



Podcast : Breaking Through



ÉPISODE 4 : **LE CORPS COMME TERRAIN D'ANCRAGE**

**“TANT QUE VOUS N'HABITEREZ PAS VOTRE CORPS,
VOUS AUREZ BESOIN D'UN SUBSTITUT.”**

Podcast : Breaking Through

ÉPISODE 4 : LE CORPS COMME TERRAIN D'ANCRAGE

Introduction - Le corps oublié

- 1 La physiologie du plaisir vrai
- 2 La fuite du déplaisir
- 3 Réapprendre à sentir
- 4 Décrocher de la stimulation artificielle
- 5 Les vraies sources de dopamine : “La douleur, l’effort, l’inconfort : les vraies portes du plaisir”

Conclusion - Décider de redevenir vivant

Introduction – Le corps oublié

Souvenez vous, dans l'épisode 2, nous avons plongé au cœur du système émotionnel. Nous avons vu comment une émotion refoulée, non vécue, se fige, se déforme, puis devient anxiété, compulsion ou fuite.

Et nous avons vu une chose essentielle : une émotion n'est pas un concept mental, c'est un mouvement du corps !

Quand elle n'est pas vécue dans le corps, quand elle n'a pas pu trembler, bouger, se décharger, elle se bloque. Et ce blocage devient une pression interne, un brouillard, une tension...ou une addiction.

Aujourd'hui, nous allons franchir une étape décisive : revenir au corps, parce que si l'émotion est un mouvement, alors le corps est la clé.

Je dirai même peut être la seule. Pas votre mental, pas votre volonté, pas votre analyse, mais le corps.

Et pour comprendre cela, il faut d'abord regarder le monde dans lequel nous vivons.

On parle beaucoup de plaisir, mais on le confond presque toujours avec la stimulation. Nos vies sont saturées : écrans, scrolls, notifications, sons, messages, vidéos, sollicitations permanentes.

Et plus la stimulation augmente, plus notre sensibilité naturelle baisse.

Plus la dopamine est sollicitée artificiellement, plus elle se dérègle, et plus le réel devient... fade.

C'est ça, aujourd'hui, le drame silencieux.

Nous croyons chercher le plaisir, en réalité, nous cherchons à fuir l'absence de plaisir que crée la sur-stimulation. Nous allons y revenir dans ce podcast.

Quand le corps est déserté, quand il n'est plus habité, quand on ne sent plus sa respiration, sa faim, sa fatigue, sa chaleur, son rythme, alors il cherche des substituts : de la vitesse, du sucre, du bruit, du mouvement continu, ... des micro-décharges dopaminergiques pour se donner l'illusion d'être vivant.

La dopamine se met à tourner dans le vide, sans racine, sans retour sensoriel, sans satisfaction.

Alors on en veut davantage, plus de bruit, plus d'images, plus de scroll, plus de stimulation jusqu'à ce que la vie elle-même perde sa texture.

Et là, un cercle vicieux s'installe : plus on se stimule, plus le monde réel devient insipide ... plus il devient insipide, plus on a besoin de se stimuler.

Dans cet épisode, on va donc faire l'inverse exact de ce que propose notre société : nous allons revenir au corps, à l'inconfort et au vrai plaisir.

Au plaisir incarné, celui qui apaise au lieu d'exciter, qui nourrit au lieu de vider, celui qui redonne de la densité à la vie.

Parce que le plaisir n'est pas dans l'écran, il est dans la respiration, dans le mouvement, la faim vraie, l'effort, le contact, le silence, la présence.

Le plaisir n'est pas un pic dopaminergique : c'est un retour à l'ancrage, à la densité, à la sensation, c'est un retour à soi et c'est par là que nous allons commencer.

La physiologie du plaisir vrai

On confond très souvent plaisir et stimulation, alors que le plaisir réel est un état beaucoup plus profond, lent et incarné, absolument à l'opposé du flash dopaminergique que l'on recherche aujourd'hui.

Le vrai plaisir ne réside pas dans la décharge instantanée, mais dans la régulation subtile de l'organisme, dans une orchestration harmonieuse de plusieurs systèmes neurobiologiques qui, lorsqu'ils fonctionnent ensemble, produisent un sentiment de complétude, de cohérence intérieure et d'enracinement corporel.

1. La dopamine : la tension vers la vie.

Tout d'abord, la dopamine n'est pas l'hormone du plaisir comme on l'entend partout : elle est l'hormone de la tension vers quelque chose, celle qui met en mouvement, qui aiguise le désir, qui crée l'élan.

C'est elle qui dit "avance", "explore", "va vers", mais elle ne crée pas la satisfaction, elle ne fait que préparer le terrain. Si elle est seule, sans contrepoids, elle devient tyrannique : elle pousse à chercher, à vouloir, à anticiper, à espérer, sans jamais permettre au corps de se poser.

2. Les endorphines : la récompense du corps après l'effort.

À l'inverse, les endorphines, qui sont les opioïdes naturels de l'organisme, viennent après l'effort, le froid, la marche ou le dépassement, et procurent ce relâchement physique et nerveux que le corps attend comme une résolution.

Elles ne produisent pas une montée, mais une détente profonde, une sorte de soupir physiologique qui signifie : "tu as traversé quelque chose, tu peux te reposer maintenant".

3. L'ocytocine : le plaisir du lien et du contact.

L'ocytocine, quant à elle, est l'hormone du lien, du contact, du toucher, du regard partagé ; elle ne s'élève pas dans la stimulation, mais dans la relation, la confiance, la présence à l'autre.

C'est elle qui apaise l'amygdale, qui relâche la vigilance, qui ramollit les tensions du ventre et réchauffe la cage thoracique ; elle donne ce sentiment de sécurité intérieure qui nous rend moins avide à la dopamine, moins dépendants, moins compulsifs.

4. La sérotonine : la satisfaction stable.

Enfin, la sérotonine est la pierre angulaire de la stabilité et de la cohérence interne. Elle ne crée pas l'excitation, mais un état de satisfaction tranquille, presque silencieuse ; elle apporte la sensation d'être "bien", à sa place, en harmonie avec soi-même et avec le moment présent.

Elle surabonde lorsque le rythme de sommeil est stable, lorsque la lumière du jour est suffisante, lorsque le corps bouge régulièrement, lorsqu'il y a un sentiment de sens, d'utilité, d'alignement.

Sans sérotonine, la dopamine s'emballe et cherche des pics ; avec elle, tout se relâche, se recentre, se stabilise.

Quand ces systèmes travaillent ensemble :

Lorsque la dopamine, les endorphines, l'ocytocine et la sérotonine fonctionnent ensemble, quelque chose de très particulier se produit : le corps cesse d'être en quête de remplissage, parce qu'il se sent déjà plein.

Le plaisir cesse d'être un pic isolé, et devient un état intérieur continu, un fond stable de bien-être, une quiétude sereine. C'est ce que l'on ressent après une longue marche, une discussion vraie, un bain froid, une danse, un câlin profond, un moment de silence en nature après là on va faire ou un repas simple partagé avec quelqu'un qu'on aime : ce n'est pas une stimulation, c'est une résonance.

Ce point est fondamental : ce type de plaisir ne peut exister que si le corps est réellement habité. Si la respiration est présente, si la faim est ressentie comme une vraie faim, si la fatigue est reconnue et respectée, si le mouvement n'est pas mécanique mais vécu, si le contact n'est pas anticipé mais senti dans le moment même. La présence à son corps est la condition du plaisir réel.

Lorsque le mental prend toute la place, lorsque l'image remplace la sensation, lorsque la stimulation remplace l'ancrage, alors les systèmes du plaisir se désynchronisent, la dopamine s'emballe seule, les autres molécules s'effondrent, et ce qu'on appelle "plaisir" devient uniquement une fuite, une tentative désespérée d'échapper à l'absence de sensation.

Le plaisir, le vrai, celui qui apaise et nourrit, n'est donc jamais dans la performance ni dans l'accumulation de stimuli ; il réside entièrement dans la sensation, dans ce retour au corps, dans cet enracinement qui transforme le quotidien en expérience vivante, dense et réelle, pas virtuelle.

La fuite du déplaisir

Revenons sur ce que je vous disais en introduction car on a là aussi un concept fondamental essentiel à comprendre.

Je vous disais : Nous croyons chercher le plaisir, en réalité, nous cherchons à fuir l'absence de plaisir que crée la sur-stimulation.

Et c'est l'un des mécanismes les plus mal compris de notre époque.

On pense "aimer" ce qui nous stimule, on pense rechercher la satisfaction, on croit courir après le plaisir, mais physiologiquement, ce n'est presque jamais ce qui se passe.

Ce que nous appelons "plaisir" n'est, dans la majorité des cas, qu'une tentative de compenser l'effondrement artificiel du plaisir naturel, un effondrement créé par la sur-stimulation elle-même.

C'est paradoxal : plus nous cherchons le plaisir, moins nous y avons accès et moins nous y avons accès, plus nous cherchons à nous stimuler.

Ce cercle vicieux est au cœur de toute conduite addictive.

1. Chaque stimulation dopaminergique appelle un "rebond négatif"

La dopamine, contrairement à ce qu'on croit, n'est pas l'hormone du plaisir : c'est l'hormone de l'anticipation, de la tension vers quelque chose, du mouvement intérieur qui pousse à agir.

Or, plus le pic dopaminergique est artificiel (sucre, reels, porno, scrolling...), plus le cerveau réagit par un "rebond négatif" : la dopamine chute en dessous de son niveau de base immédiatement après le pic.

C'est un mécanisme d'homéostasie : le cerveau tente de protéger ses neurones de l'excès de stimulation.

Résultat : Le plaisir ressenti est minime et très bref, tandis que la baisse ensuite est plus forte et plus durable. Ce n'est donc pas le plaisir que l'on cherche à retrouver : c'est l'absence de plaisir que l'on tente de fuir.

2. La recherche de plaisir devient une fuite du déplaisir.

Quand la dopamine chute sous son niveau normal, le cerveau interprète cette baisse comme un signal négatif : malaise, irritabilité, vide, inconfort, tension interne, sensation de manque.

Alors on croit vouloir “encore un chocolat / une vidéo / un verre / un scroll” pour retrouver le plaisir...

Alors qu'en réalité, on cherche juste à supprimer la douleur interne provoquée par la stimulation précédente.

Ce n'est pas un choix conscient, c'est un réflexe biologique.

La dépendance commence là : non pas dans la recherche de plaisir, mais dans l'incapacité à tolérer le creux qui suit le plaisir artificiel.

3. Plus il y a de stimulation, moins le monde réel nourrit.

Avec la répétition de stimulation artificielle, le cerveau s'adapte :

- les récepteurs dopaminergiques diminuent,
- la sensibilité naturelle s'effondre,
- les plaisirs simples deviennent fades,
- les émotions deviennent floues,
- le corps ne répond plus.

On entre alors dans un état que les neurosciences appellent hypodopaminergie : un état où le tonus dopaminergique de base est si bas que le monde, littéralement, perd son relief.

Les couleurs semblent moins vives, les sons moins riches, les textures moins intéressantes, les relations moins vibrantes. Non pas parce que la vie est devenue pauvre, mais parce que le cerveau ne parvient plus à en extraire la moindre étincelle.

Le niveau de stimulation artificielle ayant été si élevé, si fréquent, si constant, que le système nerveux a réagi exactement comme il réagit face à toute surcharge : il a baissé sa sensibilité pour se protéger.

C'est ici que survient un phénomène central dans les conduites addictives et dans la dépression moderne : l'anhédonie.

L'anhédonie, ce n'est pas seulement "le manque de plaisir", c'est l'incapacité à ressentir le plaisir, même lorsqu'il est présent. C'est un état où le cerveau n'arrive plus à convertir l'expérience en récompense. Une promenade ne fait plus rien, une conversation glisse sur soi, la musique ne touche plus, la nature n'émeut plus, la tendresse ne réchauffe plus.

Le monde n'est pas vide : c'est le système nerveux qui est débranché de lui.

Ce n'est pas la vie qui est fade, c'est la chimie cérébrale qui a perdu son calibrage. Dans cet état, les plaisirs naturels, marcher, cuisiner, parler, aimer, contempler, créer, ne donnent plus rien, le cerveau ne les sent même plus.

Alors il réclame des plaisirs artificiels de plus en plus intenses...non pas pour profiter, mais pour "ressentir quelque chose".

4. La base de toutes les addictions : fuir l'état neutre devenu inconfortable.

En physiologie, c'est très simple : si le niveau de base de dopamine chute trop bas, l'état neutre devient douloureux.

Être simplement là, respirer, ne rien faire, ressentir... deviennent insupportables.

C'est ce qui explique :

- l'incapacité à rester dans le silence,
- l'ennui chronique,
- la recherche compulsive d'écran,
- La recherche compulsive de nourriture
- l'agitation permanente,
- la difficulté à dormir sans stimulation,
- la fuite de toute émotion authentique.

Ce n'est pas un problème moral : c'est une dysrégulation du système de récompense.

Quand l'état neutre est douloureux, le cerveau n'a qu'une seule stratégie : chercher un stimulus pour fuir ce vide devenu insupportable.

C'est là que naissent toutes les addictions.

5. La solution : réapprendre à habiter le creux.

Le travail ne consiste donc pas à “réduire les plaisirs”, ni à “avoir plus de volonté”.

Il consiste à réparer l'état neutre: réhabituer le corps à la lenteur, C'est redonner du tonus aux récepteurs dopaminergiques, restaurer la capacité d'éprouver du plaisir naturel.

Et cela passe par :

- la respiration lente,
- le silence,
- le jeûne ou les micro-privations,
- le froid (à dose progressive),
- le mouvement adapté,
- l'inconfort accepté,
- la présence au corps,
- la réduction graduelle de la stimulation artificielle.

C'est littéralement une rééducation du système nerveux.

Réapprendre à sentir

Redevenir vivant, c'est redevenir sensible et redevenir sensible, ce n'est pas rechercher plus de sensations, c'est réhabiliter la capacité de les percevoir.

Or, pour sentir vraiment, il faut accepter de traverser ce que l'on a passé des années à éviter : **l'inconfort.**

La chaleur qui dérange, le froid qui saisit, la faim qui tire légèrement le ventre, la solitude qui expose, la fatigue qui alourdit.

Ce sont ces seuils physiologiques, modestes mais réels, qui rouvrent la voie sensorielle, pas pour souffrir, mais pour redonner au système nerveux son amplitude.

Avec la sur-stimulation chronique, le système nerveux perd cette amplitude : il devient comme un instrument dont toutes les cordes auraient été tendues au maximum, incapable de vibrer aux nuances fines.

En clair, trop de stimulation le rend sourd.

Les signaux subtils, la respiration qui s'approfondit, l'air frais qui brûle les narines, la tension agréable d'un muscle qui travaille, la faim vraie qui revient, ne passent plus. Alors, sans nuance, on cherche la solution dans "plus fort", "plus vite", "plus intense", comme si la quantité pouvait remplacer la qualité, mais plus on force, plus l'épuisement s'installe.

Le vrai plaisir, celui qui nourrit et stabilise, ne vient jamais de l'excès : il vient de la précision sensorielle.

Il vient du moment exact où l'on inspire et où le diaphragme descend, du goût exact de la faim avant de manger, de la chaleur exacte d'un rayon de soleil sur la peau, du frisson exact du vent qui passe dans le cou.

C'est le retour à la finesse, au micro-sensoriel, au tangible.

Un corps rebranché n'a pas besoin de chercher loin : il trouve sa nourriture dans le réel immédiat.

Cette réhabilitation du sensoriel est aussi une réhabilitation du réel: on ne ressent plus ce que l'on imagine ou ce que l'écran projette, mais ce que le corps traverse ici et maintenant.

On cesse de vouloir une vie spectaculaire pour retrouver le pouvoir d'être touché par des choses simples.

La faim retrouve son goût, la fatigue retrouve sa fonction, le mouvement retrouve sa joie, le silence retrouve sa densité.

Nietzsche disait : "Aimer ce qui est, c'est aimer la vie telle qu'elle se donne, sans filtre."

Aimer la vie sans filtre, ce n'est pas aimer seulement ce qui est confortable ; c'est aimer la réalité dans sa texture brute, sa chaleur et son froid, ses creux et ses pleins, ses limites et ses possibles.

Revenir au corps, c'est exactement ça : se réconcilier avec la réalité, celle que l'on ressent directement, avant les pensées, avant les écrans, avant la fuite.

Et c'est seulement à ce moment-là que la sensibilité renaît, que la dopamine se recalibre, et que le plaisir naturel redevient possible.

La satisfaction d'une vie simple et naturelle est déjà le signe que le système nerveux a retrouvé son amplitude.

Décrocher de la stimulation artificielle

Les réseaux sociaux, la pornographie, le sucre, les séries, les notifications, le scroll interminable : tout cela constitue un écosystème de dopamine instantanée, où chaque interaction, un like, une image, un message, un bruit, déclenche une micro-décharge.

Ces micro-décharges répétées n'ont l'air de rien, mais chacune d'elles élève imperceptiblement le seuil du plaisir, c'est-à-dire la quantité de stimulation nécessaire pour ressentir quelque chose.

À mesure que ce seuil monte, le quotidien perd de sa saveur.

Le réel devient terne, le système nerveux s'habitue à des intensités artificielles et ne répond plus aux nuances simples de la vie ordinaire.

Ce point est fondamental : la dopamine de la récompense virtuelle n'a aucune contrepartie corporelle. Il n'y a pas d'effort musculaire, pas d'ajustement respiratoire, pas de variation thermique, pas de contact, pas de mouvement.

Le système dopaminergique s'active sans le corps.

Le circuit reste fermé dans le cerveau, sans feedback sensoriel venant réguler, calmer, équilibrer.

C'est exactement ce qui crée la sensation que la "vraie vie" est fade : le corps n'y participe plus.

Le plaisir est devenu purement cérébral, déconnecté du système sensoriel.

L'expérience ne descend plus dans la chair, ne se traduit plus par un changement de posture, de souffle, de tension musculaire, d'émotion incarnée.

Le cerveau surstimule, mais le corps reste immobile, figé et cette dissociation finit par créer une forme de vide existentiel, d'anhédonie, d'impression que "rien ne touche vraiment".

Pour retrouver le plaisir vrai, il faut rééduquer le système dopaminergique.

Et cette rééducation commence par un geste simple, mais exigeant : désaccoutumer le cerveau à la facilité.

Il ne s'agit pas de répression, mais de recalibrage.

Accepter l'ennui, le silence, ce moment où rien ne se passe.

Accepter l'impatience, le vide intérieur.

Parce que c'est précisément dans ce vide que les récepteurs dopaminergiques se réinitialisent, que la ligne de base remonte, que la sensibilité revient.

La neurobiologie est très claire : une période même brève de réduction de la stimulation artificielle (diminution des écrans, ralentissement du rythme, silence sensoriel, temps sans téléphone) suffit à abaisser le seuil dopaminergique et à restaurer la capacité à percevoir les plaisirs naturels.

Mais il faut accepter de traverser ce vide et cet inconfort, et ça, a par vous, personne ne peut prendre la décision et agir !

Et lorsque ce seuil redescend, tout redevient savoureux : le goût d'un aliment simple, la lumière d'un matin froid, la densité d'une respiration profonde, la chaleur d'une présence, la paix d'un silence.

Pour celles et ceux qui ont déjà jeûné, vous le savez parfaitement. Souvenez-vous de la première bouchée après la sortie de jeûne : c'était peut-être une simple pomme, un fruit banal, sans préparation particulière... et pourtant, elle était extraordinaire.

Pas parce que la pomme était magique, mais parce que vos sens étaient redevenus capables de la percevoir. Chaque fibre avait un parfum, chaque nuance de sucre, chaque micro-sensation vous traversait avec une intensité incroyable. La rareté avait aiguisé la sensibilité, et la sensibilité avait rendu la simplicité magnifique.

Cette expérience dit tout : **le plaisir ne vient pas de ce que l'on multiplie, mais de ce que l'on réapprend à sentir.**

Et c'est exactement ce que détruisent les écrans et la sur-stimulation moderne : ils nous privent du pouvoir de savourer, ils émoussent la perception, ils nous coupent de la rareté, et donc de la valeur.

Revenir à la sobriété sensorielle, ce n'est pas se priver : c'est retrouver la capacité d'être touché par le réel.

Les vraies sources de dopamine : “La douleur, l'effort, l'inconfort : les vraies portes du plaisir”

Quand on parle de dopamine, on pense souvent au “shoot”, à la montée, à ce petit éclair interne qui nous pousse à recommencer.

Mais la dopamine naturelle, celle qui stabilise la vie, la motivation, l'élan vital, n'a rien à voir avec ces décharges instantanées. La vraie dopamine est le fruit d'un engagement du corps, jamais d'un raccourci. Elle naît d'un effort, d'un frottement avec le réel, d'une traversée de l'inconfort.

Parce que physiologiquement, ce qui ancre la dopamine dans votre système nerveux, ce qui lui donne une valeur durable, ce n'est pas le stimulus... mais le mouvement qui y mène. Dans le vivant, la récompense a toujours été précédée d'une tension, d'un effort, d'une dépense d'énergie, le plaisir n'était jamais séparé du monde physique.

Détaillons :

- **Le mouvement** : même lent, même doux, il réactive les circuits naturels de la dopamine, celle qui circule dans les circuits sensorimoteurs et non pas dans les boucles de dépendance. Le simple fait de mettre un pied devant l'autre, de respirer en marchant, de laisser le rythme cardiaque s'accélérer légèrement, cela reconnecte le cerveau à la boucle naturelle “effort → récompense physiologique”.
- **Le froid** : un jet d'eau froide, une douche écossaise, une exposition brève et volontaire, déclenche une montée massive de noradrénaline et rétablit la vigilance, la clarté, le tonus vital. Le froid est l'un des outils les plus puissants pour recalibrer le système dopaminergique, parce qu'il propose un inconfort intense mais sans danger : une mini-hormèse qui réveille la vie.
- **La faim** : la vraie faim, pas la privation punitive, augmente la sensibilité dopaminergique. Le jeûne, même court, est l'un des “reset” les plus puissants du plaisir. On l'oublie, mais la dopamine n'est pas uniquement la molécule de la récompense : c'est aussi celle de la quête.

Quand la faim revient, la dopamine retrouve sa fonction ancestrale : guider le vivant vers ce qui le nourrit, pas vers ce qui le stimule.

- **Le silence** : sonore, visuel, digital, il permet au système limbique de se réguler. La sur-stimulation chronique maintient le cerveau en état de vigilance permanente. Le silence, lui, libère les circuits internes qui manquaient d'espace pour se rééquilibrer. C'est dans le silence que la neurochimie descend, se stabilise, se réorganise.
- **Le contact** : peau contre peau, chaleur contre chaleur, regard contre regard, libère l'ocytocine, l'hormone du lien, de la confiance, de la régulation émotionnelle. Le toucher est le premier langage du vivant, et il reste le plus puissant : **aucun écran ne peut reproduire l'intelligence du contact.**

Ce point est fondamental : tout ce qui fait du bien à long terme demande une traversée.

**Il n'existe aucun plaisir profond qui ne soit précédé d'un léger inconfort.
C'est physiologique, pas psychologique.**

La dopamine naturelle n'est pas celle qu'on reçoit, c'est celle qu'on mérite, celle du corps qui vit réellement, qui s'implique, qui transpire, qui tremble parfois, qui s'ouvre à l'inconfort sans se trahir.

La dopamine artificielle, celle qui tombe du ciel du numérique, ne construit rien : elle consomme vos ressources internes sans rien rendre en retour.

Lorsqu'on dépasse la peur de l'inconfort, on redécouvre une vérité simple : le plaisir n'est pas dans l'instantanéité, mais dans l'intensité incarnée.

Conclusion – Décider de redevenir vivant

À la fin, tout se résume à une chose : une décision ! Pas un souhait, pas une envie, pas un “il faudrait que...”, une vraie prise de position intérieure.

Décider de rompre avec la facilité, parce que la facilité vous tue à petit feu.

Décider d’arrêter de vous anesthésier, d’en finir avec cette existence tiède, scrollée, stimulée, mais jamais vécue.

Nietzsche disait : “*Deviens ce que tu es.*”

Pas ce que ton confort réclame, pas ce que ta Bête murmure, mais ce que tu es réellement quand tu cesses de fuir.

On ne parle pas d’héroïsme, on parle d’un choix radical : rompre avec ce qui vous coupe de vous-même.

Ce choix n'est ni moral, ni psychologique, ni spirituel : il est **physiologique**.

Parce que tant que vous alimentez la boucle du plaisir artificiel, votre système nerveux restera en hypodopaminergie, votre corps restera déserté, et votre vie vous semblera plate, sans relief, sans joie réelle.

Prenez le froid, le chaud, le mouvement, la faim, le silence, la présence.

Prenez ce que vous voulez qui vous remette dans le réel.

Peu importe la porte : toutes mènent au même endroit ... le retour à vous-même.

Ce podcast n'est pas une théorie, c'est un appel à redevenir vivant, même si ça fait mal, à sentir, même si c'est rugueux, à revenir dans le corps, même si ce corps raconte des choses que vous auriez préféré éviter.

La fuite, la stimulation sont des chemins faciles, mais la facilité vous vide et vous enlève la sensibilité, le courage, la présence.

Elle vous sépare de la seule chose qui vous appartient vraiment : votre vie vécue de l'intérieur.

Alors voici la question, la seule vraie question :

Voulez-vous continuer à être un spectateur de votre vie, ou décider enfin d'en être l'auteur ?

Cette décision-là, personne ne la prendra pour vous, mais une fois prise, tout devient possible, parce que le corps suit toujours l'esprit qui s'engage.

Et c'est là que commence la rupture.

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](#)