

Mon cerveau explose ! Comprendre pour aller mieux Solène Laurenceau



Voici un livre idéal pour accompagner toute personne désirant faire le point dans sa vie et comprendre pourquoi parfois l'on se retrouve à « péter les plombs ». Au bénéfice d'une longue et riche pratique d'accompagnement thérapeutique, l'auteure, psychologue et psychothérapeute, propose des pistes et des fiches pour cultiver une belle relation avec soi-même et autrui.

Ce livre peut accompagner tout individu qui désire faire le point dans sa vie et qui veut *comprendre pourquoi* son cerveau n'est pas heureux. Comprendre pourquoi certaines choses sont si difficiles avec autrui ou avec soi-même ? Pourquoi les relations entre les humains sont si compliquées ? Pourquoi les « autres » ne nous comprennent pas ? Pourquoi une belle écoute n'est-elle pas automatique ? Pourquoi l'individu se retrouve à « péter les plomb » ou « à monter les tours » ?

Partant du principe que chaque bribe de comportements vécus laisse une trace dans notre cerveau, l'auteure aborde en six chapitres le passé, autrement dit « nos vices de fabrication » pour les approcher, les éclairer et les transcender. Sept chapitres servent ensuite à étudier *les conséquences de ce passé sur nos comportements adultes, histoire de déculpabiliser et sortir des ornières des mécanismes de défense* qui avaient toute leur utilité durant l'enfance. Enfin, dix-huit chapitres permettent de récolter le meilleur durant l'âge adulte.

Chaque chapitre peut se lire séparément. En *italique* dans le texte, on trouve tout ce qui « fait du mal », c'est-à-dire la trajectoire de la souffrance émotionnelle, relationnelle, psychique : d'où peut-elle provenir, comment se déroule-t-elle et comment va-t-elle se poursuivre si l'on ne change pas. En écriture normale, vous lirez ce qui vous fera du bien et surtout comment le mettre en place de manière sûre. Pas après pas, de manière claire, grâce à des encadrés et des exercices concrets.

Ce livre aide à vous situer rapidement sur une échelle de bonheur. Il vous redonnera une cohérence, un axe, un sens. Il déplacera votre curseur pour vous permettre de rejoindre votre remonte-pente intérieur, vers vos plus belles valeurs. Pour une vie légère et plus heureuse ! Pour tous ceux qui n'ont pas l'envie, le temps ou l'argent de consulter un psy. Pour tous ceux qui veulent sourire au lieu de s'apitoyer.

« En cette nuit de Noël, je pense. Certains prient, d'autres chantent, quelques-uns pleurent. Mais tous ont une destinée à découvrir, un chemin à tracer, des aides à trouver (...). Parfois les humains vivent l'inverse.

Vous vous demandez peut-être pourquoi vos cerveaux refusent certaines relations, pourquoi les familles se déchirent, pourquoi vous souffrez de choses qui se sont déroulées il y a longtemps ? Si vous lisez ces pages, vous faites partie de ceux qui ont décidé de comprendre pour aller mieux.

Avec ces éléments positifs hautement cartographiés et dont l'importance se trace du bout des doigts entre le cerveau et le cœur, la vie devient meilleure, l'individu s'épanouit, évitant de blesser autrui ou de descendre lui-même dans une pathologie qui l'alourdit au gré des années. »

Solène LAURENCEAU, psychologue - psychothérapeute F.S.P. et auteure de divers ouvrages dont *Mon cerveau ne s'arrête jamais. Hauts-potentiels, mode d'emploi* (Saint-Augustin, 2019), envisage la thérapie comme un parcours vital qui ré-enchanté le cerveau, tout en revisitant certains détails que nous aimerions effacer. Avec humour et clarté, elle nous guide au cœur de nos egos pour leur apporter un nouveau souffle de légèreté.