

CHRISTIAN MORTIER

Aller mieux, *vraiment !*

Pour ceux qui ont
déjà tout essayé



Christian Mortier

Aller mieux, vraiment !

Pour ceux qui ont déjà tout essayé

© Christian Mortier, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0685-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

Je ne sais plus quoi faire pour aller bien.

Si vous avez déjà pensé cette phrase, pas forcément aujourd'hui, peut-être hier soir, peut-être il y a six mois, ce livre est pour vous.

Le but n'est pas de vous proposer une méthode de plus, ni de vous expliquer pourquoi vous êtes comme vous êtes, ni de remonter dans votre enfance chercher une explication. Vous avez peut-être déjà fait tout ça. Vous avez lu, cherché, consulté. Et quelque chose manque encore. Quelque chose que vous n'arrivez pas tout à fait à nommer.

Ce livre est né de cette question-là. Après trente-cinq ans de pratique, des centaines de séances, des études menées dans un laboratoire agréé par le ministère de la Santé, une question s'est imposée à moi : comment rassembler tout cela dans un livre qu'une personne en souffrance pourrait lire un mardi soir, depuis son canapé, sans avoir envie de le refermer dès la page douze ?

La réponse que j'ai trouvée ne vient pas des concepts, mais des gens. De Marc, qui ne savait pas ce qu'il avait, mais savait que ça n'allait pas. De Sophie, absente à elle-même depuis si longtemps qu'elle avait fini par ne plus s'en apercevoir. De Julien, Nathalie, Isabelle, et de centaines d'autres dont les histoires se ressemblent toutes, non pas parce qu'ils sont pareils, mais parce qu'ils portent la même chose.

Cette chose, elle n'a pas de nom dans le vocabulaire médical courant. Ce n'est pas une dépression. Ce n'est pas un burn-out. C'est beaucoup plus discret, plus insidieux, et finalement, plus répandu que tout cela. C'est la souffrance de personnes qui fonctionnent, qui avancent, qui gèrent, mais qui ont progressivement cessé d'habiter leur propre vie.

J'ai appelé ça : l'absence à soi-même.

Et j'ai passé trente-cinq ans à chercher comment y remédier. Non pas en expliquant davantage. Non pas en ajoutant des outils. Mais en faisant exactement le contraire : en créant les conditions pour que quelque chose puisse enfin se déposer. Dans le corps. Dans le silence. Dans cet espace que la plupart d'entre nous n'habitent presque plus.

Ce que vous allez lire ne peut pas remplacer une séance. Les mots approchent, décrivent, éclairent, mais l'expérience elle-même se passe ailleurs. Dans un

corps allongé. Dans un silence partagé. Dans une expérience que personne ne peut tout à fait prévoir.

Ce livre ne vous demande rien. Pas de croyance. Pas d'effort. Pas d'ouverture d'esprit particulière. Juste de lire, et de voir si quelques idées résonnent.

C'est tout ce que je vous demande.

PARTIE I
Ce que vous vivez

CHAPITRE 1

Quelque chose ne va pas

Marc a quarante-huit ans. Chef d'équipe dans le bâtiment. Il est solide. C'est ce que tout le monde dit de lui. C'est ce qu'il dit de lui-même.

Il a appelé un mardi matin, parce que sa femme a insisté. Il a dit : « Je ne sais pas ce que j'ai. Je n'ai rien. Mais ça ne va pas ! » Il a mis du temps à trouver les mots, même ceux-là.

Cette phrase, je l'ai entendue sous mille formes différentes.

Je suis épuisé, mais je dors. Je ne suis pas triste, mais je ne suis plus heureux. J'ai tout ce qu'il faut. Alors pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?

Ce chapitre existe pour ceux qui ne savent pas encore comment nommer ce qu'ils ressentent. Pour ceux qui ont l'impression de ne pas avoir le droit de souffrir parce que leur vie, objectivement, se tient. Et pour ceux qui ont essayé des choses, qui ont lu des livres, qui ont consulté des ressources et qui se demandent s'il ne reste pas une option qu'ils n'ont pas encore explorée.

Il y en a une. C'est ce que ce livre cherche à vous montrer.

Le monde a changé plus vite que nous

L'époque où nous vivons est étrange.

Nous n'avons jamais eu autant d'outils pour prendre soin de nous. Des applications de méditation dans nos poches. Des livres de développement personnel dans toutes les librairies. Des podcasts sur la pleine conscience, le sommeil, les émotions. Des stages, des retraites, des thérapies en tout genre. Un marché du bien-être qui pèse, sur le marché français, plusieurs milliards d'euros par an.

Et pourtant...

Les troubles anxieux et dépressifs sont devenus la première cause d'incapacité dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé. En France, un jeune de dix-sept ans sur dix présente aujourd'hui des symptômes anxieux ou dépressifs sévères. Ils étaient deux fois moins nombreux il y a dix ans. Le stress au travail coûte plus de cent milliards d'euros par an à l'Union européenne. Et dans les cabinets médicaux, une plainte revient de plus en plus souvent, formulée de façons différentes, mais toujours avec le même fond de perplexité : *je fais ce*

qu'il faut, et ça ne va toujours pas.

Ces chiffres ne sont pas là pour faire peur. Ils sont là pour exprimer une idée simple : les réponses que nous avons trouvées jusqu'ici ne suffisent pas. Pas parce qu'elles sont mauvaises. Parce qu'elles passent à côté d'une partie du problème.

Une partie précise. Silencieuse. Très répandue.

Catherine a cinquante-deux ans. Directrice des ressources humaines. Elle gère trois cents personnes, deux agendas, un déménagement. Un soir, dans son bain, elle s'est rendu compte qu'elle ne savait plus si elle aimait son métier. Pas si elle était épuisée, ça, elle savait. Si elle l'aimait. Elle n'en avait plus idée.

Cette perte de contact avec ses propres préférences, ses propres désirs, ses propres ressentis est l'une des formes les plus répandues et les moins reconnues de la souffrance contemporaine. On lui donne des noms divers : burn-out, vide existentiel, dépression masquée, fatigue chronique. Mais derrière ces étiquettes, il y a souvent la même réalité : quelqu'un qui a progressivement cessé d'habiter sa propre vie...

Pas de façon spectaculaire. Progressivement. Presque sans s'en apercevoir.

Je me souviens d'une phrase qu'une patiente m'a dite, une femme de quarante-six ans, cadre supérieure dans une multinationale, venue en séance après des mois d'hésitation. Elle avait attendu d'avoir *vraiment* quelque chose qui ne va pas, m'a-t-elle expliqué. Une vraie raison. Quelque chose de suffisamment sérieux pour justifier de chercher de l'aide.

Et puis j'ai réalisé, m'a-t-elle dit, que j'attendais depuis trois ans. Et que pendant ces trois ans, je n'avais pas été heureuse une seule fois. Pas malheureuse non plus. Juste... absente.

Ce mot, absente, est peut-être le plus juste que j'aie entendu pour décrire ce que vivent des millions de personnes aujourd'hui. Non pas effondrées, non pas en crise. Absentes. À leur propre vie.

Ce que l'époque nous a appris à faire, et ce qu'elle nous a fait oublier

Pour comprendre comment on en arrive là, il faut regarder ce que notre époque valorise et ce qu'elle ne valorise pas.

Notre époque valorise la performance. La productivité. La résilience, ce mot

qu'on utilise désormais pour désigner la capacité à encaisser sans se plaindre. Elle valorise ceux qui avancent et qui rebondissent. Elle a peu de place pour ceux qui s'arrêtent. Encore moins pour ceux qui le font sans raison apparente.

Dans ce contexte, apprendre à mettre de côté ce qu'on ressent n'est pas une pathologie. C'est une adaptation. Une réponse rationnelle à un environnement qui ne récompense pas le fait de sentir, mais le fait de faire.

Le problème, c'est le prix de cette adaptation.

Quand on apprend à ignorer ses ressentis, ses émotions, ses besoins, ses signaux corporels, on ne les supprime pas pour autant. On les recouvre. Et ce qui est recouvert ne disparaît pas. Il attend. Il s'accumule. Il parle plus fort, progressivement, sous des formes qu'on ne reconnaît pas toujours comme ce qu'elles sont : tensions chroniques dans les épaules, insomnies sans raison apparente, irritabilité inexplicée, sensation de vide au milieu d'une vie qui devrait sembler pleine.

Antoine a quarante ans. Technicien dans une grande entreprise technologique. Il court cinq fois par semaine. Il mange bien. Il dort sept heures. Il fait tout ce qu'il faut. Et depuis dix-huit mois, il se réveille chaque matin avec une sensation qu'il ne sait pas nommer. Un sentiment entre l'appréhension et l'ennui. Un sentiment qui n'a pas de nom. Il a fait des bilans sanguins. Tout est normal. Son médecin lui a dit : « Vous êtes en bonne santé. » Antoine a pensé : « Alors pourquoi je me sens comme ça ? »

Antoine n'est pas malade. Il n'est pas faible. Il n'a pas d'histoire particulièrement difficile, pas de trauma identifiable, pas de raison objective de ne pas aller bien. Ce qui lui arrive est beaucoup plus ordinaire et beaucoup moins bien compris : il a cessé, progressivement, d'être en contact avec lui-même. Et cette rupture de contact, silencieuse, progressive, sans symptôme spectaculaire, est peut-être la forme de souffrance la plus répandue de notre époque.

Ce qui marche, et ce qui ne suffit pas

Ce livre ne va pas vous dire que la psychothérapie ne sert à rien. Ni que les médicaments sont à jeter. Ni que les approches cognitives et comportementales sont sans valeur. Tout cela aide des millions de personnes. Vraiment.

Ce livre dit autre chose.

Il affirme qu'il existe une zone de la souffrance humaine que ces approches atteignent difficilement. Une zone qui n'est pas dans les pensées, ni dans le passé, ni dans les comportements. Une zone qui est dans le corps. Dans la façon dont vous habitez, ou n'habitez plus, votre propre présence.

Pendant trente-cinq ans, j'ai accompagné des gens qui avaient déjà fait beaucoup de choses. Qui avaient consulté des médecins, des thérapeutes, des psychiatres. Qui avaient lu des livres, essayé des applications, suivi des stages. Des gens intelligents, motivés, qui avaient tout mis en œuvre pour aller mieux.

Et qui, malgré tout ça, portaient encore un poids que rien ne semblait alléger.

Isabelle a fait sept ans de psychanalyse. Elle dit que ça lui a beaucoup apporté. Elle comprend son histoire. Elle a mis des mots sur des choses essentielles. Mais à cinquante ans, elle sent encore cette tension dans la poitrine dès qu'elle se retrouve seule. Ce nœud-là, la thérapie n'y a jamais vraiment touché.

Ce nœud qu'Isabelle décrit, tendu, ancré dans le corps, imperméable à toutes les explications, c'est là que ce livre prend racine. C'est aussi là que s'inscrit la pratique qu'il déploie. Pas parce que cette pratique serait supérieure à la psychothérapie. Parce qu'elle travaille ailleurs. Dans un registre que les mots n'atteignent pas facilement : celui du corps vécu, de la sensation directe, de la présence silencieuse.

Ce domaine-là, les grandes traditions contemplatives le connaissent depuis des siècles. Le bouddhisme tibétain, la méditation zen, les pratiques somatiques des sagesse amérindiennes, toutes ont compris, bien avant les neurosciences, que le corps est le premier lieu de l'expérience. Pas un accessoire de l'esprit. Pas un outil. Le lieu où on est.

Les neurosciences, aujourd'hui, leur donnent raison avec une précision croissante. Les recherches sur la mémoire traumatique, sur la régulation du système nerveux autonome, sur le rôle de l'intéroception, la perception des signaux internes du corps, montrent toutes la même chose : ce que nous portons ne se loge pas seulement dans nos pensées et nos souvenirs. Il se loge dans nos corps. Dans nos postures, nos tensions, nos façons de respirer, les zones que nous avons appris à ne plus habiter.

Et pour atteindre ce niveau-là, celui du corps, il faut autre chose que des mots.

Il y a un moment particulier, dans beaucoup de parcours.