

ISABELLE LANDRY

Ma boussole intérieure

Revenir à soi dans
le chaos mental



Isabelle Landry

Ma boussole intérieure

Revenir à soi dans le chaos mental

© Isabelle Landry, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8018-8

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.

♦ On ne nous apprend pas à écouter

Quand tu nais, t'as une boussole intégrée. Elle est là, dans ton ventre, dans ton cœur, dans ta peau. T'as pas besoin qu'on te l'explique : tu sais. Ton corps sait. Il sait quand c'est doux, quand c'est juste, quand ça fait du bien. Il sait aussi quand ça vibre faux, quand ça serre, quand c'est pas pour toi.

Mais très tôt, cette boussole, on te l'arrache des mains. On t'apprend à faire des sourires forcés. À dire "merci" quand t'es fâché. À ne pas parler trop fort. À t'asseoir droit, à lever la main, à "respecter l'autorité" même si cette autorité t'écrase.

On te félicite quand tu fais ce qu'on attend de toi, pas quand tu fais ce que tu ressens. On te dit que pleurer c'est pour les faibles, que dire non c'est impoli, que se mettre en colère c'est mal.

Alors tu t'ajustes. Tu fais des compromis. Tu te rétrécis.

Et ta boussole ? Elle se dérègle.

Pas parce qu'elle fonctionne plus.

Mais parce que tu n'as plus le droit de t'y fier...

Ces prochains chapitres, sont pour la rallumer.

♦ Avant-propos

Il y a des livres qu'on écrit avec la tête.

D'autres avec le cœur.

Celui-ci, je l'ai écrit avec mes tripes.

Je ne suis pas philosophe. Je ne suis pas gourou.

Je ne suis pas détachée de la douleur humaine.

Au contraire : je suis tombée dedans.

Je l'ai vécue, étudiée, décortiquée.

Et c'est parce que je me suis perdue que j'ai appris à me retrouver.

Ce livre n'est pas un guide infallible.

Ce n'est pas une méthode miracle.

C'est une boussole de papier.

Une tentative d'écrire ce que j'aurais aimé qu'on me dise quand je croyais que la petite voix dans ma tête, c'était ma vérité... alors que c'était juste ma peur déguisée.

Tu ne trouveras pas ici de réponses toutes faites.

Mais tu vas trouver des pistes, des balises, des partages bruts.

Et peut-être, je l'espère, quelques frissons de reconnaissance.

Parce qu'au fond, tout le monde cherche la même chose :

Savoir quand dire non.

Savoir quand se choisir.

Savoir quelle voix écouter... quand elles se bousculent toutes dans notre tête.

♦ **Mot de l'autrice**

Je m'appelle Isabelle Landry.

J'ai été une enfant placée.

Une jeune mère.

Une intervenante pendant plus de seize ans à la de la protection de la jeunesse.

J'ai vu l'humain dans ses élans d'amour autant que dans ses blessures les plus profondes.

Et j'ai longtemps essayé de me faire aimer... en me trahissant moi-même.

J'ai écrit ce livre avec tout ce que je suis :

mes tempêtes, mes silences, mes choix difficiles, mes réconciliations.

Je l'ai écrit pour toi, qui te poses mille questions.

Pour toi, qui ressens un "non" mais qui dis quand même "oui".

Pour toi, qui as appris à douter de toi plus qu'à t'écouter.

Ce n'est pas un livre qui juge.

C'est un livre qui tend la main.

Un livre qui t'invite à revenir là où ta vérité n'a jamais cessé d'exister : en toi.

Merci d'oser te relier à cette partie de toi qu'on appelle instinct,

mais qu'on a trop souvent confondue avec la peur, le passé, ou le besoin d'être aimé.

Tu es ta propre réponse.

Et je suis honorée de marcher un petit bout de chemin avec toi.

Avec bienveillance,

Chapitre 1 : Le cerveau social et l'apprentissage de l'adaptation

Le cerveau des enfants est programmé pour chercher l'attachement. Entre 0 et 7 ans, le cortex préfrontal – siège de l'analyse et du raisonnement – est encore immature.

➡ Cela signifie que les enfants ne prennent pas leurs décisions en fonction de la logique, mais plutôt en fonction de l'émotion et du lien.

Quand on impose à un enfant de ne pas pleurer, de dire “merci” quand il ressent du malaise ou de rester en présence d'un adulte qui le rend anxieux, il apprend une chose essentielle : **ce qu'il ressent n'est pas fiable.**

Ce décalage entre l'expérience interne (ressenti) et l'action externe (comportement imposé) crée une dissociation subtile. L'enfant commence alors à ignorer ses signaux internes pour plaire ou se conformer.

C'est ce qu'on appelle l'inhibition émotionnelle adaptative. Elle est utile à court terme, mais elle crée, à long terme, des adultes qui ne savent plus s'écouter... même quand leur corps parle clairement.

Ce chapitre t'aide à rallumer cette boussole que tu as toujours eue, mais qu'on t'a appris à taire.
