



Podcast :

Breaking Through



ÉPISODE 3 :
**LE CERVEAU REPTILIEN N'A
PAS BESOIN DE MOTIVATION**

Podcast : Breaking Through

ÉPISODE 3 : LE CERVEAU REPTILIEN N'A PAS BESOIN DE MOTIVATION

Introduction

1

“La Bête”

2

Le cerveau reptilien : un système sans conscience

3

L'AVRT : Addictive Voice Recognition Technique

4

Démasquer la voix de l'addiction

5

L'instinct dévoyé

Conclusion – Reprendre la main

Introduction

Pour ce troisième épisode de Breaking Through, on va toucher à l'un des noyaux les plus profonds et les plus libérateurs de tout le travail sur les addictions : la reconnaissance de la voix intérieure qui n'est pas "moi".

Thierry en a déjà parlé dans plusieurs de ses vidéos, car ce travail a été déterminant pour lui. Il a souvent témoigné qu'après des années à batailler contre des compulsions alimentaires, c'est en lisant le livre de Jack Trimpey qu'il a enfin compris ce qu'il appelait "la Bête", ne vous inquiétez pas, on va en reparler, et qu'il a pu s'en libérer presque instantanément.

L'approche dont je vais vous parler aujourd'hui est directement inspirée de ce psychologue américain, Jack Trimpey, fondateur du mouvement Rational Recovery. Ancien travailleur social et lui-même ancien alcoolique, Trimpey a consacré sa vie à aider les personnes dépendantes à se libérer sans passer par les méthodes classiques fondées sur la culpabilité ou la soumission à un groupe. En clair il est à l'opposé total de démarches comme les alcooliques anonymes, qu'il a beaucoup fréquenté d'ailleurs avant d'en voir toutes les limites.

Dans les années 1990, il publie son ouvrage devenu culte, Rational Recovery: The New Cure for Substance Addiction, littéralement "le nouveau remède aux dépendances".

Et ce qui distingue profondément Rational Recovery de toutes les approches de lutte, de contrôle ou de volonté, c'est que ce n'est pas une guerre, c'est une mise en lumière. Une révolution silencieuse : on ne cherche pas à vaincre son addiction, mais à voir celle qui parle, à reconnaître la "voix de la Bête" pour reprendre le pouvoir de choisir.

On touche ici à l'un des noyaux les plus profonds et libérateurs de tout le travail sur les addictions : la reconnaissance de la voix intérieure qui n'est pas "moi".

C'est ce qui distingue Rational Recovery de toutes les approches de "lutte", de contrôle ou de volonté : ce n'est pas une guerre, c'est une mise en lumière.

En clair Jack Trimpey nous dit :

“Vous croyez peut-être que vous manquez de volonté. Que si vous rechutez, c'est parce que vous êtes faible, instable, ou incapable de vous maîtriser.

Mais si je vous disais que ce n'est pas vous qui voulez ?

Que la voix qui réclame, qui supplie, qui argumente, n'est pas vous, mais une partie primitive de votre système nerveux, un programme de survie vieux de millions d'années. Car l'addiction n'est pas une maladie, c'est une erreur d'identification.”

Ce que nous dit Jack trimpey c'est que nous avons confondu le signal du corps avec notre identité profonde.

Nous avons cru que “je veux boire”, “je veux fumer”, “je veux scroller” signifiait que moi, l'être conscient, je veux cela.

Alors qu'en réalité, c'est le cerveau reptilien qui veut.

Ce cerveau archaïque, situé dans le tronc cérébral, gère les fonctions automatiques : respirer, manger, survivre, fuir la douleur.

Il n'a pas de morale, pas de vision, pas d'âme, il réagit juste au manque comme un animal pris au piège.

“La Bête”

Jack Trimpey appelle cette partie “The Beast”, la Bête.

Et il insiste : ce n'est pas une métaphore, ni un concept spirituel, c'est une réalité biologique. La Bête, c'est le système dopaminergique et limbique lorsqu'il prend le contrôle de la conscience.

C'est le cerveau reptilien, archaïque, automatique, obsédé par la survie, quand il s'empare du micro intérieur.

La Bête n'a pas d'intention morale, elle n'est ni mauvaise ni diabolique : elle veut juste maintenir l'équilibre chimique.

Son langage, c'est la pulsion, sa logique, c'est la fuite du manque.

Entendez bien ça : sa logique c'est la fuite du manque, de l'inconfort !

Elle agit depuis les profondeurs du tronc cérébral, là où se jouent les fonctions vitales : respirer, manger, se reproduire, éviter la douleur.

C'est une intelligence primitive, conçue pour vous éviter de mourir... mais qui, dans le contexte moderne, s'emballe et cherche à vous protéger d'émotions non vitales comme si elles étaient mortelles.

La Bête, c'est cette voix à l'intérieur qui chuchote, parfois calmement, parfois avec urgence :

“Allez, juste une fois.”

“Vous le méritez.”

“Ce n'est pas le moment d'arrêter.”

“Vous avez bien droit à un petit plaisir après cette journée.”

“Vous verrez demain.”

Elle connaît parfaitement vos points faibles, vos souvenirs de soulagement, vos déclencheurs sensoriels : une odeur, une heure, une image, une situation de tension.

Elle a tout enregistré, car son rôle est d'assurer votre survie à travers la répétition du plaisir.

Et son arme la plus redoutable c'est qu'elle parle à la première personne :

“J'en ai besoin.”

“Je n'y arriverai pas sans.”

“Je le veux vraiment.”

Et c'est là que le piège se referme : parce qu'elle utilise votre voix, vos mots, votre ton, vous croyez que c'est vous, mais ce n'est pas vous.

C'est une trace neuronale, un programme automatique, entretenu par des années de répétition où la récompense a pris la place du ressenti.

Elle s'exprime depuis les circuits du noyau accumbens, qui gère le désir et la recherche de plaisir, et court-circuite le cortex préfrontal, la partie consciente du cerveau qui décide, planifie et donne du sens.

Autrement dit : quand la Bête parle, votre cortex est mis en veille.

Vous ne choisissez plus : vous obéissez à une impulsion biologique et plus vous cédez, plus cette voie neuronale se renforce.

Chaque “juste une fois” grave un peu plus profondément la même empreinte, jusqu'à ce que la Bête puisse parler sans même que vous vous en rendiez compte.

Mais il y a une bonne nouvelle : **la Bête ne peut rien faire sans vous.**

Elle n'a ni main, ni bouche, ni mouvement propre.

Elle a besoin de votre accord et le simple fait de la reconnaître, de voir qu'elle parle, suffit à l'affaiblir.

Parce qu'au moment où vous la voyez, vous n'êtes plus elle.

Vous êtes à nouveau celui qui observe, celui qui choisit, celui qui vit.

Le cerveau reptilien : un système sans conscience

Ok, il est temps de faire un point d'anatomie et de physiologie.

Le cerveau reptilien, qu'on appelle aussi tronc cérébral, est la partie la plus ancienne de notre système nerveux.

C'est lui qui gère les fonctions automatiques : respiration, rythme cardiaque, température, faim, soif, reproduction, il est totalement inconscient.

Son seul objectif est simple : assurer la survie de l'organisme, pas votre bonheur, pas votre équilibre émotionnel juste votre survie biochimique.

Pour ce système archaïque, tout se résume à une équation binaire :

Plaisir = Sécurité = Vie,
Manque = Menace = Danger

Quand le cerveau reptilien détecte une baisse du tonus dopaminergique, autrement dit, une chute du taux de dopamine disponible dans le circuit de récompense (notamment entre l'aire tegmentale ventrale et le noyau accumbens), il l'interprète comme une alerte vitale.

Il déclenche alors une cascade de signaux : augmentation du cortisol, activation du système sympathique, tension musculaire, accélération cardiaque, focalisation de l'attention.

C'est la même réponse neurovégétative que face à la faim, au froid, à la douleur ou à une menace physique.

C'est pour cela que le craving, cette envie impérieuse de consommer, de manger, de scroller, de combler, paraît si réel, si vital.

Ce n'est pas une faiblesse morale; c'est une erreur de codage biologique : votre corps croit sincèrement qu'il risque sa survie organique.

Les neurones dopaminergiques, hypersensibilisés par la répétition, se mettent à réclamer leur stimulation comme ils réclameraient de l'oxygène.

Et pourtant, ce signal n'est qu'une illusion homéostatique.

Ce n'est pas un vrai danger, mais un déséquilibre de perception. Le système de récompense, saturé, ne reconnaît plus la différence entre un besoin vital et un désir conditionné.

Les mêmes circuits qui jadis vous poussaient à chercher de la nourriture ou à éviter un prédateur vous poussent aujourd'hui à rouvrir le frigo, à allumer votre téléphone, ou à reprendre une dose de faux plaisir.

Les neurosciences ont montré que ce conditionnement repose sur un mécanisme de neuroplasticité dépendante de la dopamine : chaque gratification renforce la connexion entre les neurones du noyau accumbens et du cortex orbitofrontal, jusqu'à ce que l'envie se déclenche automatiquement, sans choix conscient.

C'est le cerveau reptilien qui agit et c'est rapide, réflexe et sans conscience. Pendant ce temps, le cortex préfrontal, siège du discernement et du sens, est littéralement court-circuité : son activité diminue lors du craving intense.

Voilà pourquoi, dans ces moments-là, vous vous sentez "pris", parce que, biologiquement, vous l'êtes.

Mais ce n'est pas irréversible : le simple fait de ramener de la conscience, de voir le mécanisme à l'œuvre, de respirer, réactive les circuits du préfrontal et redonne la main à votre souveraineté intérieure.

Autrement dit : ce n'est pas votre cerveau qui est votre ennemi, c'est votre cerveau ancien, qui fait juste ce qu'il a toujours su faire, vous maintenir en vie, même quand ce qu'il croit vital ne l'est plus.

Et c'est là que la conscience doit reprendre sa place.

Le cerveau reptilien fait son travail : il cherche à survivre, mais vous, vous n'êtes pas réductible à ce mécanisme.

Vous n'êtes pas qu'un ensemble de réflexes biochimiques : vous êtes aussi conscience, présence, capacité de choix et c'est là que tout se joue.

Tant que le corps reste livré à sa biologie primitive, il réagit selon ses anciens schémas : chercher, combler, apaiser, répéter.

Mais dès qu'une part consciente voit ce processus, quelque chose bascule et l'humain reprend la main sur l'animal.

La conscience, ce n'est pas une abstraction spirituelle : c'est la capacité de ralentir le flux, de sentir ce qui se passe sans y être emporté.

C'est une fonction biologique supérieure, soutenue par le cortex préfrontal, par les réseaux de cohérence inter-hémisphérique, par tout ce qui fait de vous un être capable de choisir en dehors du réflexe.

Le rôle de la conscience n'est pas de nier l'animal, ni de le dompter par la force, mais de l'embrasser et de le guider.

De reconnaître que ce corps, avec ses peurs, ses élans, ses manques, agit parfois comme un enfant paniqué et qu'il a besoin non d'un maître violent, mais d'un témoin bienveillant capable de lui dire : *"Je t'ai vu, calme-toi, on n'est plus en danger."*

C'est dans cet instant précis que la liberté commence : quand l'humain regarde son animal intérieur sans le juger, et qu'il décide de vivre en conscience, plutôt qu'en réaction.

Parce qu'au fond, c'est ça, la régénération : ce moment où l'on passe de la biologie qui survit à la conscience qui vit.

L'AVRT : Addictive Voice Recognition Technique

Jack Trimpey a mis au point une méthode aussi simple que révolutionnaire : l'AVRT, pour Addictive Voice Recognition Technique ou Technique de reconnaissance de la voix de l'addiction (ou de la voix de la Bête).

Ce n'est pas une technique de lutte., c'est une technique de reconnaissance qui repose sur un principe d'une clarté désarmante : Tant que vous croyez que vous voulez, la Bête commande mais dès que vous voyez que c'est la Bête qui parle, vous redevenez libre.

L'AVRT, c'est ça :

1. Distinguer la Bête du Soi.
2. Entendre sa voix sans s'y identifier.
3. Observer sans dialoguer.

Chaque fois qu'une pensée addictive surgit, une justification, une tentation, une promesse, vous la nommez intérieurement : “*Ce n'est pas moi. C'est la Bête.*”

Et à cet instant précis, il se passe quelque chose de biologique. Le simple fait d'identifier consciemment la pensée active votre cortex préfrontal, le centre de la conscience, du discernement et du libre arbitre.

En même temps, il désactive partiellement le système limbique, ce circuit émotionnel automatique où la Bête s'exprime.

Autrement dit : voir, c'est déjà reprendre le contrôle.

Ce regard conscient rompt la boucle réflexe entre la pulsion et l'action. Vous ne luttez plus, vous observez et cette simple observation rétablit instantanément la hiérarchie naturelle du cerveau : le cortex reprend la main sur le tronc cérébral, la conscience sur l'instinct.

Trimpey le disait avec humour : “*La Bête ne peut pas boire, fumer ou manger. Elle n'a pas de mains, elle n'a que la voix.*”

Et c'est littéralement vrai !

Le cerveau reptilien ne commande pas les gestes, il déclenche seulement des impulsions. C'est votre cortex moteur, votre corps conscient, qui exécute.

La Bête peut hurler, supplier, mentir, dramatiser...mais sans votre accord, elle est impuissante. Cette bascule paraît minime, mais elle change tout : au lieu d'être dans la pensée, vous la regardez.

Au lieu d'être pris dans la compulsion, vous devenez témoin du mécanisme. Et à ce moment-là, vous sentez une chose incroyable : le silence entre deux pensées, l'espace où vous existez, même sans obéir.

Ce n'est pas un effort de volonté, c'est un retour de souveraineté.

La conscience reprend les devants, le souffle s'apaise, la tension retombe.

Les études en neuro-imagerie montrent que dans cet état d'observation consciente, l'activité du cortex préfrontal médian augmente, tandis que celle de l'amygdale diminue.

Autrement dit : reconnaître la voix de la Bête, c'est rééduquer le cerveau à la lucidité.

Ce travail n'est pas une guerre intérieure, au contraire c'est une réconciliation entre vos couches de conscience.

Le reptilien veut survivre, le limbique veut être rassuré, et la conscience, elle, veut simplement vivre en vérité.

Et c'est là toute la beauté de l'AVRT : vous n'avez rien à supprimer, rien à combattre, vous n'avez qu'à voir.

Et dans ce simple acte de vision claire, le vrai "vous", celui qui observe, retrouve naturellement sa place.

Parce que le vrai vous ne veut rien, il est et dans cet espace de présence, aucune addiction ne peut survivre.

Alors oui, tout cela peut sembler perché, presque mystique, mais ce n'est pas de la mystique, c'est de la physiologie spirituelle.

Parce que, très concrètement, quand vous observez sans réagir, quand vous ramenez la conscience dans le corps sans céder à l'impulsion, c'est votre esprit qui vient au service du corps, pour l'aider à retrouver son équilibre naturel.

C'est la fonction la plus haute du système nerveux, la conscience réflexive, qui accompagne et réorganise les circuits automatiques du tronc cérébral, non pas en les dominant, mais en les éclairant.

Ce n'est pas magique, c'est biologique mais c'est aussi profondément spirituel, au sens premier du mot : "spiritus", le souffle, ce qui anime.

Dans ce moment où vous voyez la Bête parler sans lui obéir, vous rétablissez l'ordre juste : l'esprit au service du corps, et le corps redevenant instrument du vivant, plutôt qu'esclave de ses réflexes.

Ce n'est pas une fuite hors du biologique, c'est son intégration consciente : la biologie retrouve son intelligence parce qu'elle est éclairée par la présence.

Nous ne sommes pas seulement des corps biologiques aux abois, des systèmes nerveux cherchant à survivre à coups de dopamine.

Nous sommes des êtres capables de se voir agir, de sentir le mouvement intérieur et de dire : "*Non, pas cette fois.*"

Et cette simple possibilité, voir sans céder, c'est déjà l'esprit qui agit, non pour dominer, mais pour servir la vie.

C'est là, exactement là, que commence la vraie liberté : quand la conscience et la biologie cessent de s'opposer, et se remettent à danser ensemble le corps comme véhicule, l'esprit comme guide.

Vous n'êtes pas victimes de vos pulsions issues du cerveau reptilien, vous pouvez choisir de l'écouter et maintenant vous pouvez choisir de le laisser brailler sans lui laisser toute la place.

Démasquer la voix de l'addiction

La Bête a mille visages.

Elle peut se montrer rusée, logique, douce, ironique, presque bienveillante.

Elle peut ressembler à votre meilleure amie intérieure ou à votre avocat personnel. Elle prend la forme du raisonnement, du déni, de la minimisation, de l'autodérision ou du faux bon sens et c'est justement parce qu'elle sait si bien imiter votre pensée que vous ne la voyez pas venir.

Elle parle à la première personne, et c'est là son arme la plus subtile.

Elle dit par exemple :

“Je veux juste me détendre.”

“Je vais arrêter demain.”

“Tout le monde le fait.”

“Ce n'est pas si grave.”

“Je peux gérer.”

Ces phrases paraissent anodines mais si vous les écoutez attentivement, vous sentirez qu'elles ne viennent pas d'un espace calme et clair.

Elles viennent d'une tension, d'une impatience, d'un léger tiraillement intérieur.

La Bête n'est jamais tranquille : elle est pressée, convaincante, urgentiste, elle ne réfléchit pas : elle réclame.

C'est le signal que le système dopaminergique vient de s'activer : une petite chute de dopamine, une micro sensation de manque, et le cerveau reptilien déclenche l'alerte. La pensée addictive, c'est ce signal traduit en langage.

Alors, la prochaine fois qu'elle parle, arrêtez-vous.

Ne cherchez pas à la faire taire, ne cherchez pas à la contredire, observez-la simplement, respirez profondément, et dites-vous calmement : “Ce n'est pas moi. C'est la Bête.”

Et sentez la différence : Le corps veut, tandis que la conscience observe.

Deux dimensions, deux logiques.

Le corps est programmé pour réagir, combler, se rassurer mais la conscience n'a besoin de rien.

Elle peut tout contenir, même le manque, l'inconfort sans se perdre.

La liberté, ce n'est pas le contrôle, c'est la lucidité et ce n'est pas "tenir", c'est voir.

Quand vous voyez clairement, le charme se brise parce que la Bête se nourrit de confusion, pas de dopamine : elle vit du flou entre vous et elle.

Chaque fois que vous dites "je", elle gagne du terrain.

Chaque fois que vous dites "*ce n'est pas moi*", elle s'affaiblit.

Et si vous voulez aller plus loin, écoutez votre corps pendant que vous observez cette voix. Vous sentirez où elle s'accroche : une tension dans la gorge, un serrement dans la poitrine, un nœud dans le ventre.

C'est là qu'elle réside : dans la biologie, pas dans la conscience, posez votre main sur cette zone, respirez et regardez ce qui se passe quand vous restez présent.

En quelques secondes, la tension se transforme : elle devient chaleur, frisson, soupir, mouvement.

Le craving, au fond, ce n'est que de l'énergie piégée et quand vous ne vous identifiez plus à elle, cette énergie peut circuler à nouveau.

C'est ce moment-là qui change tout : quand vous comprenez que la liberté ne dépend pas de votre "non", mais de votre regard (ce regard qui voit sans fuir, sans juger, sans agir) et de votre acceptation de l'inconfort, du manque.

Parce que la Bête a besoin de votre main pour exister, elle n'a en vérité aucun pouvoir sinon de vous séduire et de vous faire croire que " vous ne pouvez pas vous en empêcher" mais en vérité vous pouvez vous en empêcher, vous n'êtes pas en danger de mort, vous n'allez pas mourir de faim ou de soif, tout va bien...

L'instinct dévoyé

La Bête n'est pas un démon intérieur, c'est un instinct vital, un fragment de votre intelligence biologique, qui a simplement perdu son contexte.

À l'origine, ce mécanisme est parfait : il vous pousse à chercher la nourriture, la chaleur, le lien, le plaisir, la sécurité, le confort.

Nous sommes programmés pour chercher le confort et la facilité. Et cela est tout à fait adapté dans un monde naturel sauvage qui propose généralement inconfort et difficulté. Il est ce moteur primitif qui permet à la vie de se maintenir, de se reproduire, de se prolonger, il n'a pas été conçu pour détruire, mais pour protéger.

Mais voilà : l'environnement a changé plus vite que la biologie.

Pendant des millions d'années, la récompense était rare, méritée, reliée à un besoin réel : trouver des fruits, courir après une proie, survivre à la tempête, s'unir à un autre être vivant. Chaque pic de dopamine servait un mouvement de vie et dans cette alternance entre tension et satisfaction, le corps gardait son équilibre.

Aujourd'hui, tout a été détourné : nous vivons dans un monde de gratification permanente, où la récompense n'est plus liée à l'effort, mais à la disponibilité. Un clic, un goût, une image, une notification et le système dopaminergique s'active sans raison vitale. Le cerveau reptilien, lui, ne fait pas la différence : il croit encore que chaque pic de plaisir est une question de survie.

Alors il réclame, il insiste, il s'emballe et l'instinct devient compulsion, la sagesse biologique se transforme en désordre chimique.

Ce n'est pas le corps qui s'est corrompu, c'est le monde qui l'a perverti.

Nos instincts, jadis connectés au vivant, ont été arrachés à leur écosystème naturel.

Ce qui était bon et bénéfique pour le vivant devient un piège béant :

- Le besoin de lien est remplacé par le réseau social.
- Le besoin de mouvement par le sport compulsif.
- Le besoin de repos par la distraction.
- Le besoin de joie par la stimulation.

Le corps, perdu, ne sait plus ce qui est vrai, il réagit à des signaux artificiels comme s'ils étaient des appels du vivant et chaque fois qu'il obéit à une fausse récompense, il s'éloigne un peu plus de son intelligence instinctive.

Les hygiénistes l'avaient pressenti bien avant la neurobiologie : “*Ce n'est pas le corps qui ment, c'est ce qu'on lui fait croire.*”

L'instinct n'est pas votre ennemi : il est juste mal informé.

Il agit selon des lois de survie adaptées à un monde disparu.

Le danger n'est donc pas en vous , il est dans le mismatch, le décalage entre votre biologie ancienne et votre environnement moderne.

C'est pour cela que le travail de régénération n'est pas un combat contre l'instinct, mais une rééducation du vivant.

Il s'agit de réapprendre à l'écouter, à le recontextualiser, à lui redonner des repères naturels : le goût vrai, la faim vraie, la joie vraie, le lien vrai.

Quand vous cessez de juger la Bête, quand vous comprenez qu'elle n'est pas perverse mais perdue, vous redevenez capable de la guider.

Et à ce moment-là, la conscience ne lutte plus contre le corps : elle lui rend sa boussole.

Conclusion – Reprendre la main

Si vous deviez retenir une seule chose de tout cet épisode, c'est celle-ci : La Bête n'a aucun pouvoir, aucun ! Pas de bras, pas de jambes, pas de bouche, pas de façon propre.

Elle ne peut ni boire, ni manger, ni fumer, ni scroller, ni parler, elle ne peut qu'utiliser votre corps, si vous la laissez faire.

Son seul organe, c'est la voix, son seul territoire, c'est la confusion.

Elle ne vit que dans le flou, entre votre biologie et votre conscience, elle se nourrit de vos "je", de vos "je veux", de vos "je n'y arrive pas".

La bouteille d'alcool c'est vous qui allez l'acheter, personne d'autre et il est temps d'arrêter d'être victime de vous même, de vous cacher derrière un "*je ne peux pas m'en empêcher*".

Bien sûr que vous pouvez vous en empêcher, vous vous êtes bien empêchés de tuer votre voisin il y a quelques minutes quand ce dernier vous a agressé, pourtant la Bête dans une situation d'agression demande de tuer littéralement. Et vous ne l'avez pas fait, c'est donc que vous avez le contrôle si vous le décidez.

Mais la Bête se nourrit de nos compromissions, de nos zones de non décision, de non positionnement : On ne veut plus boire (par exemple) mais on se positionne si mollement...

La vérité, c'est que la Bête ne veut rien, elle répète juste un programme.

La Bête, c'est une boucle neuronale : un court-circuit entre votre système dopaminergique et votre cortex préfrontal.

Quand la dopamine chute, le signal monte : "danger", le reptilien s'active, le craving apparaît, la voix parle. Et si vous croyez que c'est vous, vous agissez, si vous voyez que ce n'est pas vous, vous redevenez libre.

C'est là toute la puissance de la reconnaissance : voir ... c'est se libérer. Pas besoin de volonté héroïque, ni de guerre intérieure. Juste cette lucidité tranquille, ce regard clair qui dit : "Ce n'est pas moi. C'est la Bête."

À ce moment précis, la hiérarchie naturelle se rétablit.

Le cortex reprend sa place, le souffle se calme, la chimie s'équilibre.

La conscience guide, le corps suit.

Vous ne vous opposez pas à votre biologie, vous la reprenez en main.

Et oui, c'est profondément spirituel.

Pas dans le sens religieux, mais dans le sens le plus concret du mot : quand vous redevenez conscient, c'est votre esprit qui revient au service du corps.

Vous ne luttez pas contre la matière : vous la remettez en mouvement, vous la réintégrez. Le corps n'est pas votre ennemi, la Bête non plus, elles sont votre moteur mais elles ont besoin d'un pilote.

Et ce pilote, c'est vous, l'être conscient, pas l'esprit au-dessus du corps, mais l'esprit dans le corps, éclairant le vivant.

Voilà le sens profond de Breaking Through : traverser l'illusion du manque, voir le mécanisme sans y croire, et sentir, enfin, cette liberté intérieure qui ne dépend plus de la chimie.

Et c'est ce que nous verrons dans le prochain épisode : comment rééduquer l'instinct, comment redonner au corps la capacité de désirer ce qui nourrit vraiment la vie.

Parce qu'à la fin, il ne s'agit pas d'éteindre la Bête, mais de la remettre au service du Vivant.

FIN

Breaking Through



Épisodes de la série :

- 🎙 Épisode 1 – [Le piège du plaisir](#)
- 🎙 Épisode 2 – [L'émotion refoulée : racine de toutes les dépendances ?](#)
- 🎙 **Épisode 3 – *Le cerveau reptilien n'a pas besoin de motivation***
- 🎙 Épisode 4 – Le corps comme terrain d'ancre : retrouver le vrai plaisir
- 🎙 Épisode 5 – Breaking through : la grande traversée
- 🎙 Épisode 6 – Après la traversée, l'après-addiction