



Podcast :
Breaking Through



ÉPISODE 5 :
LA TRAVERSÉE

Podcast : Breaking Through

ÉPISODE 5 : LA TRAVERSÉE

Introduction

- 1 Le manque : une réinitialisation du système nerveux
- 2 L'hormèse : l'inconfort qui soigne
- 3 Breaking Through
- 4 Exercices de traversée
- 5 On ne perd rien. On retrouve la capacité d'aimer.

Conclusion - La traversée, le début de la liberté

Introduction

Alors dans ce podcast, on va entrer dans ce que j'appellerais le cœur de Breaking Through. Jusqu'ici, on a compris pourquoi on fuit, comment la Bête parle, comment la surstimulation détraque le plaisir, et comment le corps peut redevenir un terrain de vérité.

Mais tout ça converge vers un point, un seul et c'est le moment que chacun redoute et en même temps le moment que chacun doit traverser : **le manque**.

Et je préfère être honnête : c'est ici que tout se joue, pas dans les concepts, pas dans la compréhension, dans l'expérience de la traversée du manque.

Parce que — et c'est là tout le message de cet épisode — on ne guérit pas de l'addiction en la contrôlant. On guérit en traversant ce qu'elle cache, en rencontrant, en face, la sensation exacte qu'on tentait de fuir depuis des années.

Et cette traversée porte un nom : **Breaking Through**.

Non pas "résister", "tenir", mais passer au travers. Déchirer le voile si vous voulez et rencontrer la vérité du corps quand il n'a plus d'artifice pour fuir.

C'est un épisode important, peut-être le plus important. Parce que, ce qu'on appelle "manque", n'est pas un ennemi.

C'est une réinitialisation voire une purification du système nerveux, une réinitialisation du circuit dopaminergique en tous cas, une chance, oui une chance, de reconstruire un corps qui n'a plus besoin d'être rempli pour se sentir vivant.

Et c'est pour ça qu'on va parler aujourd'hui d'hormèse, d'inconfort volontaire, de froid, de jeûne, d'effort, ce que Thierry a toujours martelé : il faut rencontrer la vie dans sa rudesse et sa beauté.

Parce que c'est là que tout se joue : dans la friction, dans l'inconfort, dans le "pas facile", dans ce qui ranime la vie que la stimulation a étouffée.

Cet épisode va vous montrer une chose essentielle, et c'est vraiment le message clé à retenir : la liberté ne vient pas en supprimant le manque... mais en cessant d'en avoir peur.

Le manque : une réinitialisation du système nerveux

Quand on dit “manque”, on pense douleur, vide, agitation, malaise et c’est vrai : il y a de ça. Mais physiologiquement, ce qu’on appelle manque est tout autre chose : **On peut dire littéralement que c’est la détoxification du système dopaminergique.**

Je vous explique : quand la dopamine chute après des années de stimulation excessive, le cerveau reptilien tire la sonnette d’alarme : “Danger ! Tu vas mourir ! Fais quelque chose !”

Ce signal n’est pas rationnel, ce n’est pas vous, c’est le programme archaïque qui s’active dès qu’il n’a plus sa dose.

Or que se passe-t-il si vous ne lui donnez pas ce qu’elle réclame ?

Le cerveau reptilien panique. Il vous envoie tous les signaux possibles pour récupérer sa dose : tiraillement, agitation, pensées obsédantes, “allez, juste une fois”.

Mais si vous ne cédez pas, si vous laissez simplement cette vague passer, alors il se produit quelque chose que la neurophysiologie décrit très précisément, et qui est l’un des miracles les plus méconnus du vivant : **La réparation.**

Voici ce qui se passe concrètement :

1) Diminution progressive de l’hyperactivation du noyau accumbens

Le noyau accumbens, c’est le “centre de la quête”, la zone dopaminergique où se fabrique le “je veux” compulsif.

Dans l’addiction, il fonctionne comme un amplificateur bloqué au maximum : tout déclenche une envie, tout déclenche une tension.

Quand vous laissez le manque venir sans alimenter la boucle dopaminergique, cette zone cesse peu à peu de s’enflammer.

Les neurones dopaminergiques réduisent leur fréquence de décharge, les signaux de “danger chimique” s’apaisent, la tempête intérieure s’achève.

C’est la première étape du reset.

2) Réajustement des récepteurs dopaminergiques D2

C'est l'un des mécanismes les plus cruciaux et les plus méconnus.

Dans l'addiction, les récepteurs D2 (responsables du plaisir durable et de la motivation calme) sont désensibilisés.

Résultat :

- la vie paraît terne,
- on a besoin de plus pour sentir quelque chose,
- le quotidien devient insipide,
- on glisse vers l'anhédonie.

Quand vous traversez le manque sans compenser, le corps refabrique progressivement ces récepteurs D2 et réaugmente leur sensibilité.

Cela prend parfois 48 à 72 heures pour commencer, puis continue sur plusieurs jours.

C'est le retour de la capacité à ressentir le plaisir naturel.

C'est comme rebrancher la lumière.

3) Baisse du cortisol et de l'hyperactivation du système sympathique

Chaque acte addictif est précédé d'un micro-stress interne.

Le craving, biologiquement, c'est :

- Élévation du cortisol,
- Élévation de l'adrénaline,
- tension musculaire,
- respiration courte,
- boucle de vigilance enclenchée.

C'est un mini état de survie.

Si vous ne cédez pas, ce stress retombe.

Le manque n'est plus vécu comme "menace vitale", mais comme simple inconfort.

Le système sympathique (combat-fuite) diminue son activité et le système parasympathique reprend le dessus. Votre organisme sort littéralement du mode survie.

4) Réouverture du cortex préfrontal

C'est **LE** point qui change la vie.

Le craving court-circuite le cortex préfrontal, la zone qui sert à :

- décider,
- raisonner,
- donner du sens,
- choisir,
- se projeter.

Quand la Bête parle, le préfrontal se met en veille.

C'est pour cela qu'on dit ensuite : "Je ne comprends pas pourquoi j'ai fait ça."

Mais dès que vous traversez le manque sans obéir, le préfrontal se réactive, reprend la main, augmente sa connectivité.

C'est la souveraineté intérieure qui revient, c'est littéralement le "moi conscient" qui reprend le contrôle sur le système automatique.

En résumé : la traversée du manque, c'est la guérison du système de récompense

Ce qui semble être une épreuve est, en réalité :

- une dés-inflammation du circuit du désir,
- une rééducation des récepteurs dopaminergiques,
- une sortie du mode survie,
- un retour de la présence consciente.

Le manque n'est pas le prix à payer, c'est la porte d'entrée.

Il n'est pas l'ennemi, il est le passage.

En termes simples : **le manque est la phase exacte où le cerveau se répare.**

Il se réinitialise, revient à ses réglages d'origine et retrouve la capacité de sentir, de choisir, de goûter la vie.

Sans traversée du manque, pas de reset et sans reset, pas de liberté.

Mais tout ceci n'est possible que parce que vous avez compris au préalable que la Bête n'a aucune puissance, elle n'a "ni bras ni jambes" comme le dit Jack Trimpey, donc ce n'est pas un combat contre l'addiction mais contre la voix de la Bête et chaque minute où vous ne cédez pas, vous guérissez.

Chaque vague traversée reconstruit votre système nerveux.

L'hormèse : l'inconfort qui soigne

Le vivant est conçu pour traverser l'inconfort parce que la vie ne s'est jamais développée dans un spa, et aucune biologie, aucune, n'a jamais été façonnée pour le confort permanent.

L'ADN humain ne s'est pas construit dans la mollesse, mais dans la contrainte : le froid, la faim, l'effort, la solitude, l'incertitude, l'attente, la peur maîtrisée. Pendant des millions d'années, notre système nerveux s'est structuré au contact de la résistance, pas de la facilité. Et c'est pour cela qu'il a besoin d'hormèse pour fonctionner correctement : le stress court, ponctuel, traversé, est littéralement un nutriment neurobiologique.

Le froid, par exemple, déclenche une montée de noradrénaline qui augmente la vigilance, stabilise l'humeur, améliore la plasticité neuronale et élève la sensibilité dopaminergique. Ce n'est pas une torture : c'est un signal d'activation archaïque qui rappelle au corps qu'il est vivant et capable. La faim, elle, relance l'autophagie, stimule le BDNF (le facteur de croissance neuronal), dégonfle l'inflammation et recalibre les récepteurs dopaminergiques D2. Le jeûne n'est pas une privation : c'est une remise à zéro évolutive.

L'effort physique réactive les endorphines, les vrais opioïdes naturels du corps, ceux qui apaisent, stabilisent et rendent heureux sans coût chimique.

Le silence n'est pas un vide : c'est l'espace où la cohérence vagale se restaure, où le système parasympathique peut enfin sortir la tête de l'eau, où les stratégies de fuite (scroll, bruit, distraction) tombent en panne. Et la lenteur, dans un monde qui court à toute vitesse, force le cerveau à percevoir au lieu de consommer. Elle redonne accès au sensible, au subtil, à la nuance.

En clair : l'inconfort structure le système de récompense et ce n'est pas un détail, c'est une loi biologique incontournable.

Ce qui manque dans votre vie n'est pas le plaisir : c'est la résistance qui permet au véritable plaisir d'exister.

Tout ce qui fortifie vient de ce qui résiste.
Tout ce qui libère vient de ce qui bouscule.
Tout ce qui rend vivant vient de ce qui oblige à sentir.

À l'inverse, la stimulation artificielle, sucre, écrans, réseaux, micro-satisfactions permanentes , crée de la faiblesse. Pas de la joie ou du plaisir durable, mais de la dépendance.

Elle désensibilise les récepteurs dopaminergiques, aplatit l'expérience du réel, vide les sensations naturelles de leur relief et condamne le corps à rechercher encore plus de stimulation pour ne plus rien sentir.

Vous n'avez pas besoin de souffrance, ni d'héroïsme, ni de martyr. Vous avez simplement besoin d'arrêter d'éviter ce qui renforce.

Parce que c'est en retrouvant le contact avec la résistance simple et naturelle que votre système nerveux se remet à respirer, que votre biologie se remet à fonctionner, et que la vie retrouve enfin une saveur réelle.

Breaking Through

Vous ne guérirez jamais de quoi que ce soit tant que vous éviterez ce qui vous fait peur.

Parce qu'on ne guérit pas d'une addiction en la contrôlant, ni en la domptant, ni en essayant de "tenir bon".

On guérit en traversant exactement ce qu'elle cache, ce que vous avez refusé de sentir jusque-là.

L'addiction n'est pas un excès de plaisir, c'est un déficit de présence et ce n'est pas une recherche : c'est une fuite et tant que vous fuyez le manque, vous ne ferez que l'entretenir.

Le manque n'est pas votre ennemi, c'est la porte, le passage étroit où le système dopaminergique se réinitialise, où la conscience cesse de se noyer dans la réaction, où le corps apprend à vivre sans béquille, où le système nerveux se décontamine.

Breaking Through n'est pas un slogan. C'est une expérience, une traversée, le choix d'une mise à l'épreuve volontaire du système nerveux.

Trois principes vont vous guider durant cette traversée :

1. La réduction radicale de la stimulation : la base !

- Moins d'écrans.
- Moins de sucre.
- Moins de décharge.
- Moins de bruit.

C'est le point de départ obligatoire parce que votre biologie ne peut pas se réinitialiser dans un environnement qui la surexcite en permanence.

Le système dopaminergique n'est pas une batterie qu'on vide et qu'on recharge : c'est un système d'équilibre.

Quand il est trop stimulé, il se protège en baissant sa sensibilité.
C'est là que commencent le manque, l'ennui, la perte du goût, l'anhédonie.

Et c'est pour cela que la première étape de toute sortie d'addiction, qu'elle soit numérique, alimentaire, sexuelle, stimulatoire, c'est toujours la même : retirer le carburant.

Quand vous cessez de l'alimenter, le système dopaminergique descend de lui-même, c'est mécanique.

En d'autres termes :

il n'y a pas de renaissance possible tant que la source de sur-stimulation est toujours là.

On ne peut pas recalibrer un système nerveux saturé en continuant à le saturer.

On ne peut pas retrouver la sensibilité en restant bombardé.

On ne peut pas retrouver le plaisir du réel quand chaque seconde on reçoit un faux plaisir numérique.

C'est pourquoi la réduction radicale est la base : sans elle, rien n'atterrit, rien ne redescend, rien ne se rééduque.

C'est la fondation et c'est votre décision, personne ne le fera pour vous.

2. Le retour au corps

Revenir au corps, c'est revenir au réel. Cela passe par des choses simples : respirer profondément, sentir la faim sans la combler, accueillir le froid ou la chaleur, marcher lentement, laisser les sensations se présenter sans chercher à les modifier.

Dans ces expériences élémentaires, le système nerveux se reconnecte progressivement à la réalité sensorielle. Le corps renvoie des informations, et l'on apprend à les entendre de nouveau.

C'est dans cet espace très concret — celui où l'on sent ce qui se passe sans intervenir — que se produit la véritable rééducation sensorielle : les signaux s'affinent, les perceptions redeviennent précises, et la présence remplace la fuite.

Donc, résumons : Respiration. Faim. Froid. Chaleur. Marche lente.

Et surtout : **sentir ce qui se passe sans intervenir.**

C'est là que se produit la rééducation sensorielle.

3. La rencontre avec l'émotion nue

Lorsque les béquilles tombent — sucre, écrans, excitation, bruit, vitesse — ce qui réapparaît n'est pas un "problème", mais une émotion qui attendait depuis longtemps d'être ressentie. Cela peut prendre la forme d'une tristesse sourde, d'une colère qui remonte, d'un vide, d'une sensation de solitude ou d'abandon. Peu importe le contenu : ce qui se manifeste, c'est une énergie qui n'avait jamais pu circuler.

Les addictions évitent précisément ce moment. Elles servent d'amortisseur, de couvercle, de diversion permanente. Elles empêchent la rencontre avec ce qui vit sous la surface.

Traverser l'émotion nue, c'est accepter de rester présent à ce qui vient, même lorsque c'est inconfortable. C'est reconnaître que cette montée intérieure n'est pas une menace, mais un mouvement physiologique : le système limbique relâche ce qu'il retenait, le corps recommence à bouger de l'intérieur, la charge émotionnelle cherche une issue.

Sur le plan biologique, ce moment correspond à la désactivation progressive des stratégies d'évitement : l'amygdale, jusque-là suractivée par la fuite et la stimulation, envoie un signal plus clair ; le nerf vague dorsal, longtemps figé, commence à se relâcher ; le rythme cardiaque baisse plus lentement ; le cortisol redescend ; et c'est toute la boucle émotionnelle qui retrouve de la mobilité. L'émotion qui surgit n'est donc pas une menace, mais la preuve que le système nerveux reprend sa fonction naturelle : sentir, traiter, libérer.

Il ne s'agit pas d'analyser, ni de comprendre, ni de "gérer". Il s'agit simplement de sentir, sans recouvrir immédiatement, sans fuir, sans compenser.

C'est dans ce contact direct — dépourvu d'artifices — que se produit la vraie transformation : l'énergie émotionnelle se libère au lieu de se figer, le système nerveux retrouve sa souplesse, et le besoin de compenser perd peu à peu sa raison d'être.

Exercices de traversée

Allez, avant de conclure ce podcast qu'on a voulu spécialement plus court que d'habitude afin d'aller droit au but et à l'expérience, nous allons vous proposer des exercices pratiques concrets, qui ne sont pas des "techniques" dans un sens psychologique.

Ce sont plus des rites de passage, des portes qui rééduquent le système nerveux. À chaque fois, le principe est le même : on traverse, on ne compense plus.

1. Silence de 20 minutes

Il ne s'agit pas de méditer, ni de chercher un état particulier.

Il s'agit de laisser le système nerveux apparaître tel qu'il est, sans le recouvrir.

Dans le silence, tout ce qui était masqué par la stimulation remonte : pensées, tensions, émotions, impatience.

C'est le signe que les circuits dopaminergiques cessent de fuir et que l'amygdale se décharge. Le silence est un miroir : il révèle ce que l'on évite et, par là même, ce qui peut être libéré.

2. Jeûne numérique complet de 24 heures

- Pas d'écran.
- Pas de musique.
- Pas de vidéo.
- Pas d'input.

La claque...

En quelques heures, vous découvrirez à quel point votre organisme dépend de la micro-stimulation pour éviter l'ennui, le vide et la présence à soi.

Les recherches en neurosciences le montrent : un jeûne sensoriel de ce type abaisse le seuil dopaminergique, rétablit la sensibilité du noyau accumbens et restaure la capacité à ressentir les plaisirs naturels.

C'est brutal au début , et c'est précisément pour cela que c'est efficace.
Votre système nerveux se réinitialise.

3. Privation douce

- Pas de sucre.
- Pas de café.
- Pas de stimuli rapides.

Ce n'est pas de la restriction, c'est une détoxification neurologique.

Le système dopaminergique, privé de ses pics artificiels, se met à recalibrer ses récepteurs D2.

L'insuline baisse, le cortisol baisse, le système parasympathique remonte.

La lenteur réapparaît — et avec elle, la capacité à percevoir.

Votre corps n'a pas besoin de plus.

Il a besoin de moins, pour recommencer à sentir.

4. Respiration lente 5/7

- Inspirez 5 secondes.
- Expirez 7 secondes.

Cette allonge de l'expiration active le nerf vague, baisse le rythme cardiaque, inhibe l'amygdale et fait redescendre le système sympathique.

Autrement dit : vous traversez la vague dopaminergique, au lieu de la suivre.

En une minute, la chimie change : tension → présence, agitation → cohérence.

La respiration lente est une traversée miniature.

5. Froid court (20 à 40 secondes)

20 à 40 secondes d'eau froide suffisent pour augmenter naturellement la noradrénaline et la dopamine de 200 à 300 %, de manière lente, stable, durable.

Pas comme les écrans ou le sucre : pas un pic, mais une montée cohérente qui laisse le système plus fort, plus clair, plus vivant.

Le froid court-circuite la fuite.

Pendant quelques secondes, tout se recentre : souffle, présence, tension, énergie.

C'est un reset biologique immédiat.

Et cela suffit.

Pas besoin de protocole compliqué, pas besoin de stoïcisme héroïque.

Ces gestes , silence, vide, privation douce, respiration, froid , suffisent pour relancer les mécanismes naturels de réparation et de recalibrage du système dopaminergique et émotionnel.

Ce n'est pas un travail mental, c'est un travail physiologique, presque animal, en tous cas vivant et c'est la base de la traversée.

On ne perd rien. On retrouve la capacité d'aimer.

Et c'est ici que tout se dénoue.

Pendant longtemps, on croit que traverser le manque, c'est renoncer à quelque chose : au plaisir, à la joie immédiate, à cette petite étincelle qui semblait nous porter. On croit qu'on va devenir ternes, éteints, diminués. C'est la dernière grande illusion de la Bête : faire croire que sans elle, il ne reste rien.

En vérité, on ne perd rien et même on retrouve.

On retrouve la capacité d'aimer sans compenser, de manger avec un désir réel au lieu de remplir un vide, de marcher avec joie plutôt que par automatisme, de ressentir sans s'effondrer, de vivre sans se dissocier, d'être présents au monde réel, avec ses nuances, ses textures, ses limites, ses silences.

Le manque n'est pas une punition : c'est un passage, un lieu de clarification. Il n'enlève rien d'essentiel ; il retire seulement ce qui empêchait de sentir.

Lorsque le système dopaminergique cesse d'être saturé, lorsque les récepteurs se recalibrent, lorsque le préfrontal se rouvre, quelque chose d'ancien se réveille : la capacité à être touchés par peu.

Ce n'est pas la vie qui devient plus intense : c'est nous qui redevenons accessibles à elle.

Nos sens cessent d'être anesthésiés, notre cœur cesse d'être en mode survie, notre corps cesse de fonctionner au-dessus de sa zone rouge.

Ce qui revient, ce n'est pas un plaisir fabriqué : c'est une capacité naturelle à être nourris par le réel.

On pourrait croire que la liberté commence quand il n'y a plus de manque.

Mais c'est l'inverse : la liberté surgit quand le manque n'a plus le pouvoir de nous diriger.

Traverser l'inconfort, c'est se rendre indépendants de la décharge tout comme traverser le vide, c'est se rendre indépendants du bruit ou traverser l'émotion, c'est cesser d'avoir peur de nous-mêmes.

La traversée ne nous enlève pas quelque chose : elle nous rend à nous-mêmes.

Et le "nous" qui émerge de l'autre côté n'est pas un nous qui s'est privés ; c'est un nous qui n'a plus besoin d'être rempli pour vivre.

Conclusion –

La traversée, le début de la liberté

Voilà ce qu'on avait besoin d'entendre, et surtout de vivre : la liberté ne se trouve pas dans l'absence de manque, mais dans la capacité de le traverser sans fuir.

On a passé des années à croire que le bonheur dépendait d'une décharge, d'un écran, d'un sucre, d'une distraction, d'un répit offert par la Bête.

Mais la traversée nous montre l'inverse : ce qui nous fatigue, ce n'est pas l'émotion ; c'est le refus de l'émotion.

Ce qui nous détruit, ce n'est pas le manque ; c'est la peur du manque.

À partir du moment où l'on cesse de nourrir la fuite, quelque chose revient.

Le système nerveux cesse de sur-réagir, la dopamine retrouve son rythme naturel, la perception s'affine, et l'on redécouvre ce qui nous avait échappé depuis longtemps : la simplicité.

On ne sort pas d'une addiction en se serrant les dents, ni en serrant les poings.

On en sort en disant oui à la réalité telle qu'elle se présente. Oui au froid, au silence, au vide, à l'émotion brute, à ce corps qui ressent encore, malgré tout.

La traversée n'a rien de héroïque mais elle a tout de nécessaire.

Parce que ce n'est pas un combat contre nous-mêmes, mais un retour vers ce que nous sommes avant la fuite : un être vivant capable de sentir le monde sans s'échapper.

Le jour où l'on cesse de vouloir éviter ce qui fait mal, le jour où l'on accepte de rester là, juste là, avec le tremblement, le manque, l'impatience ou le vide, c'est ce jour-là que quelque chose se remet en place.

Breaking Through, c'est ça : **ne plus tenter de réparer sa vie, la traverser et renaître.**

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'ancrage : retrouver le vrai plaisir
- 🎧 **Épisode 5 — *Breaking through : la traversée***
- 🎧 Épisode 6 — Après la traversée, l'après-addiction

