

MINI GUIDE OFFERT

Pourquoi se forcer ne marche pas toujours

Comprendre pourquoi certaines tensions, émotions ou
blocages ne cèdent pas à la simple volonté

À partir de « On ne donne pas de steak à un bébé »

Alexandre Bouquillard

En attendant l'ouverture complète du site Triplaxel

Voici un extrait court et utile pour comprendre pourquoi certaines tensions,
émotions ou blocages ne cèdent pas à la simple volonté.

Bien-être et auto-régulation - ce document ne remplace pas un avis médical ou psychologique.

Quand une expérience n'a pas été digérée

On ne donne pas de steak à un bébé. Pourquoi ? Parce qu'il n'a pas encore les ressources pour le mâcher, le digérer, l'assimiler.

Cette image simple dit déjà beaucoup. Quand un événement survient et que la personne n'a pas les ressources nécessaires pour l'intégrer, l'esprit le met de côté pour plus tard. Il le range, en quelque sorte, en attendant qu'un jour il devienne enfin digeste.

Parfois, ce 'plus tard' arrive naturellement. Parfois non. Et l'expérience reste bloquée.

Elle peut alors ressurgir à travers les émotions - crise d'angoisse, colère, tristesse -, les comportements - addiction, évitement, isolement -, ou même le corps - tensions, douleurs, fatigue.

Autrement dit, il ne s'agit pas forcément d'un manque de volonté ni d'une faiblesse de caractère. Il s'agit souvent d'une expérience non digérée qui continue d'agir en arrière-plan.

L'esprit agit un peu comme le corps avec une plaie : une petite entaille guérit seule, une plaie plus profonde demande parfois de l'aide.

Reste une question : si ce n'est pas de la faiblesse, alors qu'est-ce qui aide vraiment ?

Les ressources ne sont pas perdues

Le livre insiste sur un point précieux : nos ressources ne disparaissent pas vraiment. Elles peuvent être oubliées, enfouies, inaccessibles sur le moment, mais elles ne sont pas détruites.

Parce qu'elles sont souvent logées dans l'inconscient, elles restent là même quand la conscience nous raconte l'inverse. Même quand une personne se répète « je suis nul » ou « je n'y arriverai jamais », quelque chose en elle sait encore respirer, sentir, apprendre, se relever.

Physiques Respiration, mouvement, appuis au sol, retour au corps.	Emotionnelles Pleurer, rire, partager, laisser circuler ce qui était bloqué.
Mentales Imagination, mémoire, attention, images de réussite ou de sécurité.	Relationnelles Une parole juste, une présence, une main tendue au bon moment.

Les ressources sont comme des braises sous la cendre : invisibles parfois, mais toujours vivantes. Il suffit parfois de souffler doucement dessus pour rallumer le feu.

Mais encore faut-il éviter un piège fréquent : croire qu'il suffit de se forcer.

Le piège du « t'as qu'à »

C'est là qu'entre en scène Yaka le faucon. Son cri, tu le connais déjà : « T'as qu'à te bouger », « Il faut être positif », « Tu dois arrêter d'y penser ». Sur le papier, cela semble plein de bon sens. En vrai, face à un inconscient qui résiste, cela ne règle rien.

Le problème de ces injonctions, c'est qu'elles ajoutent souvent de la culpabilité à la souffrance. Si ça ne marche pas, la personne finit par croire qu'elle manque de volonté. Alors que le vrai problème est ailleurs : l'accès aux ressources n'est pas encore ouvert.

Autrement dit, résister à la résistance ne fait souvent que la renforcer. L'inconscient n'a pas besoin de slogans. Il a besoin d'être entendu, respecté, rassuré.

Petit test intérieur

La prochaine fois que tu repères un « il faut » ou un « je dois », essaye de le reformuler en « je choisis ». Ce simple glissement ne résout pas tout, mais il change déjà la posture intérieure : moins de pression, plus de responsabilité.

Alors, si se forcer ne suffit pas, comment notre monde intérieur s'exprime-t-il vraiment ?

Le corps, les émotions et le mental parlent

Notre monde intérieur ne parle pas seulement avec des mots. Il s'exprime aussi par des sensations, des émotions, des images, des sons intérieurs, des élans ou des blocages.

Le livre le formule simplement : il existe trois grandes voies d'expression, qui cohabitent et se répondent sans cesse.

Physique	Emotionnel	Mental
Douleurs, tensions, chaleur, fatigue, respiration, appuis.	Peur, colère, tristesse, joie, débordements ou retrait.	Pensées, images, sons, croyances, scénarios intérieurs.

Le corps, les émotions et le mental parlent en permanence. Et lorsqu'une expérience ne peut pas être comprise ou intégrée à un niveau, elle peut se manifester à un autre - parfois jusqu'au corps, dans la tension, la douleur, la fatigue ou certains troubles.

Ecouter ces signaux ne consiste pas forcément à tout interpréter. Souvent, il s'agit d'abord de décrire ce qui est là, simplement, sans jugement : une boule au ventre, un étau sur le crâne, une scène qui revient, une voix intérieure qui insiste.

Et concrètement, comment avancer sans se perdre dans trop d'outils ou de théorie ?

Une voie simple pour avancer

Hypnose, EMDR, EFT, méditation, thérapies diverses... les approches ne manquent pas. Le vrai problème, pour beaucoup, c'est plutôt l'inverse : trop d'options, trop de théorie, trop de dispersion.

La méthode Triplaxel est présentée dans le livre comme un condensé. Une sorte de trousse de secours intérieure : claire, simple, mnémotechnique, accessible sans jargon.

La promesse est sobre : pas besoin de compétences particulières. Juste trois portes d'entrée toujours disponibles - le physique, l'émotionnel et le mental -, puis un cadre pour suivre le fil de ce qui est déjà là.

La respiration y sert de fil rouge, parce qu'elle relie le corps, l'émotion et le mental dans le concret.

En attendant l'ouverture complète du site

Le site Triplaxel est en préparation. Il réunira bientôt des vidéos guidées, des notices simples et d'autres ressources pour avancer à votre rythme.

Pour être informé de l'ouverture et découvrir l'approche : triplaxel.com

Retiens surtout ceci : si ça ne cède pas à la simple volonté, ce n'est pas forcément toi le problème. Il est possible qu'une part de toi attende simplement les bonnes ressources, le bon rythme, et une autre façon d'écouter.

Inspiré des sections Introduction, 1.1, 3.2, 3.3, 2.3 et 5.1 à 5.4 du livre.