST PAS « OUBLIER » CE QUI EST  
ARRIVÉ NI REFOULER LA DOULEUR. C'EST AU  
CONTRAIRE REPRENDRE SON SOUFFLE, SE  
CONSTRUIRE UN ABRI SÛR D'OÙ L'ON  
POURRA ENSUITE REGARDER LE PASSÉ SANS  
ÊTRE SUBMERGÉ.**

**C'EST LA BASE DE TOUT LE PROCESSUS DE  
RECONSTRUCTION :**

**TANT QUE LA SOUFFRANCE EST À VIF, IL EST  
DIFFICILE D'Y VOIR CLAIR.**

**UNE FOIS LE CALME REVENU PEU À PEU, NE  
SERAIT-CE QU'UN CALME RELATIF,  
PRÉCAIRE AU DÉBUT, ON PEUT PASSER À LA  
DEUXIÈME ÉTAPE, TOUT AUSSI  
INDISPENSABLE : COMPRENDRE.**







## 2. COMPRENDRE

### METTRE DU SENS SUR SON VÉCU

Après avoir quelque peu apaisé le tumulte intérieur, vient le temps de la compréhension. Cette étape consiste à faire la lumière sur ce qui s'est passé, sur ce que l'on ressent et sur les conséquences psychologiques du traumatisme. Comprendre, c'est prendre du recul et mettre des mots sur l'indicible afin de ne plus en être prisonnier. Il s'agit d'**une véritable prise de conscience de son vécu** : reconnaître la réalité du traumatisme, ses effets sur nous, et réaliser que nos réactions (angoisses, cauchemars, tristesse profonde, colères soudaines, dissociation, etc.) sont des réactions normales d'un esprit qui a été blessé.

Cette étape est fondamentale, car tant que l'on reste dans la confusion ou la méconnaissance, **on peut facilement culpabiliser** ou se sentir « fou/folle ». En réalité, il n'en est rien : ce sont des réponses humaines classiques face à l'horreur. Le fait de comprendre les mécanismes psychotraumatiques permet de le réaliser pleinement.



# SAVOIR C'EST DÉJÀ GUÉRIR UN PEU

Les spécialistes insistent ainsi sur l'importance de la psychoéducation après un trauma : expliquer à la victime les ressorts psychologiques et neurobiologiques de son mal permet de lui faire comprendre ce qui lui arrive, de la déculpabiliser, et de lui donner **des outils pour mieux se comprendre et se soigner**. Autrement dit, savoir, c'est déjà guérir un peu. Par exemple, apprendre que les troubles du sommeil, l'irritabilité ou les flashbacks dont on souffre sont en fait des symptômes courants du syndrome post-traumatique, et non pas un signe de folie ou de faiblesse, apporte souvent un immense soulagement.

Comprendre, c'est aussi donner du sens à ce qui est arrivé. Un traumatisme bouleverse nos repères et nos croyances fondamentales sur la vie, sur les autres, sur nous-même. Il laisse souvent derrière lui une insupportable question : « Pourquoi ? ». Pourquoi cela m'est-il arrivé, pourquoi le monde m'a-t-il fait si mal, pourquoi n'ai-je pas pu l'empêcher ? **Ces questions peuvent hanter et alimenter le désespoir** tant qu'aucune signification ne peut être trouvée. Bien sûr, certaines épreuves n'auront jamais de « raison » satisfaisante (il n'y a aucune justification aux violences gratuites, aux accidents absurdes, etc.). Cependant, dans le processus de reconstruction, il est possible de reconfigurer son récit : intégrer ce chapitre douloureux à son histoire de vie d'une manière qui ait du sens pour soi. Comme l'explique le neuropsychiatre Boris Cyrulnik :

## “ LA RÉSILIENCE IMPLIQUE DE DONNER UN SENS AUX ÉVÉNEMENTS AUXQUELS ON A ÉTÉ CONFRONTÉ ”

Cette étape apporte souvent un regain d'espoir. En comprenant votre fonctionnement post-traumatique, vous réalisez que **vous n'êtes pas seul(e) ni anormal(e)**. D'autres ont vécu des choses similaires et s'en sont sortis. Les témoignages d'autres survivants peuvent d'ailleurs énormément aider à cette prise de conscience, car ils offrent un miroir rassurant. C'est ce que j'ai souhaité faire avec mon livre « Le silence et la honte ». Parce qu'on n'a pas à rester seul face à l'invisible.

En lisant, en échangeant, en se renseignant, vous **armez votre esprit de connaissances** qui rendent le monstre moins effrayant. Vous mettez des mots là où il n'y en avait pas, vous replacez l'événement dans votre histoire au lieu de le subir comme un chaos incompréhensible.



**VOUS VOULEZ APPROFONDIR LES  
MÉCANISMES DU TRAUMATISME ET  
METTRE UN SENS SUR VOTRE VÉCU ?**

**MORE  
INFO**



**POUR VOUS, J'AI CRÉÉ  
DES RESSOURCES POUR  
COMPRENDRE**

### **COMPRENDRE**

**C'EST RÉALISER QU'ON N'EST PAS  
COUPABLE DE RÉAGIR AINSI, MAIS QU'ON  
A ÉTÉ VICTIME D'UN ÉVÉNEMENT QUI  
DÉPASSE NOS RESSOURCES HABITUELLES.**

**PETIT À PETIT, CE QUI FAISAIT SI PEUR  
(MÉMOIRE, SYMPTÔMES...) DEVIENT PLUS  
FAMILIER :**

**VOUS POUVEZ L'APPRIVOISER.**

**COMPRENDRE OUVRE AINSI LA VOIE À LA  
DERNIÈRE ÉTAPE : SE RECONSTRUIRE.  
ACTIVEMENT, FORT DE CETTE NOUVELLE  
CONNAISSANCE DE VOUS-MÊME.**







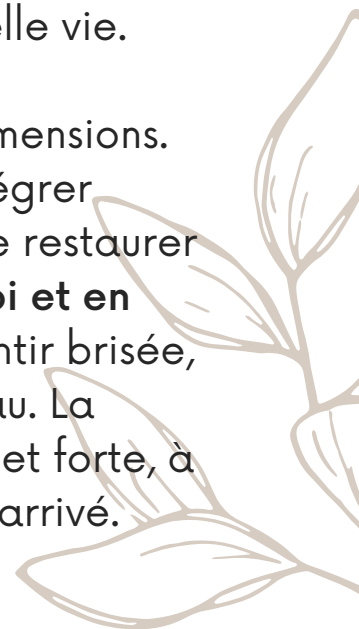
# 3. SE RECONSTRUIRE

## REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE

Une fois l'apaisement amorcé et les prises de conscience enclenchées, vient l'heure de la reconstruction à proprement parler. C'est l'étape où l'on se remet en marche pour **rebâtir sa vie en tenant compte de ce qui s'est passé**. Mais sans que cela dicte notre avenir. Se reconstruire, c'est retrouver progressivement une souveraineté sur soi : ne plus laisser le traumatisme guider chacune de nos pensées ou de nos comportements. C'est réinvestir son libre arbitre, ses désirs, ses rêves. C'est apprendre à se voir non plus comme une victime, mais aussi comme survivant et créateur de sa nouvelle vie.

Concrètement, la reconstruction englobe plusieurs dimensions.

D'un point de vue psychologique, il s'agit de réintégrer pleinement son identité mise à mal par le trauma, et de restaurer son estime de soi. Après un choc, **la confiance en soi et en l'avenir est souvent en miettes**. La personne peut se sentir brisée, « diminuée », incapable d'être heureuse à nouveau. La reconstruction vise à rebâtir une image de soi positive et forte, à se rappeler que l'on vaut mieux que ce qui nous est arrivé.







# AVEC FORCE ET DOUCEUR

Se reconstruire, ce n'est pas oublier d'où l'on vient, c'est avancer avec son histoire, en en faisant quelque chose de nouveau. **C'est ce que l'on appelle la résilience.**

«**LA RÉSILIENCE, C'EST  
LA REPRISE D'UN  
NOUVEAU  
DÉVELOPPEMENT  
APRÈS UN  
TRAUMATISME** »


**DR BORIS CYRULNIK**

Autrement dit, on ne revient pas exactement à la personne que l'on était avant. Et, c'est inutile de chercher à redevenir « comme avant ». Mais on évolue vers une autre version de soi, enrichie par l'épreuve traversée. Beaucoup de survivants constatent d'ailleurs qu'en ayant traversé le pire, ils ont acquis **une nouvelle force intérieure** ou une sagesse qu'ils n'auraient pas soupçonnée. Ce qui ne me tue pas me rend plus fort, dit le proverbe ! Sans glorifier la souffrance, on peut reconnaître qu'elle transforme. Et, qu'il est possible d'en tirer, à terme, quelque chose de constructif.

Mais, il est aussi très important de souligner que se reconstruire prend du temps et que ce n'est pas un processus linéaire. Il y aura des hauts et des bas, des moments de découragement suivis de progrès inattendus. Parfois, on a l'impression de retomber en arrière : une vieille angoisse refait surface, un événement déclencheur ravive temporairement la détresse. **Ce n'est pas un échec, mais une partie normale du chemin.** Dans ces moments, il ne faut pas hésiter à rester bienveillant envers soi-même et, au besoin, à revenir aux étapes précédentes :

- **Se ré-accorder du temps** pour apaiser ce qui revient,
- **Chercher à comprendre** la nouvelle couche de son traumatisme qui émerge.





Heureusement, de nombreuses ressources existent pour accompagner cette reconstruction. Un suivi thérapeutique professionnel est souvent conseillé : les psychologues et psychothérapeutes formés en psychotraumatologie disposent de méthodes efficaces pour aider à surmonter les traumatismes profonds.



## **QUELQUES OUTILS CONCRETS POUR AVANCER ET SE RECONSTRUIRE :**







# SOIGNER SES PARTS BLESSEES

## AVEC L'IFS

L'approche du **Système Familial Intérieur** de **Richard Schwartz** nous offre un langage pour parler à nos traumatismes, pour les « refigurer » en alliés de croissance plutôt qu'en ennemis intérieurs.

En redonnant la parole à nos parts traumatisées, l'IFS permet de **dénouer en douceur** les nœuds du passé.

## TRAITER LE SOUVENIR

### AVEC L'EMDR

Le principe de **désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires** est une thérapie désormais reconnue. Elle permet de retraiter les souvenirs douloureux en utilisant des stimulations bilatérales du cerveau.

Elle peut **désamorcer l'intensité émotionnelle** associée au trauma et être associée à des outils psychocorporels.







# DEBLOQUER L'EMOTION

## AVEC L'EFT

Là où l'EMDR cicatrise les traumatismes dont on a un souvenir, l'**EFT se concentre sur l'émotion** engendrée par le souvenir.

En tapotant des points d'acupression (principalement sur le visage et le haut du corps), l'EFT permet de **débloquer ces émotions refoulées** et de rétablir l'équilibre énergétique du corps.

## LE CORPS PARLE

## AVEC LA KINESIOLOGIE

La kinésiologie est une approche douce qui permet de **remonter à l'origine d'un stress**. De recontacter l'empreinte douloureuse de cet événement mémorisé dans le corps.

Cette pratique permet de **désactiver cette mémoire** et utilise les ressources de la personne pour que cet événement cesse de faire écho dans sa vie.







# REPRENDRE CONTACT

Toute cette palette d'outils peut sembler technique, mais retenez qu'il existe des professionnels compétents et diverses autres méthodes pour vous aider. Donc, n'hésitez pas à solliciter un accompagnement, surtout si vous avez le sentiment de stagner seul. Par ailleurs, le soutien social est un pilier tout aussi crucial : renouer avec des amis de confiance, participer à un groupe de parole, discuter avec d'autres survivants.

Le fait de partager son fardeau émotionnel allège celui-ci et rappelle que vous n'êtes pas anormal ni isolé dans votre expérience.

Les professionnels parlent de phase de consolidation : aider le patient à retrouver sa place dans le monde, à renouer des liens sociaux sains et à se voir de nouveau comme une personne capable, digne d'amour et d'accomplissement.

En ce sens, reprendre contact avec les autres est un aspect essentiel. Le traumatisme a tendance à isoler (par méfiance, par honte, ou parce qu'on ne se sent plus compris des autres). Pour se reconstruire, il est bénéfique de réapprendre à faire confiance et à s'ouvrir progressivement.

S'entourer de personnes bienveillantes, amis, famille, mais aussi groupes de parole ou associations de victimes, cela permet de briser le sentiment de solitude et de normaliser ce que l'on vit. Partager son expérience avec d'autres survivants, par exemple dans un groupe de soutien, peut donner l'élan nécessaire pour continuer à avancer et montrer que oui, c'est possible de vivre après.





# PRENDRE SOIN DE SOI

La reconstruction passe également par le fait de **se réapproprier son corps et son quotidien**. Un trauma, en particulier s'il est lié à des violences physiques ou sexuelles, peut donner l'impression que son corps ne nous appartient plus. On ne le « sent » plus, ou on le perçoit comme souillé, abîmé. Au-delà des thérapies psychocorporelles, d'autres approches comme la danse-thérapie, le sport (arts martiaux doux, course à pied, etc.), ou même frapper dans un punching-ball, peuvent aider à extérioriser les tensions et émotions d'une façon constructive. L'idée est de réinvestir son corps comme un allié dans la guérison, au lieu de le voir uniquement comme le siège de la douleur ou de la peur.

En parallèle, **reprendre le pouvoir sur sa vie** signifie se fixer de nouveaux objectifs, même modestes, et célébrer chaque petite victoire. Cela peut être renouer avec une passion oubliée (peinture, jardinage, musique), relever un défi personnel (reprendre une formation, voyager, etc.), ou simplement réussir à retrouver une routine stable (se lever à heure régulière, prendre soin de chez soi, etc.). Chaque pas accompli, aussi petit soit-il, vient renforcer l'idée que :

**« je peux agir sur ma vie, le trauma ne me définit pas entièrement ».**

Enfin, **des pratiques de bien-être au quotidien** soutiennent votre reconstruction : la pleine conscience et la relaxation dont nous avons parlé, mais aussi l'expression créative (tenir un journal, peindre ses émotions, jouer d'un instrument...) qui aide à redonner du sens et du plaisir. Chacun peut piocher les activités qui lui font du bien et les intégrer dans sa boîte à outils personnelle de résilience





**EN RÉSUMÉ,  
SE RECONSTRUIRE APRÈS  
UN TRAUMATISME EST UN PROCESSUS  
HOLISTIQUE QUI ENGLOBE L'ESPRIT, LE CŒUR  
ET LE CORPS.**

**CHAQUE PAS, SI PETIT SOIT-IL, COMPTE DANS  
CETTE RECONQUÊTE DE SOI. ET, COMME JE LE  
RÉPÈTE SOUVENT SUR CHEMINS DE VIES :**

**« IL N'EXISTE PAS DE CLÉ MAGIQUE OU DE  
SOLUTION UNIVERSELLE, CHAQUE PERSONNE  
DOIT AVANCER À SON RYTHME ET TROUVER  
LES APPROCHES QUI LUI CONVIENNENT LE  
MIEUX. »**

**AUTREMENT DIT, IL N'Y A PAS UN SEUL  
CHEMIN DE GUÉRISON, MAIS UNE  
MULTITUDE.**

**VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR OU PARTAGER CES  
CHEMINS AVEC D'AUTRES SURVIVANTS DANS  
UN ESPACE D'ÉCOUTE BIENVEILLANTE ?**

**REJOIGNEZ LE GROUPE FACEBOOK  
SUR LES CHEMINS DE VIES**

**MORE  
INFO**



[www.chemins-de-vies.fr](http://www.chemins-de-vies.fr)





# SUR LE CHEMIN DE LA RÉSILIENCE

## ACCOMPAGNÉ(E) ET PLEIN(E) D'ESPOIR

Une fois l'apaisement amorcé et les prises de conscience enclenchées, vient l'heure de la reconstruction à proprement parler. C'est l'étape où l'on se remet en marche pour rebâtir sa vie en tenant compte de ce qui s'est passé. Mais sans que cela dicte notre avenir. **Se reconstruire, c'est retrouver progressivement une souveraineté sur soi** : ne plus laisser le traumatisme guider chacune de nos pensées ou de nos comportements. C'est réinvestir son libre arbitre, ses désirs, ses rêves. C'est apprendre à se voir non plus comme une victime, mais aussi comme survivant et créateur de sa nouvelle vie.

Concrètement, la reconstruction englobe plusieurs dimensions.

D'un point de vue psychologique, il s'agit de réintégrer pleinement son identité mise à mal par le trauma, et de restaurer son estime de soi. Après un choc, **la confiance en soi et en l'avenir est souvent en miettes**. La personne peut se sentir brisée, « diminuée », incapable d'être heureuse à nouveau. La reconstruction vise à rebâtir une image de soi positive et forte, à se rappeler que l'on vaut mieux que ce qui nous est arrivé.







# ENFIN LIBRE !

En parcourant ces trois étapes, Apaiser, Comprendre, Se reconstruire, vous construisez peu à peu **votre propre voie de guérison**. Ce parcours de reconstruction est à la fois personnel et universel. Personnel, car chaque histoire de vie et chaque traumatisme sont uniques ; universel, car les grandes étapes pour se relever se retrouvent chez beaucoup de survivants à travers le monde. N'oubliez jamais que, même si la route est longue et sinueuse, **la guérison est possible**. Avec du temps, du soutien et de la persévérance, les blessures psychiques peuvent cicatriser et laisser place à une nouvelle forme de vie, parfois différente mais souvent plus profonde et consciente.


« IL Y A LA VIE D'AVANT, CELLE  
DU TRAUMATISME, CELLE DU  
CHAOS, PUIS CELLES DE LA  
RECONSTRUCTION.

ET UN JOUR, SI ON S'Y AUTORISE,  
UNE VIE PLUS LIBRE »

**SOLWEIG ELY**

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il n'y a pas de honte à souffrir d'un traumatisme ni à demander de l'aide. Le traumatisme est une blessure, pas une faiblesse personnelle. Et comme pour toute blessure, on a le droit de **se faire accompagner pour guérir**. Vous avez eu le courage de survivre à l'événement : ayez aussi la bienveillance de vous accorder le temps de guérir. Entourez-vous de toute l'aide possible, amis, famille, groupes, professionnels... Car personne ne devrait avoir à porter un tel fardeau seul. **Vous n'êtes pas seul(e)**, des ressources et des personnes bienveillantes existent pour vous soutenir.

A MA PETITE ÉCHELLE, J'ESSAIE D'ÊTRE L'UNE  
D'ENTRE ELLES, ALORS SI JE PEUX VOUS AIDER  
**N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER.**



# A LA RECONQUÊTE DE VOUS-MÊME

En lisant cet e-book, vous avez déjà fait un pas important vers votre reconstruction. Ces 3 étapes indispensables sont un fil d'Ariane pour **ne pas se perdre dans le labyrinthe de la guérison**. Elles ne sont pas nécessairement linéaires : vous pourrez y revenir, les chevaucher, les explorer à votre façon. Mais elles constituent un socle solide sur lequel vous appuyer.

Rappelez-vous qu'aucun chemin ne se ressemble : ce qui compte, c'est qu'au bout du compte votre chemin à vous, vous mène vers un mieux-être. Pas à pas, en explorant diverses approches avec douceur envers vous-même, **vous finirez par trouver ce qui vous aide le plus**. Les ombres du passé perdront de leur emprise et vous vous reconstruirez, à votre façon, vers une paix possible.

Ce chemin vaut la peine d'être parcouru. **Prenez soin de vous à chaque étape**, célébrez vos progrès mêmes minimes, et n'hésitez pas à faire appel aux ressources autour de vous.

Souvenez-vous que vous méritez la paix et la joie : ce n'est pas un luxe, c'est un droit, même après l'orage le plus violent. L'espoir existe, en vous, et autour de vous. Pas après pas, jour après jour, vous allez vers des jours meilleurs. Gardez cet espoir comme une boussole.

**Vous avez survécu à hier : vous pouvez construire votre demain.**

Vous n'êtes pas seul(e) et vous êtes plus fort(e) que vous ne le pensez.

En route, à votre rythme, vers la reconquête de vous-même. ☀️



« IL N'Y A PAS  
QU'UN SEUL  
CHEMIN POUR  
GUÉRIR...  
LES VÔTRES  
EXISTENT »  
SOLWEIG ELY





**SI VOUS RESSENTEZ LE BESOIN  
D'ALLER PLUS LOIN, DE NE PAS  
AVANCER SEUL, SACHEZ QUE JE  
PROPOSE DES ACCOMPAGNEMENTS  
BIENVEILLANTS POUR GUIDER,  
CELLES ET CEUX QUI LE SOUHAITENT,  
SUR LA ROUTE DE LA RÉSILIENCE.**

**MORE  
INFO**



**VOIR MES ACCOMPAGNEMENTS**

**SUR MON BLOG CHEMINS DE VIES,  
VOUS TROUVEREZ ÉGALEMENT DE  
NOMBREUSES RESSOURCES  
GRATUITES (GUIDES, AUDIOS,  
JOURNAUX D'ÉCRITURE...) POUR  
VOUS AIDER AU QUOTIDIEN.**

**MORE  
INFO**



**VOIR LES RESSOURCES SUR  
CHEMINS DE VIES**







“

LA BLESSURE EST L'ENDROIT  
PAR LEQUEL LA LUMIÈRE  
ENTRE EN VOUS.

DJALÂL AL-DÎN RÛMI

*Très bientôt  
Avec toute ma bienveillance*



SOLAVEIG

[www.chemins-de-vies.fr](http://www.chemins-de-vies.fr)

