

Parler à moi d'hier



M5

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Poser un regard plus doux sur la personne que tu as été, au lieu de te juger avec les yeux d'aujourd'hui.	20 à 25 minutes	Un endroit intime, un cahier, un crayon.

Dr Gabor Maté est médecin, auteur et conférencier canadien. Il est l'une des voix les plus importantes au monde sur les liens entre trauma, maladie et comportements compulsifs. Ces capsules s'inspirent de son approche de la guérison par la reconnexion à soi, à ses émotions et à son corps.

Les étapes

- **Choisis une période de ta vie** où tu as beaucoup souffert — sans te forcer à aller au plus douloureux d'emblée.
- **Imagine la version de toi de cette époque**, comme si tu la voyais assise en face de toi.
- **Écris-lui une lettre commençant par** : « Cher-e moi de [âge ou période], je vois que tu... »
- **Dans ta lettre, inclus** : ce que tu sais maintenant qu'il ne pouvait pas savoir ; pourquoi ses réactions étaient compréhensibles ; ce que tu aimerais lui offrir aujourd'hui.
- **Termine par** : « Ce qui t'est arrivé explique beaucoup de choses. Tu n'étais pas brisé-e, tu essayais de survivre. »

Si tu te sens assez en sécurité, relis la lettre à voix haute, comme si tu lui parlais vraiment. Laisse venir les émotions qui montent.

Sur l'auto-compassion

Nous jugeons souvent notre passé avec les ressources d'aujourd'hui, en oubliant que nous n'avions pas ces ressources à l'époque. Gabor Maté rappelle que comprendre ne signifie pas excuser — mais que la compréhension est le seul chemin vers la compassion véritable, y compris envers soi-même.

◆ *Tu as fait du mieux avec ce que tu avais à ce moment-là. C'est suffisant.*