

# Best of newsletter



**Édition novembre 2022**

*Bonne lecture !*

# Tu es bien plus que tout ça...



Tu es plus que ce que tu réussis ou non.

Tu es plus que ces mauvaises habitudes que tu as.

Tu es plus que tes petits travers, ou même tes valeurs et tes forces.

Tu es plus que ce personnage que tu penses devoir défendre aux yeux des autres.

Tu es plus que ce qui te stresse au quotidien.

Tu es plus que ce pourquoi tu as peur de ne pas être à la hauteur.

Tu es plus que ces rôles que tu endosses pour "plaire" aux autres, être accepté et aimé.

Tu es plus que toutes ces histoires que ton cerveau te raconte.

Tu es plus que ces conversations où tu t'acharnes à avoir raison (et à le montrer !). Tous ces moments où ton ego te dit que tu es "en danger" et que tu DOIS te justifier, contre-attaquer, ne pas te laisser marcher sur les pieds, t'affirmer pour te faire respecter.

Oui, tu es bien plus que tout ça !

Tu es un être humain, le résultat de 7 milliards d'années d'évolution.

Tu fais partie de l'univers.

*"L'azote de notre ADN, le calcium de nos dents, le fer de notre sang, le carbone de nos tartes aux pommes ont été façonnés à l'intérieur des étoiles en effondrement. Nous sommes faits de poussières d'étoiles" - Carl Sagan*

Alors, ça t'aide à relativiser ?



# Tu es bien plus que tout ça...



J'aime me répéter que mon temps est **limité**. Non pour me déprimer mais pour me rappeler d'en faire **bon usage**.

Lorsqu'on a naturellement tendance à se prendre la tête sur une multitude de **détails** ...cela peut faire du bien de **dézoomer** de ses soucis de temps en temps.

Comme disent les anglo-saxons regarder la "**big picture**".

Et pour cela rien de tel que de prendre du **recul** par rapport à ses pensées, se dire "**ce ne sont QUE des pensées**".

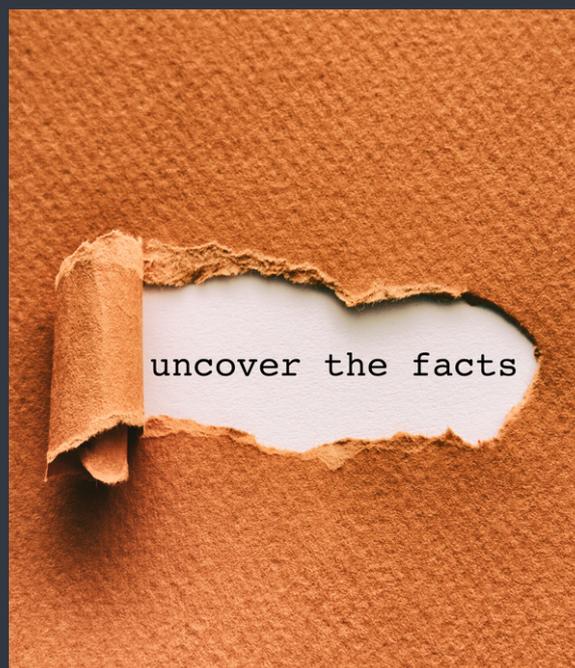
Ce sont des **histoires** que mon cerveau me raconte. Parce que c'est comme ça, il **n'aime pas le vide**, alors il meuble. Il invente, crée, interprète, fait des raccourcis.

Or tu es plus que tous ces scénari réels ou fictifs qui se passent dans ta tête.

Pour apaiser son cœur et son esprit, une solution consiste en effet à se détacher de tous ces **jugements** sur soi et les autres, conditionnés par l'ensemble de nos **croyances** sur ce qui est "bien" ou "mal".

Or le jugement peut se réguler grâce à l'**observation** factuelle des événements : voir les actions et paroles (les siennes et celles des autres ) autant que possible comme des **FAITS**.

Le **FAIT** est **objectif**. Il est non "discutable". Il ne déclenche pas d'émotion particulière et permet de tomber d'accord dès le début d'une conversation afin d'établir un débat constructif.



# Tu es bien plus que tout ça...



Le fait, bien connu des **scientifiques**, est également un atout majeur en développement personnel.

Parce qu'il permet de limiter les conclusions hâtives et sur-interprétations.

Tu as dit ou fait ceci ou cela ?

C'est un fait qui peut être NEUTRE.

On t'a dit ou fait ceci ou cela ?

C'est un fait qui peut être NEUTRE.

Plus tu le verras comme quelque chose de **neutre** et moins cela déclenchera d'**émotions** désagréables.

Parce que ce qui se passe après l'action, ce ne sont "que" les histoires que notre cerveau nous raconte parce qu'il ne peut s'empêcher d'expliquer, juger, interpréter, faire des parallèles, prêter des intentions aux autres, etc....

Ce n'est ni mal ni bien.

C'est comme ça.

Simplement parfois ça nous fait souffrir.

Alors si c'est ton cas je t'invite à prendre de la hauteur.

Regarde la "big picture" et n'oublie pas :

*tu es constitué (entre autres)  
de poussière d'étoiles*



# Le petit enfer des hypersensibles...



C'était tellement le bazar dans ma tête et mon coeur que je me disais "mon dieu, mais c'est pas possible, comment vais-je faire pour aller mieux ?!?"

En plus c'est un **cercle vicieux** assez basique. Plus on se sent mal, plus on se dit que ça va mal, donc plus on se sent mal.

Les **pensées** négatives entraînant des **émotions** désagréables : appréhension, peur, contrariété, colère, chagrin, tristesse, frustration, appréhension, remord, culpabilité, honte,...

--- les émotions désagréables réduisant l'**attention** à ce qui ne va pas : on rumine tout ce qui ne va pas comme on aimerait, tout ce qui nous manque, tout ce en quoi on n'est pas assez bien, tout ce dont on aurait besoin pour se sentir satisfait de soi et de sa vie, tout ce que les autres nous font et disent...

--- ce qui donne encore plus l'impression que "tout va mal" et amène à encore plus d'émotions désagréables.

La cata.

Et le pire dans tout ça c'est de se sentir **démuni**: ne pas savoir comment faire pour s'en sortir.

Ça et le fait de se dire qu'on "n'a pas vraiment de raison pour aller mal".

Après tout, on vit plutôt confortablement dans un pays qui n'est pas en guerre et les canicules sont nettement moins chaudes chez nous qu'en Inde et au Pakistan.

Bref "pas trop de quoi se plaindre".



# Le petit enfer des hypersensibles...



Sauf que c'est humain : notre **problème** du moment est le plus **important** pour nous, jusqu'à ce qu'un **plus gros** vienne le remplacer.

C'est le cas pour chaque humain de cette planète.

Quelque soit le problème, le nier ne le fera pas disparaître, et ne te fera pas te sentir mieux.

Au contraire : considérer que son problème n'est pas assez important ou digne d'être considéré c'est selon moi se **rabaisser** encore plus.

Détruire encore plus son estime de soi-même en se considérant "pas assez important".

Et se forcer à être encore plus malheureux, ce qui n'aide même pas ceux qui ont de bien plus gros problèmes que soi.

Au contraire, pour pouvoir aider les autres il faut déjà s'aider soi, quelque soit la "taille" de ses propres problèmes.

Ou sinon on le fait moins bien (aider les autres) et on risque de craquer....

Une fois en paix avec soi on peut réellement se tourner vers les autres et le monde pour leur apporter la meilleure aide possible, le meilleur de nous.



# Je parle seul, c'est grave ?



Il faut le reconnaître, ce n'est pas toujours bien vu dans notre société : « À qui tu parles ? », « Tu parles seul ? » nous demande-t-on alors.

Pourtant le fait de « **parler seul** », ou se parler à soi-même a de nombreux avantages.

Se parler à soi-même serait en effet quelque chose de **naturel**... et de très **positif** !

## BÉNÉFICES

Se parler à voix haute permet de :

- **mieux retenir une information**, encore plus pour ceux qui ont une mémoire auditive (« il faut que je pense à sortir la poubelle ce soir »)
- **lutter contre le stress, s'encourager et se donner confiance** (« Allez, ne stresse pas, ça va bien se passer, tu peux y arriver, tu l'as déjà fait, tu en es capable »)  
Oraliser nos pensées positives permet ainsi de leur donner plus d'impact !
- **se soulager** (pensées réconfortantes et positives qui ont également plus d'impact du fait qu'elles sont dites à voix haute)
- **se concentrer** (« mince, pourquoi je suis venue dans cette pièce déjà ? ») : ça permet ainsi de mieux se concentrer sur ce qu'on est en train de faire. La verbalisation stimulerait un endroit supplémentaire du cerveau.

Tu as peut-être d'ailleurs déjà eu ce réflexe de lire un texte à voix haute lorsque tu avais du mal à te concentrer ?

- **être plus objectif** : verbaliser nos pensées nous permet d'avoir plus de recul sur ces dernières en les « séparant » un peu de nous (l'écriture a le même effet) – c'est pourquoi nous avons parfois le réflexe de lire à voix haute un email avant de l'envoyer, histoire de prendre du recul

# Je parle seul, c'est grave ?



## LE CAS DES HYPERSENSIBLES

Pour des personnes dont les **pensées** ont tendance à partir dans **tous les sens** (je pense par exemple aux hypersensibles), c'est également un super moyen de structurer et clarifier son raisonnement.

Ça permet en effet de **ralentir** le flot des pensées et de s'y retrouver.

L'**écriture**, encore une fois, aide également beaucoup sur cet aspect-là.

## VERDICT ?

Se parler à soi-même permet ainsi de **s'auto-coacher**. D'alterner entre les rôles du coach et du coaché.

Finalement se parler seul n'a rien de « néfaste », bien au contraire ! Sauf si c'est pour se dévaloriser bien sûr (« Je suis nul », « Quelle andouille », etc...) à voix haute auquel cas cela renforce l'impact néfaste de ces paroles sur l'estime de soi.

C'est simplement une **convention** sociale qui impose de ne pas se parler à soi-même.

Et si c'était donc (bénéfice bonus !) un excellent **exercice\*\*** pour lutter contre la **peur** du regard et du jugement de l'autre ?

*\*\* Maintenant on a beau savoir tout ça, ça reste malgré tout difficile d'oser parler seul avec des gens à côté. C'est pourquoi cet exercice sera peut-être plus adapté aux personnes qui ont déjà effectué un travail sur leur estime d'elle-même (ou qui "naturellement" en ont une pas trop basse ^A)*



# Prendre soin des autres...



...oui mais : à condition de ne **PAS** s'oublier !

Certaines personnes pensent tellement aux autres qu'elles n'ont plus le temps de penser à elles-mêmes. Elles **s'oublient** par habitude, par devoir, par empathie, par bienveillance.

Alors c'est vrai que la **générosité** participe à améliorer le bien-être, le bonheur, et l'estime de soi (entre autres).

**SAUF** si on **s'oublie** dans le processus.

Sauf si les autres (et toutes les autres tâches) sont **TOUJOURS prioritaires** devant nous.

Dans ce cas, à force de négliger ses propres pensées, états d'âme, émotions, etc... on finit par non seulement **se faire du mal** à soi (en se sacrifiant) mais aussi notre générosité perd de sa "grandeur".

On ne peut vraiment donner aux autres ce qu'on ne se donne déjà à soi-même.

On ne peut être la meilleure version de nous-même pour les autres si on ne prend pas déjà soin de nous.

Alors je t'en supplie ami(e) sensible et bienveillant(e), pense aux autres mais **ne t'oublie pas en chemin**.

Car ce ne serait ni leur rendre service, ni te rendre service à toi !

*Comment écouter l'autre si on ne s'écoute pas déjà soi-même ?*

*Comment être bien avec lui si on ne l'est pas déjà avec soi ?*

*Comment l'aimer si on ne s'aime pas déjà soi-même ?*

*Comment être en paix avec lui si on n'est pas déjà en paix avec soi ?*

*Comment le comprendre si on ne se comprend pas déjà soi-même ?*



# Prises de tête & valeurs fortes



Il y a peu de temps j'ai assisté à un séminaire en ligne. Une conférence sur zoom avec plusieurs intervenants. Lorsque des questions ont été posées, beaucoup de personnes ont répondu presque du tact au tact et j'ai vu défiler les réponses.

De mon côté c'était le **bug** total :

- *un seul pourcentage ? mais ça dépend des jours !*
- *faut donner la valeur plutôt haute ou basse ? une fourchette ? et si c'est un râteau c'est moins utile ?*
- *la question est simple pourtant, j'ai envie de répondre cela mais est-ce bien vrai, suis-je honnête avec moi-même et l'intervenant ? est-ce tout le temps vrai ?*
- *telle ou telle réponse, qu'est-ce qu'elle dit de moi ?*

Bref à question simple et intuitive pour certains, réponse **compliquée** et prise de tête pour moi. Parce que j'étais pétrie de peur à l'idée de "mal répondre".

Comme si :

- ça ne pouvait pas être simple avec moi parce que "j'analyse trop"
- je me **prenais** bien trop **la tête** pour donner LA bonne réponse.

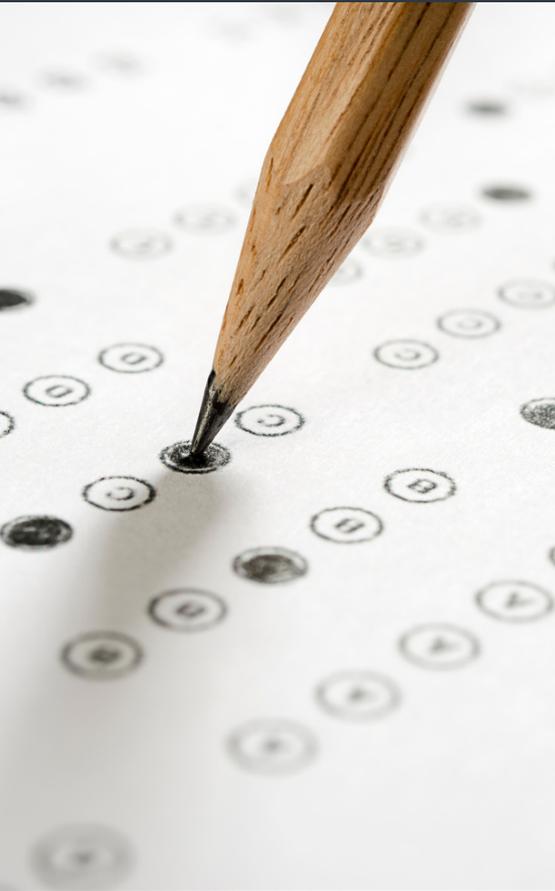
Après-coup ce dernier point m'a semblé vraiment important. J'ai réalisé que j'étais encore une fois dans le moule de la bonne élève qui veut absolument donner **LA** bonne réponse. Celle qui est vraiment correcte.

Certes une de mes valeurs fortes est l'honnêteté.

Mais nos **valeurs** doivent nous **aider** à nous appuyer sur nos forces, sur ce qui compte pour nous, nous aider à vivre plus en paix et en harmonie avec nous-même, plus sereins.... **PAS** à nous stresser, nous enfermer, nous contraindre, nous priver de flexibilité....



# Prises de tête & valeurs fortes



*Est-ce que ça aurait été grave si j'avais donné une réponse "fausse" (si tant est qu'il ait pu en exister pour cette question) ou "inexacte" ?*

*Est-ce que ça aurait été grave si j'avais changé d'avis après la réponse ?*

NON

Pourtant je me suis mise tellement de pression que je n'ai finalement pas répondu.

Le temps que je me décide tout le monde était passé à autre chose.

Alors à toi qui te prends la tête pour tout, qui anticipe tout, qui sur-analyse, qui as besoin de contrôle, qui te met une pression folle, qui as peur du regard des autres, j'ai envie de te donner un conseil : **laisse-tomber** !

Oui je sais, c'est nul comme conseil, si on ne dit pas comment faire...

Alors voici quelques outils pour t'y aider :

- personne n'attend de toi que tu sois parfait(e), c'est juste toi en fait qui penses que tu vas être jugé si tu montres des lacunes
  - d'autant plus que les autres pensent avant tout à eux-mêmes, du moins la plupart du temps
  - tu as le **droit** de **changer d'avis**, ce n'est pas une honte, donc au pire tu te lances puis tu te ravisés ensuite
  - il y a beaucoup de "spectateurs potentiels" ? tant mieux, tu te fonds plus facilement dans la masse...
  - penses à faire preuve de **flexibilité** : "*actuellement est-ce que la valeur sur laquelle je m'appuie m'aide à grandir ou me limite ?*"
  - en cas d'**anticipation** : "*ai-je suffisamment d'éléments en main aujourd'hui pour réfléchir au problème ou suis-je totalement en train d'inventer des scénari imaginaires et de partir dans une réalité alternative ?*"
  - "*est-ce une peur qui dirige ma prise de tête actuelle ? est-elle fondée ?*"
- et ainsi de suite....

# Les petites claques du quotidien



- *Pourquoi tu le prends comme ça?*
- *Pourquoi tu te mets dans cet état pour ça ?*
- *Arrête de te prendre la tête.*
- *Tu réfléchis trop.*
- *Calme toi.*
- *Laisse tomber*
- *Il n'y a pas de raison de pleurer.*
- *Ce sont les bébé qui pleurent.*
- *Tu es trop sensible. Il faut t'endurcir.*
- *Tu vis au monde des bisounours.*

Tu as déjà entendu ces phrases ?  
Ça fait mal hein ?

Ça fait mal lorsqu'en fait on "entend" (à travers les paroles de l'autre):

*"tu dysfonctionnes, tu n'es pas assez bien, tu es faible, tu en fais trop, ton comportement est inadapté, tu n'es pas à la hauteur, tu es moins bien que les autres, tu n'es pas normal, etc...."*

Et si il était plus juste d'entendre (à travers les paroles de l'autre):

*"JE ne comprends pas ta réaction"*

## CHACUN SA PERCEPTION

Après tout comment une personne beaucoup moi sensible que soi pourrait naturellement **comprendre** nos réactions ? concevoir nos ressentis ?

T'est-il déjà arrivé de ne pas comprendre les "lubies", fixettes ou autres comportements de quelqu'un ?

Je pense que c'est pareil pour ceux qui sont beaucoup **moins sensibles** que nous...

Et pour peu que ces personnes manquent d'empathie et/ou d'ouverture d'esprit (ou ne veulent tout simplement pas faire d'effort), alors elles rejettent nos comportements qui "dénotent" un peu trop à leur goût (voir leur paraissent inconcevables par rapport à leur propre façon d'être).



# Les petites claques du quotidien



Je ne dis pas que l'hypersensibilité doit "tout excuser" ni que "ceux qui sont moins sensibles sont des méchants qui ne comprennent rien".

REMINDER : Simplement que la plupart du temps une critique / reproche / jugement en dit plus sur la personne qui l'émet, que sur celle envers qui il est émis.

N'oublions pas non plus que nous hypersensibles sommes parfois des mystères pour nous-mêmes, alors vous imaginez pour les autres ???

## GRATITUDE

Et puis bien sûr dans le lot des personnes beaucoup moins sensibles, il y a tous ceux qui ne comprennent pas toujours mais qui nous acceptent tels que nous sommes.

Je pense que c'est important de se souvenir de ces personnes, car notre esprit a bien souvent tendance à se concentrer sur le **négatif** : en l'occurrence sur les personnes les plus désagréables.

Faisons donc l'effort de concentrer **AUSSI** notre attention sur ces personnes **bienveillantes** qui font de leur mieux pour ne pas blesser les âmes les plus sensibles.

Tout ceux qui **essaient de comprendre**, qui écoutent avec empathie, qui font des efforts au quotidien.



Et ces efforts **comptent** beaucoup ! Car comme les hypersensibles sont en infériorité numérique, ils peuvent avoir parfois l'impression que c'est "toujours à eux de s'adapter" au fonctionnement moins sensible de la société.

Alors à toutes ces personnes qui font attention à nous, j'ai aujourd'hui envie de dire **MERCI** pour vos efforts et votre bienveillance.

# Les petites claques du quotidien

Et à toutes les personnes très sensibles qui souffrent du **décalage**, je veux leur dire :



*"si vous devez vous remettre en question (ça reste utile pour progresser et donc moins souffrir), faites-le avec beaucoup de **bienveillance**.*

*Je vous en prie ne vous **dévalorisez** pas.*

*Vous n'êtes pas **défaillants** ou autre.*

*Juste **différents** et pas toujours compris.*

*Mais quoi qu'il arrive votre **valeur** (comme celle de tout un chacun) est **inestimable**.*

*Le plus important est que vous vous **compreniez** vous-mêmes, que vous vous **acceptiez** tels que vous êtes et que vous vous **aimiez** tels que vous êtes."*

# Tu es assez tel que tu es

Se complimenter et voir le beau en soi n'est pas de la vantardise !

On peut être humble (se considérer comme l'égal des autres) et reconnaître ses qualités.

- Pas besoin d'être un génie pour être **intelligent.e**
- Pas besoin d'être top model pour être **beau/belle**
- Pas besoin d'être parfait.e pour s'**aimer**



**Tu es déjà assez tel.le que tu es !**

Tout le travail que tu pourras faire sur toi ne te rendra qu' "encore mieux" que ce que tu es déjà. Tu ne travailles pas sur toi pour être "bien" mais pour être mieux que la veille, et surtout pour te SENTIR BIEN, pour te faire du bien. Pour gagner en **paix** et en **sérénité**.

À titre d'exemple voici quelques affirmations pour nourrir l'amour de soi

*Les gens m'aiment pour qui je suis*

*J'aime la personne que je deviens*

*Je suis beau/belle*

*Je m'apprécie, je m'aime !*

*Mes sentiments sont importants*

*Je suis intelligent.e*

*Je suis assez tel(le) que je suis.*

Alors sois **doux.ce et bienveillant.e** avec toi

# Les pensées sont comme les vagues...

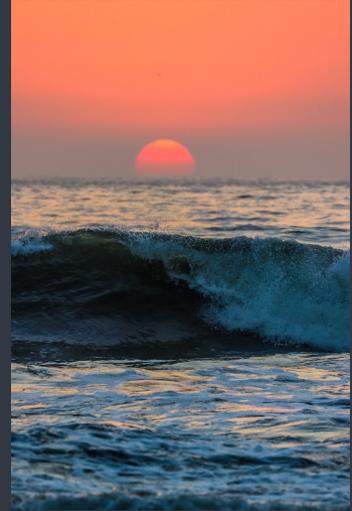
...elles vont et viennent sans qu'on puisse les arrêter, mais on n'est pas obligé de toutes les suivre !

“

"Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à surfer"

Joseph Goldstein

”



De la même manière on ne peut pas **arrêter** les pensées, mais on peut décider de surfer uniquement sur celles de l'on **choisit** (au lieu de se laisser engloutir par toutes).

C'est ce que j'appelle **contrôler** ses pensées :

**Choisir** de ne pas systématiquement leur OBÉIR.

**Choisir** de ne pas TOUTES les suivre "partout où elles nous emmènent" ...

**Choisir** de ne PAS les laisser aux commandes de notre bien-être et de notre vie.

On enlève le pilote automatique...

De toute façon....

Si ce n'est pas toi qui contrôles tes pensées,  
alors ce sont elles qui te CONTRÔLERONT, tôt ou tard !

Elles contrôlent ta vie à ta place.

>> Tu te contentes de SUBIR. De réagir au lieu d'agir.

>> De ne RIEN comprendre à ce qu'il t'arrive.

>> De rester un MYSTÈRE pour toi-même et les autres.

>> D'être à la merci de chaque événement et de chaque parole que tu entends. Ce sont alors eux qui dictent ton bien-être.

# Pourquoi vouloir changer ?

Pourquoi vouloir changer sa façon d'être ?

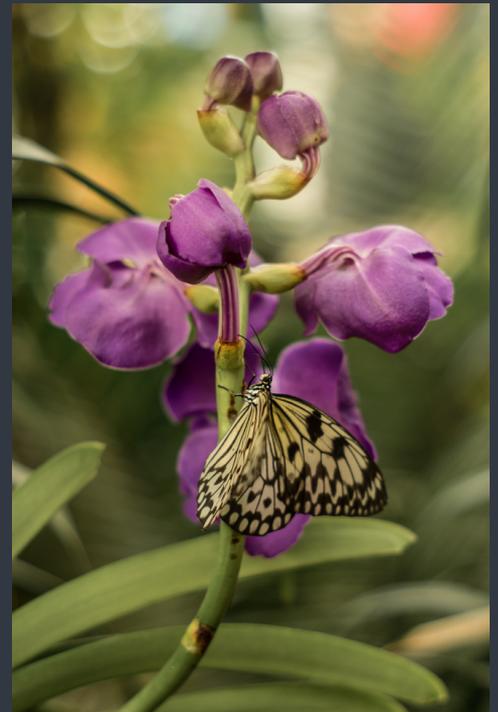
Pour moi on ne change pas pour **plaire** à quelqu'un, pour être **accepté**, pour se fondre dans la masse, ne pas **dénoter**, etc...

Mais pour reprendre le contrôle sur soi et sa vie afin de ne plus souffrir autant.

Parce qu'on souffre bien plus souvent à cause de **soi** (ce qu'on se raconte à soi-même) qu'à cause des **autres**.

Certains diront que nous sommes ce que nous sommes, nous ne pouvons devenir quelqu'un d'autre.

Je crois sincèrement qu'on peut changer pour gagner en liberté et en paix intérieure.



Selon moi on ne devient pas forcément quelqu'un d'autre.

On enlève simplement des **couches**, comme si on pelait un oignon.

On enlève petit à petit tous les **filtres perceptuels**.

Ces filtres qui nous amènent à **interpréter** les situations d'une certaine façon.

Façon qui nous provoque souffrance, stress, peur, angoisse, culpabilité, rancune, colère, et compagnie.

On s'allège de tout le **superflu** qui nous empêche d'avancer, de **grandir**, de nous élever.



Finalement nous ne devenons pas quelqu'un d'autre. Nous redevenons simplement nous-même. Authentique et libéré de l'emprise de l'**ego**.

*Et toi ? Qu'as-tu envie de changer chez toi ?  
Pour quelle(s) raison(s) souhaites-tu changer cela ?*

# Que faire face à une personne pas aimable ?



Il était une fois à la pharmacie...que faire face à une personne pas aimable ?

*"Ce jour-là je vais à la pharmacie avec mon ordonnance. Je suis accueillie au guichet par une femme pas du tout aimable.*

*Elle me dit à peine bonjour. Aucun sourire. Ton plutôt sec et froid.*

*Elle râle haut et fort lorsqu'elle voit que je suis affiliée à la sécurité sociale d'un autre département me faisant bien comprendre que ça l'agace bien comme il faut.*

*Elle n'a pas l'article en stock et me dit d'aller ailleurs. Comme j'insiste elle me le commande.*

*En sortant je peste intérieurement contre cette bonne femme vraiment désagréable. Elle abuse quand même : je ne lui demande pas de "péter la forme" mais juste un peu de politesse c'est quand même la moindre des choses !!! "*

Qu'est-ce qui est selon toi à retenir de cette "histoire" (qui au final reste assez banale) ?

Personnellement j'y vois les points suivants.

1) Dans mes propos, je me **concentre** sur la femme, son manque de respect envers moi, ce qu'elle FAIT...

... au lieu de me concentrer sur **comment je me SENS** suite à ses propos et pourquoi je me sens comme cela.



# Que faire face à une personne pas aimable ?



2) Je dégaine très vite mon "pistolet à JUGEMENTS et à reproches", comme arme de défense contre le manque de gentillesse.

Pensant me **protéger** alors qu'en réalité je me **tourmente** plus fort et plus longtemps de la situation.

J'en **souffre plusieurs fois** au lieu de n'en souffrir qu'une seule fois !

3) Ce faisant je fixe mon **attention** sur ce sur quoi je n'ai absolument **pas le CONTRÔLE** : le comportement de cette dame. Au lieu de mettre mon attention sur ce sur quoi je peux avoir le contrôle : mon **interprétation** de la situation qui conditionne mes émotions et donc mes réactions.

4) Je suis tellement concentrée sur moi et sur ma sensation d'être **victime** de la "désagréabilité" de cette personne que j'en oublie que je **ne connais absolument rien** de cette femme.

*Peut-être a-t-elle une journée voire une vie extrêmement difficile ? Une mauvaise nouvelle ? De grosses contrariétés ? Des ennuis ? etc....*

Je ne dis bien sûr pas que ça **excuse** le manque de politesse. Mais ça pourrait **expliquer** que son comportement n'est PAS tourné spécifiquement CONTRE moi.

*Peut-être fait-elle de son mieux avec ses sentiments du moment ?*



# Que faire face à une personne pas aimable ?



Suivre ce processus de réflexion demande du temps et de la PRATIQUE.

Il nécessite d'apprendre petit à petit à calmer son **ego**. Dans le but de **prendre du recul** sur les situations et gérer les émotions négatives.

Limiter ainsi les **ruminations** qui consistent à revivre encore et encore les conversations désagréables en imaginant tous les scénarios possibles (ce que j'ai dit, ce que l'autre a dit, ce que j'aurais pu et du dire...).

*Parce qu'au final toutes (ou presque !) nos souffrances viennent des histoires qu'on se raconte par rapport à ce qu'on vit....*

