



**Podcast :**  
**Breaking Through**



**ÉPISODE 6 :**  
**APRÈS LA TRAVERSÉE,**  
**L'APRÈS-ADDICTION**

# Podcast : Breaking Through

## ÉPISODE 6 : APRÈS LA TRAVERSÉE, L'APRÈS-ADDICTION

### Introduction

- 1 Le feu du désir : une énergie, pas un problème
- 2 Après l'addiction : la redirection du feu vital
- 3 Créativité, mission, contribution : le triomphe de la vraie récompense
- 4 Retour au corps : pas de plaisir sans douleur/engagement, pas de récompense sans inconfort
- 5 Ritualiser : donner une forme, un rythme et un contenant au désir libéré

Conclusion - La vraie récompense, c'est la conscience... et l'effort qui y mène



# Introduction

Pour ce sixième épisode de *Breaking Through*, on arrive au terme d'un parcours intense, parfois déstabilisant, souvent libérateur, qui, je le sais, a touché beaucoup d'entre vous au cœur de ce que vous vivez.

C'est le dernier épisode de la série pour cette année, non pas parce que nous n'aurions plus rien à dire, mais parce que c'est justement maintenant qu'il faut laisser reposer, intégrer, digérer.

La traversée demande du temps, et l'après-traversée aussi. Alors avant la nouvelle année, on vous offre ce dernier mouvement comme une manière d'ouvrir un espace intérieur, un espace où quelque chose de nouveau peut naître.

Et puisque c'est le dernier épisode avant Noël, j'aimerais profiter de ce moment pour vous parler de ce qui est, selon nous, l'un des plus beaux cadeaux possibles : offrir la santé, la compréhension, la joie, et l'autonomie. Dans un monde saturé d'objets dont la durée de vie est programmée, où l'on consomme des choses qui nous laissent souvent plus vides que comblés, offrir un abonnement à RGNR.tv à un proche, c'est faire exactement l'inverse : c'est offrir quelque chose qui ne s'use pas, qui ne se jette pas, qui ne se casse pas, mais qui transforme, structure, élève.

Un abonnement RGNR.tv, ce n'est pas "un service en plus" : c'est 15 ans de travail, de recherches, d'expérimentations, de vidéos, de parcours pédagogiques, de formations, de lives hebdomadaires, d'échanges communautaires, d'outils pratiques, de protocoles, de tutos écrits, de réponses à des milliers de questions.

C'est tout l'engagement de Thierry Casasnovas et de toutes les équipes de RGNR condensé dans une plateforme dédiée à une seule chose : votre santé, votre autonomie, et — au bout du compte — votre joie, votre créativité, votre capacité à reprendre votre vie en main.

Plutôt qu'un objet qui finira au fond d'un placard, offrir RGNR.tv, c'est offrir une direction, une compréhension, un mouvement vers plus de liberté intérieure. C'est offrir à quelqu'un la possibilité de se connaître, de se renforcer, de se régénérer. Et c'est peut-être, justement, le meilleur cadeau possible pour entrer dans l'année qui vient.

# Introduction

**Et si vous souhaitez offrir un abonnement, 3 mois, 6 mois ou un an, la page dédiée est juste sous la vidéo, avec une offre spéciale pour Noël. N'hésitez pas : c'est peut-être le cadeau le plus utile que vous puissiez faire.**

Alors maintenant, place à cet ultime épisode :

Celui où l'on découvre que l'après-addiction n'est pas une vie plus petite, mais une vie plus grande ; que le désir n'est pas à étouffer mais à transmuter ; que la force qu'on croyait destructrice devient, lorsqu'elle est libérée, la force de créer.

Alors, on y va ?

# Le feu du désir : une énergie, pas un problème

L'addiction n'est pas la preuve que quelque chose est cassé en nous.

Ce n'est ni une maladie au sens classique, ni une fatalité inscrite dans nos gènes, ni une déficience morale ou psychologique. C'est d'abord une erreur d'aiguillage, une énergie vitale immense qui a pris la mauvaise sortie, parce qu'à un moment de notre histoire, nous n'avions ni les outils, ni la maturité émotionnelle, ni les repères pour la diriger ailleurs.

Avant d'être détourné, ce feu intérieur n'était pas un poison, c'était le moteur de la vie même. D'ailleurs on remarquera souvent que addiction rime aussi avec grande créativité, énergie folle. Du moins au début avant que l'addiction ne consume tout.

La pulsion, le désir, l'élan vers quelque chose, la recherche du plaisir, l'envie de sentir plus, d'être plus, de vivre plus : tout cela ne relève pas du "problème", mais du programme biologique du vivant.

C'est ce même feu qui permet à un être humain :

- d'aimer avec intensité,
- de créer quelque chose de neuf,
- d'apprendre avec passion,
- de bâtir une œuvre, un projet, une relation,
- de se dépasser lorsque tout semble perdu,
- de changer sa vie de fond en comble quand le moment s'impose.

Le feu n'a jamais été l'ennemi, ce qui blesse, ce n'est pas l'existence du feu, mais son enfermement dans un cercle étroit, stérile, répétitif :

**tension → décharge → soulagement → vide → tension...**

Un circuit fermé qui tourne sur lui-même, qui ne mène nulle part, qui ne produit rien, qui n'ouvre rien.

Une roue dopaminergique prisonnière de son propre mouvement : intense, mais sans direction ; brûlante, mais sans lumière.

Et lorsque, grâce à la traversée, cette boucle se défait, lorsque la compulsion ne commande plus, lorsque la décharge cesse d'être la seule issue, l'énergie ne disparaît pas.

Au contraire : elle se libère et recommence à circuler.

Ce feu intérieur, une fois dégagé de la répétition, se met à chercher une direction nouvelle, un mouvement créateur, un espace où il peut enfin produire quelque chose de vivant.

C'est ici que commence l'après-addiction : non pas une vie plus tiède, mais une vie plus large ; non pas moins d'énergie, mais une énergie redéployée, enfin disponible pour ce qui construit au lieu de consommer.

# Après l'addiction : la redirection du feu vital

Le corps humain n'a jamais été conçu pour vivre sans désir tout comme il n'a pas été pensé pour la neutralité, la tiédeur ou l'indifférence.

Il est construit pour se mouvoir, pour tendre vers quelque chose, pour orienter son énergie dans une direction qui fait croître la vie, c'est ça le désir et c'est le moteur de la vie.

Le désir n'est donc pas un luxe psychologique : c'est une fonction biologique centrale.

Et au cœur de cette fonction se trouve une molécule souvent caricaturée que vous connaissez désormais plutôt bien : la dopamine.

Et vous le savez désormais aussi, contrairement à ce que l'on croit, la dopamine n'est pas la substance du plaisir, mais celle de la **direction**, de l'élan, de la projection. Elle ne dit pas : « C'est bon. »

Elle dit :

« Va vers... »

« Cherche... »

« Crée... »

« Construis... »

« Apprends... »

« Contribue. »

C'est la molécule du mouvement, du sens, de la motivation profonde. Elle est libérée lorsque le cerveau perçoit une opportunité, une possibilité d'expansion, un horizon qui mérite un effort.

Le feu vital reste intact, mais enfermé. La dopamine continue de pousser mais comme dans un couloir étroit, répétitif, sans ouverture.

Quand l'addiction se dissout, ce n'est pas le feu qui disparaît : c'est la prison qui contenait et contraignait le feu qui se brise.

Et l'on observe alors un phénomène absolument universel, presque spectaculaire : les personnes qui se libèrent d'une addiction deviennent souvent d'une créativité fulgurante, d'une productivité étonnante, d'une capacité d'engagement qui surprend même leur entourage.

Ce n'est pas de la magie, c'est de la physiologie.

Voici ce qui se passe réellement dans le corps :

- Les récepteurs dopaminergiques D2 se réactivent, augmentant la sensibilité du système de récompense. On ressent à nouveau l'intérêt, la curiosité, la motivation.
- Le cortex préfrontal reprend le contrôle, permettant de diriger l'énergie plutôt que de subir l'impulsion.
- Le réseau du mode par défaut se calme, diminuant les ruminations et libérant de la disponibilité mentale.
- Les niveaux d'ocytocine et de sérotonine remontent, renforçant le lien, la stabilité émotionnelle et la capacité d'apprécier le réel.

En clair : la même énergie qui nourrissait la compulsion devient disponible pour nourrir la création.

Ce qui alimentait l'évitement peut désormais alimenter la construction et ce qui servait à se fuir peut enfin être utilisé pour se manifester dans le monde.

La transformation est si nette qu'on peut la résumer simplement : L'énergie du manque devient énergie d'élan, l'énergie qui détruisait devient énergie qui construit et le feu compulsif devient feu créateur.

Et c'est précisément cette transmutation, ce basculement de la survie vers l'expression, qui marque l'entrée dans l'après-addiction : un espace où le désir retrouve son vrai rôle, non plus combler un vide, mais ouvrir une voie.



# Créativité, mission, contribution : le triomphe de la vraie récompense

La récompense artificielle vous vide alors que la récompense créative vous remplit.

La première s'obtient sans effort, ne dure pas, et laisse un arrière-goût de manque. La seconde demande un investissement, un engagement, une traversée et paradoxalement, c'est ce coût qui lui donne sa densité et sa qualité. Physiologiquement, ces deux formes de récompense n'empruntent pas les mêmes voies.

La dopamine seule met le corps en mouvement, mais ce mouvement peut tourner à vide s'il n'est pas accompagné.

La sérotonine apporte la stabilité, l'enracinement, la capacité à rester présent sans agitation inutile.

L'ocytocine crée du lien, du sens, de la chaleur humaine, elle donne au mouvement une direction relationnelle et une dimension collective.

Lorsque ces trois systèmes se réalignent, et c'est exactement ce qui se produit après la sortie du cycle addictif, on voit réapparaître des capacités qui semblaient perdues :

- **la capacité de se concentrer**, parce que l'attention n'est plus fragmentée par l'appel permanent du plaisir facile ;
- **l'envie d'explorer**, parce que la curiosité retrouve sa place naturelle quand le cerveau n'est plus saturé ;
- **le plaisir de relier**, parce que l'ocytocine coule de nouveau et rend le contact humain nourrissant ;
- **l'élan de contribuer**, parce que le système nerveux n'est plus en mode survie mais en mode expression.

Ce qu'on appelle "mission", "œuvre", "projet", "vision" n'a rien d'un concept spirituel vague: c'est la forme que prend le **désir libéré** lorsqu'il cesse d'être dévoré par la fuite.

C'est la biologie devenue féconde : la dopamine oriente, la sérotonine stabilise, l'ocytocine relie.

C'est exactement ce que Thierry répète depuis quinze ans :

**“Quand le corps arrête de fuir, il peut enfin créer.”**

Autrement dit : quand la dopamine n'est plus prise en otage par la compulsion, elle se remet à jouer son rôle premier : nous pousser non pas à consommer le monde, mais à le transformer.

Et là, le plaisir change de nature : il n'est plus une décharge, il devient une œuvre.

Et ce mouvement, on peut l'observer très concrètement dans la vie de certaines personnes. Thierry en parle souvent avec une transparence rare : il ne s'est jamais caché d'avoir eu, lui aussi, maille à partir avec les addictions, notamment alimentaires. Pendant des années, une partie de son énergie vitale tournait dans le vide, happée par des compulsions qui prenaient toute la place. Ce n'est qu'au moment où il a traversé ses propres boucles, où il a cessé de fuir le manque et de lutter contre l'émotion brute, que quelque chose d'autre a pu émerger.

Et ce “quelque chose”, c'est RGNR.

Quand il raconte sa trajectoire, on comprend que RGNR n'est pas né d'un plan marketing ou d'une volonté calculée. C'est né en 2011 au moment exact où son énergie, jusque-là enfermée dans la répétition, a commencé à se retrouver libre, disponible, orientable. L'arrêt de l'addiction n'a pas supprimé son feu intérieur : il l'a rendu utile.

Ce feu a pris la forme de vidéos, de partages, de stages, d'enseignements, puis de parcours entiers, de toute une pédagogie. Ce n'était pas un “projet” au sens banal : c'était la pulsion vitale enfin redirigée vers quelque chose qui ouvre et qui donne.

Il suffit de regarder l'histoire de RGNR pour comprendre à quel point c'est vrai : quinze ans de création continue, des milliers d'heures de contenu, des programmes structurés, des outils pratiques, des séjours, des équipes formées, des vies transformées...

Tout cela n'est pas né d'une stratégie, mais d'un basculement intérieur. D'une énergie qui, après avoir cessé de se détruire, a commencé à construire.

Thierry incarne ce passage :

quand on sort de la boucle dopaminergique, on ne devient pas tiède , on devient fécond. Ce n'est pas “moins de vie”, c'est plus de vie, enfin disponible.

Ce qui vaut pour une personne vaut pour tous : la créativité n'est pas un don réservé à quelques-uns ; c'est l'état naturel de l'énergie qui ne fuit plus.

# Retour au corps : pas de plaisir sans douleur/engagement, pas de récompense sans inconfort

On voudrait croire qu'une fois l'addiction derrière nous, tout deviendra lisse, fluide, simple, c'est une illusion moderne.

Le vivant ne fonctionne pas ainsi : le corps n'a pas été conçu pour éviter l'inconfort, mais pour se construire avec lui, pour se structurer dans l'effort, pour se révéler dans la traversée, pour trouver son axe précisément là où quelque chose résiste.

Physiologiquement, tout plaisir durable est précédé d'une forme d'effort ou de tension.

**C'est une loi biologique élémentaire : le plaisir suit l'inconfort, jamais l'inverse.**

La hausse progressive de dopamine qui nourrit le désir naît souvent d'une tension : d'une faim qui monte, d'un froid qui saisit, d'un silence qui surprend, d'une émotion qui serre.

Le corps se met en mouvement, cherche son équilibre, active ses circuits d'adaptation ; et ce sont justement ces micro-défis, ces micro-chaos contrôlés, qui donnent sens et densité à la satisfaction finale.

La question n'est donc pas : "Comment éviter la souffrance ?"

La question est :

**"Comment habiter suffisamment son corps pour supporter et traverser ce qui fait mal sans se fuir ?"**

Car le corps connaît la souffrance depuis toujours ; elle fait partie de son langage. Pas la souffrance destructrice, mais la souffrance-signal, la souffrance-friction, celle qui indique qu'une réorganisation interne est en cours.

Chaque fibre musculaire se renforce par une micro-déchirure ; chaque circuit dopaminergique se régule par une chute temporaire ; chaque émotion se dénoue en étant ressentie dans son intensité.

Le problème n'est pas la douleur: le problème est que l'on ne sait plus la laisser traverser le corps et que l'on ne connaît plus la valeur de l'engagement.

Le monde moderne nous a habitués à la fuite immédiate : un clic pour éviter le vide, un écran pour éviter la solitude, du sucre pour éviter la tension, une distraction pour éviter la tristesse.

Cette fuite constante a délité notre capacité à tolérer l'inconfort, et avec elle, notre accès au plaisir naturel.

Mais lorsque l'on revient au corps, tout change.

Entrer en contact avec la faim sans la combler immédiatement engage le système dopaminergique et renforce la sensibilité des récepteurs.

Supporter quelques secondes de froid active la noradrénaline, améliore la vigilance, rétablit la capacité à ressentir la chaleur.

Accueillir une émotion totalement sans interprétation, sans fuite, sans précipitation relance la circulation du système limbique et rétablit les boucles de régulation vagale qui avaient été court-circuitées par la compulsion.

**L'inconfort n'est donc pas un obstacle sur le chemin du plaisir : il en est la condition d'émergence.**

Chaque fois que l'on traverse une tension corporelle ou émotionnelle sans chercher à la couper, une récompense naturelle suit : une respiration qui se rouvre, un apaisement qui descend, une clarté qui revient, une chaleur qui monte dans la poitrine ou le ventre. Le système nerveux retrouve son rythme, la dopamine se normalise, la sérotonine se stabilise, l'ocytocine circule à nouveau.

C'est ainsi que le plaisir véritable renaît : dans cette alternance juste entre effort et détente, entre contraction et expansion, entre friction et libération.

C'est le retour au cycle naturel du vivant, celui qui donne du relief, de la saveur, de la profondeur.

Et peut-être faut-il le dire simplement :

- **Le plaisir sans douleur/ engagement n'existe pas.**
- **La récompense sans inconfort n'a pas de racine.**
- **Le sens sans traversée n'a pas de corps.**

Ce n'est pas une punition de la vie, c'est son intelligence... Et sa beauté !

# Ritualiser : donner une forme, un rythme et un contenant au désir libéré

Une fois l'addiction traversée, une fois l'énergie du désir redevenue disponible, quelque chose d'essentiel apparaît souvent : le besoin d'un cadre.

Le désir est une force immense, mais une force diffuse si elle n'est pas contenue, structurée, incarnée. Sans direction, il se disperse ; sans rythme, il s'éparpille ; sans ancrage, il retourne vers la facilité. Et Dieu sait que notre monde en propose des facilités comme autant de pièges béants !

C'est pour cela que toutes les traditions humaines ont créé des rituels : non pas des obligations, mais des contenants pour ce feu vital, des formes répétées qui permettent au corps de se synchroniser, au système nerveux de se stabiliser et au désir de s'orienter.

La neurophysiologie confirme ce que les anciens savaient empiriquement : chaque rituel stabilise les circuits dopaminergiques, renforce les connexions préfrontales et ancre la sensation de sécurité intérieure.

En répétant un acte à la même heure, dans la même forme, on crée une boucle sensorielle qui dit au cerveau : "Tu peux te poser ici, tu peux te rassembler."

Ritualiser, ce n'est pas se contraindre : c'est **donner une direction régulière au désir** pour qu'il ne retombe pas dans ses anciens sillons.

Cela peut prendre de nombreuses formes :

Un rituel de matin, quelques respirations lentes, un verre d'eau chaude, une marche de dix minutes, qui dit au corps : *"Voici le point de départ."*

Un rituel de jeûne , accepter, chaque jour, un court moment où l'on ressent la tension sans la combler — qui recalibre les récepteurs dopaminergiques.

Un rituel de froid ou de chaleur , un contraste thermique bref , qui stimule la noradrénaline, réveille la vigilance et marque l'entrée dans le réel. Oui à la douche froide !!



Un rituel de silence, cinq à dix minutes sans écran, sans distraction ,qui donne au système limbique l'espace nécessaire pour se réorganiser.

Et même un rituel de créativité, par exemple écrire trois lignes, filmer trente secondes, construire quelque chose de minuscule mais tangible qui transforme la dopamine en action plutôt qu'en fuite.

Le point crucial, c'est ceci : un rituel n'est pas là pour "tenir", mais pour orienter. Il ne sert pas à éviter le manque, mais à donner au désir un endroit où se déposer ; non à contrôler le feu, mais à l'aider à prendre forme.

Physiologiquement, ces rituels créent une stabilité affective.

Ils rééquilibrent les trois piliers de la récompense durable :

- **La dopamine** : l'élan.
- **La sérotonine** : la stabilité, la satisfaction tranquille.
- **L'ocytocine** : le sens, le lien, la douceur.

Quand ces trois systèmes dialoguent, la vie retrouve un rythme. Le corps cesse de réclamer sans cesse, le cœur cesse de s'emballer, la tête cesse de courir après de faux objectifs.

On n'avance plus par manque, mais par élan.

Et surtout, ritualiser donne quelque chose que l'addiction ne pourra jamais offrir : la possibilité de devenir auteur de sa vie, non plus déterminé par ses pulsions, mais guidé par son intention.

Un rituel, même minuscule, dit une chose énorme : "Je décide." et c'est là que tout change.

# Conclusion – La vraie récompense, c'est la conscience... et l'effort qui y mène

On a tendance à croire que la fin d'une addiction, c'est la fin d'un combat. En réalité, c'est le début d'un chemin qui ne cherche plus l'oubli, mais l'engagement ; qui ne cherche plus la décharge, mais la densité et qui ne cherche plus la facilité, mais la vérité.

La vraie récompense n'est jamais dans l'instant : elle se trouve dans la traversée, dans l'effort qui oblige le corps à se rassembler, dans l'intensité.

On pourrait comparer cela à la course en montagne: quand on grimpe, rien ne cherche le confort ; les muscles brûlent, le souffle se raccourcit, on hésite. Mais c'est précisément dans cette résistance assumée qu'une ouverture se fait. La récompense n'est pas dans la pente, mais dans ce que la pente fabrique en nous.

La douleur et l'engagement sont la porte, et la conscience est ce qu'il y a derrière.

Depuis le premier épisode, Breaking Through répète la même vérité :

**la liberté ne commence pas quand le manque disparaît, mais quand il cesse d'avoir pouvoir sur nous.**

On ne devient pas libre en évitant l'inconfort, mais en découvrant, pas à pas, qu'il ne nous détruit pas, qu'il nous construit.

Lorsque les automatismes tombent, que la Bête cesse de commander, que la dopamine retrouve son rythme naturel, quelque chose d'ancien revient : la capacité de sentir, d'aimer, d'être touché, de créer, de vivre dans la réalité, pas dans la fuite. On retrouve ce qui avait été anesthésié : le goût du simple, la puissance de l'effort, la joie du lien, l'élan de contribuer.

Devenir créateur, c'est cela : prendre ce feu qui brûlait en rond, l'orienter, et en faire une œuvre.

## Et avant de se quitter pour cette fin d'année...

C'est le dernier épisode de Breaking Through avant la nouvelle année.

# Conclusion – La vraie récompense, c'est la conscience... et l'effort qui y mène

Et parce que Noël approche, nous voulons vous rappeler une chose simple :

**le plus beau cadeau, ce n'est pas un objet, c'est un chemin vers la vie.**

Si vous souhaitez offrir quelque chose qui ne s'use pas, qui ne casse pas, qui ne finit pas au fond d'un placard, alors pensez à offrir **un abonnement RGNR.tv** : 3 mois, 6 mois ou un an.

C'est en promotion pour Noël, et le lien se trouve juste sous la vidéo.

Offrir RGNR.tv, ce n'est pas offrir du "contenu" : c'est offrir de la compréhension, des parcours puissants, des formations uniques, des lives hebdomadaires, des espaces d'échange, et quinze ans de travail acharné de Thierry Casasnovas et des équipes.

C'est surtout offrir la possibilité à quelqu'un que vous aimez de se remettre debout.

## Et pour nous tous...

En cette fin d'année, cultivons le pardon, le lien, l'attention, la générosité simple et la bienveillance , non comme des idées, mais comme des actes.

Ayons une pensée profonde et sincère pour celles et ceux qui vivront ces fêtes dans la solitude, dans la douleur, dans l'épuisement, dans la maladie, pour ceux qui sont sous les bombes à Gaza ou ailleurs, pour les enfants exploités, pour toutes les vies qui ne connaissent ni repos ni sécurité.

Que tout cela ne soit pas seulement une tristesse de plus, mais une invitation à comprendre que le monde a besoin de nous.

Débarrassés du superflu, des addictions, des écrans qui nous volent notre attention, le monde a besoin de nous debout, lucides, aimants, engagés, pas centrés sur notre nombril mais présents à la vie, aux autres, au réel.

Parce qu'au fond, la seule "addiction" à cultiver, c'est l'addiction au Vivant.

A l'année prochaine !



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***

