



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Bienvenue dans Le Courrier du Psy

Parce que mieux se comprendre est souvent le premier pas vers le changement, j'ai réuni dans ce recueil une série de courtes lettres inspirées de la psychologie et des neurosciences. J'espère qu'elles vous offriront un autre regard sur votre fonctionnement... et, peut-être, quelques clés pour avancer avec davantage de sérénité.

Je vous souhaite une belle lecture.

Davy Roy - Psychopraticien



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi est-il parfois si difficile de changer ?

Vous est-il déjà arrivé de vous dire :

“Je sais pourtant ce qui serait bon pour moi... alors pourquoi est-ce si difficile de passer à l'action ?”

Cette question revient très souvent dans mon cabinet.

Nous avons parfois l'impression que le changement dépend uniquement de notre volonté. Pourtant, les choses sont plus complexes que cela.

Notre cerveau n'a pas été conçu pour rechercher le bonheur. Sa priorité est avant tout de nous maintenir en sécurité.

Et, pour lui, ce qui est connu paraît souvent plus rassurant que ce qui est nouveau.

C'est la raison pour laquelle nous pouvons continuer à reproduire certains comportements, rester dans une relation qui ne nous convient plus, ou revenir sans cesse aux mêmes habitudes, même lorsqu'elles nous font souffrir.

Ce n'est pas parce que nous manquons de volonté.

C'est parce que notre cerveau préfère ce qu'il connaît à ce qu'il ne connaît pas encore.

La bonne nouvelle, c'est que ce fonctionnement n'est pas une fatalité.

À chaque nouvelle expérience rassurante, à chaque petit pas, à chaque prise de conscience, notre cerveau construit progressivement de nouveaux repères. Peu à peu, ce qui semblait difficile devient plus naturel.

Le changement durable ne se construit donc pas contre soi-même, mais avec soi-même.

Comprendre cela permet souvent de porter un regard plus bienveillant sur son propre fonctionnement.

Et c'est souvent là que le véritable changement commence.

Une question pour vous...

Dans quel domaine de votre vie avez-vous peut-être davantage besoin de sécurité... que de volonté ?
Prenez quelques instants pour y réfléchir.

La réponse est parfois le début d'une nouvelle manière d'avancer.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi votre cerveau retient-il plus facilement le négatif ?

Vous est-il déjà arrivé de recevoir dix compliments... mais de ne penser qu'à une seule critique ?

Ce n'est pas parce que vous êtes pessimiste.

C'est parce que votre cerveau est naturellement plus attentif à ce qui pourrait représenter une menace.

Pendant des milliers d'années, cette capacité nous a permis de survivre.

Repérer un danger était bien plus important que remarquer ce qui allait bien.

Aujourd'hui encore, ce mécanisme influence notre quotidien. Nous avons tendance à nous focaliser sur nos erreurs, nos inquiétudes ou nos difficultés, en oubliant parfois tout ce qui fonctionne déjà.

La bonne nouvelle, c'est que ce biais n'est pas une fatalité.

En apprenant à porter volontairement notre attention sur les expériences positives, notre cerveau développe progressivement un nouvel équilibre.

Il ne s'agit pas d'ignorer les difficultés, mais de ne plus leur laisser toute la place.

Une question pour vous...

Aujourd'hui, quelle est la petite chose positive que votre cerveau a peut-être oubliée de remarquer ?



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi certaines émotions reviennent-elles toujours ?

Nous avons parfois le sentiment de revivre les mêmes émotions encore et encore.

La même colère.

La même peur.

La même tristesse.

Comme si certaines situations appuyaient toujours sur les mêmes boutons.

En réalité, ce ne sont pas les émotions qui reviennent. Ce sont souvent les besoins qui n'ont pas été entendus.

Une émotion n'est pas une faiblesse. C'est un message.

La peur peut nous parler d'un besoin de sécurité.

La colère d'une limite qui n'a pas été respectée.

La tristesse d'une perte ou d'un besoin de réconfort.

Lorsque nous cherchons uniquement à faire disparaître une émotion, nous risquons d'en oublier le sens.

En prenant le temps de l'écouter, elle devient souvent un précieux guide pour mieux comprendre ce que nous vivons.

Une question pour vous...

Quelle émotion revient le plus souvent dans votre vie... et quel besoin cherche-t-elle peut-être à vous révéler ?

“Les émotions ne sont pas là pour nous compliquer la vie. Elles sont là pour nous aider à mieux la comprendre.”



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi cherchons-nous parfois à faire plaisir à tout le monde ?

Dire "oui" alors que l'on pense "non".

Accepter par peur de décevoir.

S'oublier pour préserver la relation.

Cela arrive à beaucoup de personnes.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce comportement n'est pas toujours un manque d'affirmation de soi.

Il peut être une stratégie que nous avons développée pour nous sentir acceptés, aimés ou en sécurité.

Avec le temps, cette façon de fonctionner peut devenir automatique.

Nous prenons soin des autres... mais nous oublions progressivement de prendre soin de nous.

Pourtant, poser une limite ne signifie pas rejeter l'autre.

C'est aussi une manière de se respecter.

Et il est souvent plus facile d'offrir une présence sincère aux autres lorsque nous avons appris à respecter nos propres besoins.

Une question pour vous...

La dernière fois que vous avez dit "oui", était-ce un véritable choix... ou la peur de décevoir ?

Prendre soin des autres est une belle qualité. Apprendre à prendre soin de soi en est une tout aussi essentielle.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi notre cerveau anticipe-t-il souvent le pire ?

Avant un rendez-vous important, un examen ou une discussion difficile, il arrive que notre esprit imagine immédiatement le scénario le plus négatif.

“Et si je n’y arrivais pas ?”

“Et si tout se passait mal ?”

Ce n’est pas parce que vous êtes pessimiste.

C’est parce que votre cerveau cherche avant tout à vous protéger.

En imaginant le pire, il croit vous préparer à y faire face.

Le problème, c’est qu’il ne fait pas toujours la différence entre un danger réel... et un danger simplement imaginé.

Résultat : le corps réagit comme si la menace était déjà présente. Le cœur s’accélère, les muscles se tendent et l’anxiété augmente.

Prendre conscience de ce mécanisme est souvent le premier pas pour retrouver davantage de calme et de liberté.

Une question pour vous...

Parmi les inquiétudes qui occupent votre esprit aujourd’hui, combien se sont réellement produites par le passé ?

Notre cerveau imagine souvent le pire pour nous protéger. Apprendre à distinguer le danger réel du danger imaginé, c’est retrouver une part de liberté.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi imaginons-nous parfois le pire... sans même nous en rendre compte ?

Un message reste sans réponse.

Un proche paraît plus distant.

Quelqu'un nous regarde sans sourire.

Et presque instantanément, notre esprit commence à imaginer une explication.

"J'ai dû faire quelque chose de mal."

"Il m'en veut sûrement."

"Je ne suis peut-être pas à la hauteur."

Pourtant, dans la plupart des cas... nous ne savons tout simplement pas.

Face à une information incomplète, notre cerveau déteste le vide. Il préfère construire une histoire plutôt que de rester dans l'incertitude.

Le problème, c'est que cette histoire est souvent influencée par nos peurs, nos expériences passées ou notre manque de confiance.

Apprendre à distinguer les faits de nos interprétations permet souvent d'éviter bien des souffrances inutiles.

Une question pour vous...

Cette semaine, y a-t-il une situation où vous avez peut-être davantage cru votre interprétation... que les faits eux-mêmes ?

Nous ne souffrons pas toujours de ce qui arrive... mais parfois de l'histoire que notre esprit construit autour de ce qui arrive.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi notre cerveau déteste-t-il l'incertitude ?

L'incertitude est inconfortable.

Ne pas savoir.

Attendre une réponse.

Ignorer ce qui va se passer.

Pour notre cerveau, cette absence de certitude peut être vécue comme une menace.

Alors, il cherche à reprendre le contrôle.

Il imagine des scénarios, anticipe les difficultés, rumine ou tente de tout prévoir.

Pourtant, plus nous cherchons à éliminer l'incertitude, plus elle semble prendre de place.

Apprendre à accepter qu'une part de la vie échappe à notre contrôle ne signifie pas renoncer.

C'est développer une confiance nouvelle : celle de pouvoir faire face, même lorsque tout n'est pas prévisible.

C'est souvent là que naît une véritable sérénité.

Une question pour vous...

Y a-t-il aujourd'hui une situation que vous cherchez à contrôler... alors qu'elle vous demande peut-être simplement d'être vécue ?

La paix intérieure ne vient pas du contrôle absolu de la vie, mais de la confiance que nous développons face à ce que nous ne maîtrisons pas.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi notre cerveau confond-il parfois le passé avec le présent ?

Il vous est peut-être déjà arrivé de réagir très fortement à une situation... puis de vous demander ensuite :
"Pourquoi ai-je réagi de cette façon ?"

Bien souvent, ce n'est pas uniquement la situation présente qui s'exprime.

Notre cerveau compare constamment ce que nous vivons aujourd'hui avec ce que nous avons déjà vécu.

Un ton de voix.

Un regard.

Une remarque.

Une absence de réponse.

Et, sans même nous en rendre compte, il peut réactiver d'anciennes émotions ou d'anciens mécanismes de protection.

Nous avons alors l'impression de répondre au présent... alors qu'une partie de nous réagit aussi au passé.

Prendre conscience de cela ne permet pas seulement de mieux comprendre ses réactions.

Cela ouvre aussi la possibilité de choisir une réponse plus libre et plus adaptée à la situation d'aujourd'hui.

Une question pour vous...

La dernière fois qu'une émotion vous a semblé disproportionnée, était-elle liée uniquement à ce qui se passait... ou réveillait-elle aussi quelque chose de plus ancien ?

Comprendre son passé ne permet pas de le changer. En revanche, cela peut transformer la manière dont nous vivons notre présent.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Et si vos émotions n'étaient pas toujours le reflet de la réalité ?

Lorsque nous ressentons une émotion intense, il est naturel de croire qu'elle décrit fidèlement ce qui se passe.

"Je me sens incapable, donc je dois l'être."

"Je me sens rejeté, donc personne ne m'apprécie."

"J'ai peur, donc il y a forcément un danger."

Pourtant, une émotion n'est pas une preuve.

C'est une information.

Elle nous parle de notre vécu, de nos besoins, de notre histoire... mais elle ne décrit pas toujours la réalité telle qu'elle est.

Apprendre à accueillir ses émotions sans les confondre avec des faits est une étape essentielle pour retrouver davantage de recul et de liberté.

Les émotions méritent d'être écoutées.

Mais elles ne doivent pas toujours décider à notre place.

Une question pour vous...

Quelle émotion avez-vous récemment prise pour une certitude... alors qu'elle n'était peut-être qu'un ressenti ?

Nos émotions sont de précieux messagers. Les écouter est essentiel... les croire aveuglément l'est beaucoup moins.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi évitons-nous parfois ce dont nous avons le plus besoin ?

Lorsque quelque chose nous fait peur ou nous fait souffrir, notre premier réflexe est souvent de l'éviter.

Nous repoussons une discussion importante.

Nous remettons un rendez-vous à plus tard.

Nous évitons de regarder ce qui nous fait mal.

Sur le moment, cette stratégie nous soulage.

Mais ce soulagement est souvent de courte durée.

En évitant une situation, notre cerveau comprend qu'elle est dangereuse... et la peur grandit peu à peu.

À l'inverse, lorsque nous avançons progressivement, à notre rythme, nous permettons à notre cerveau de découvrir que nous sommes capables de faire face.

Le courage n'est pas l'absence de peur.

C'est la décision d'avancer malgré elle.

Une question pour vous...

Quelle situation évitez-vous aujourd'hui... alors qu'elle pourrait peut-être vous permettre d'avancer ?

L'évitement apaise sur le moment. L'action apaise durablement.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi dépensons-nous tant d'énergie à vouloir contrôler l'incontrôlable ?

Il nous arrive tous de vouloir maîtriser ce qui va se passer.

Les réactions des autres.

L'avenir.

Les imprévus.

Le regard que les autres portent sur nous.

Pourtant, plus nous essayons de contrôler ce qui ne dépend pas de nous, plus nous nous épuisons.

À l'inverse, lorsque nous concentrons notre énergie sur ce qui dépend réellement de nous - nos choix, nos attitudes, nos paroles ou nos actions – nous retrouvons souvent un sentiment de liberté.

Accepter que tout ne puisse pas être contrôlé n'est pas renoncer.

C'est choisir d'investir son énergie là où elle peut réellement faire une différence.

Une question pour vous...

Quelle préoccupation occupe actuellement votre esprit... alors qu'elle ne dépend peut-être pas entièrement de vous ?

La sérénité ne consiste pas à tout contrôler, mais à savoir où placer son énergie.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi notre cerveau préfère-t-il avoir raison plutôt que changer d'avis ?

Nous pensons souvent que notre cerveau cherche la vérité.

En réalité, il cherche surtout à confirmer ce qu'il croit déjà.

C'est ce que les psychologues appellent le biais de confirmation.

Si nous pensons ne pas être à la hauteur, notre cerveau remarquera plus facilement nos erreurs que nos réussites.

Si nous sommes convaincus que les autres vont nous rejeter, nous serons particulièrement attentifs aux signes qui semblent confirmer cette idée... tout en ignorant ceux qui la contredisent.

Peu à peu, nos croyances finissent par influencer notre manière de voir le monde.

La bonne nouvelle, c'est qu'une croyance n'est pas une réalité.

En osant regarder les situations sous un autre angle, nous offrons à notre cerveau l'occasion de construire de nouvelles certitudes, souvent plus justes... et plus apaisantes.

Une question pour vous...

Quelle conviction entretenez-vous sur vous-même... sans vous demander si elle est encore vraie aujourd'hui ?

Nous ne voyons pas toujours le monde tel qu'il est... nous le voyons souvent à travers ce que nous croyons déjà.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi sommes-nous souvent plus sévères avec nous-mêmes qu'avec les autres ?

Imaginez qu'un ami fasse une erreur. Vous lui diriez probablement :

"Ce n'est pas grave, cela arrive à tout le monde."

Maintenant, imaginez que cette même erreur soit la vôtre.

Les mots changent souvent.

"Je suis nul."

"J'aurais dû faire mieux."

"Je n'y arriverai jamais."

Étrangement, nous nous parlons parfois avec une dureté que nous n'aurions jamais envers une personne que nous aimons.

Pourtant, cette voix intérieure critique ne nous aide pas à progresser. Elle entretient le doute, la culpabilité et le découragement.

Apprendre à se parler avec davantage de bienveillance ne signifie pas devenir exigeant envers soi-même. Cela signifie reconnaître que l'on peut apprendre, évoluer... sans se condamner. La bienveillance envers soi n'est pas de la faiblesse. C'est une ressource.

Une question pour vous...

Si un proche vivait exactement ce que vous traversez aujourd'hui, que lui diriez-vous ? Et pourquoi ne mériteriez-vous pas les mêmes paroles ?

La façon dont nous nous parlons finit souvent par devenir la façon dont nous nous percevons.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi votre cerveau réagit-il parfois à un danger... qui n'existe pas ?

Avez-vous déjà ressenti le cœur qui s'accélère simplement en imaginant une conversation difficile ?

Ou de l'anxiété en pensant à un événement qui n'a pas encore eu lieu ?

C'est normal. Notre cerveau possède une capacité extraordinaire : il peut anticiper le futur.

Mais cette capacité a un revers.

Lorsque nous imaginons une situation avec beaucoup d'intensité, notre corps peut réagir comme si elle était déjà réelle.

Les muscles se tendent.

La respiration devient plus courte.

Le cœur accélère.

Pourtant... rien ne s'est encore produit.

Prendre conscience de ce mécanisme permet de retrouver une question essentielle :

Suis-je en train de vivre cette situation... ou seulement de l'imaginer ?

Cette simple distinction suffit parfois à diminuer fortement le stress.

Une question pour vous...

Aujourd'hui, quelle inquiétude est réellement présente... et laquelle existe uniquement dans vos pensées ?

Notre imagination est un formidable outil... à condition qu'elle ne devienne pas le scénariste de nos peurs.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi ce qui nous rendait heureux finit-il parfois par devenir normal ?

Vous souvenez-vous d'un moment que vous attendiez avec impatience ?

Un nouveau travail.

Une nouvelle maison.

Une rencontre.

Ou un projet qui vous faisait rêver.

Au début, tout semblait extraordinaire.

Puis, avec le temps, cette joie s'est estompée.

Ce n'est pas parce que vous êtes devenu ingrat. C'est parce que votre cerveau s'adapte.

Il s'habitue rapidement à ce qui devient familier, qu'il s'agisse d'un confort... ou d'une difficulté.

Cette capacité est précieuse : elle nous permet de traverser les épreuves.

Mais elle peut aussi nous faire oublier de savourer ce qui est déjà présent dans notre vie.

Prendre le temps de remarquer les petits moments de joie, de gratitude ou de sérénité est une façon de rappeler à notre cerveau que le bonheur se trouve souvent dans ce que nous ne voyons plus.

Une question pour vous...

Quelle chose précieuse de votre quotidien considérez-vous aujourd'hui comme acquise... alors qu'elle vous rendait profondément heureux il y a quelques années ?

Le bonheur disparaît rarement de notre vie. C'est parfois notre regard qui cesse de le remarquer.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi deux personnes peuvent-elles vivre la même situation... sans la ressentir de la même façon ?

Imaginez deux personnes qui reçoivent exactement la même remarque.

L'une se sent encouragée.

L'autre se sent blessée.

Pourtant, les mots étaient identiques.

Ce qui change, ce n'est pas toujours la situation.

C'est la manière dont notre cerveau l'interprète.

Nos expériences, nos croyances, notre histoire et nos émotions agissent comme des filtres à travers lesquels nous regardons le monde.

C'est pourquoi une même situation peut susciter des réactions très différentes d'une personne à l'autre.

Comprendre cela est libérateur.

Cela nous rappelle que nos premières impressions ne sont pas toujours la réalité... mais une interprétation de cette réalité.

Et lorsqu'une interprétation peut être construite, elle peut aussi évoluer.

Une question pour vous...

Face à une situation qui vous a récemment bouleversé, qu'avez-vous réellement observé... et qu'avez-vous interprété ?

Nous ne pouvons pas toujours changer les événements. En revanche, nous pouvons apprendre à regarder autrement ce que nous vivons.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi un seul mot peut-il effacer dix compliments ?

Vous est-il déjà arrivé de recevoir de nombreux compliments... mais de ne retenir qu'une seule remarque désagréable ?

Ce phénomène est bien connu en psychologie.

Notre cerveau accorde naturellement plus d'importance aux expériences négatives qu'aux expériences positives.

Autrefois, cette capacité nous aidait à survivre. Mieux valait retenir un danger que dix moments agréables.

Aujourd'hui, ce même mécanisme peut nous jouer des tours.

Une critique prend parfois toute la place.

Un échec semble effacer plusieurs réussites.

Une remarque blessante peut faire oublier toutes les paroles bienveillantes reçues auparavant.

Prendre conscience de ce biais nous permet de rééquilibrer notre regard.

Il ne s'agit pas d'ignorer les difficultés, mais de redonner également leur juste place à ce qui nourrit, soutient et fait grandir.

Une question pour vous...

Quelle parole bienveillante avez-vous peut-être oubliée... simplement parce qu'une critique a pris toute la place ?

Notre cerveau remarque spontanément ce qui ne va pas. Notre équilibre se construit aussi en apprenant à voir ce qui va bien.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi est-il si difficile de croire que l'on peut changer ?

Il nous arrive de dire :

"Je suis anxieux."

"Je suis timide."

"Je suis quelqu'un qui manque de confiance."

À force de répéter ces phrases, nous finissons parfois par croire qu'elles définissent qui nous sommes. Pourtant, elles décrivent bien souvent un fonctionnement, pas une identité.

On ne naît pas anxieux ou sans confiance en soi.

On développe, au fil de la vie, des habitudes de penser, de ressentir ou de réagir.

Et ce qui a été appris... peut aussi évoluer.

Lorsque nous remplaçons « je suis » par « aujourd'hui, j'ai tendance à... », nous ouvrons déjà la porte au changement.

Nous ne sommes pas nos difficultés.

Nous sommes bien plus que les stratégies que notre cerveau a mises en place pour nous protéger.

Une question pour vous...

Quelle étiquette vous collez-vous depuis longtemps... alors qu'elle décrit peut-être seulement une habitude, et non la personne que vous êtes réellement ?

Votre histoire influence ce que vous êtes devenu. Elle ne décide pas de ce que vous pouvez devenir.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi trouvons-nous toujours ce que nous cherchons ?

Avez-vous déjà décidé d'acheter une nouvelle voiture... puis eu l'impression de voir ce modèle partout ?

Pourtant, ces voitures étaient déjà là.

C'est simplement votre attention qui avait changé.

Notre cerveau fonctionne ainsi en permanence.

Il remarque plus facilement ce sur quoi nous portons notre attention.

Si nous cherchons les raisons de nous inquiéter, nous en trouverons.

Si nous cherchons uniquement nos défauts, ils occuperont toute la place.

À l'inverse, si nous apprenons à remarquer aussi nos réussites, nos ressources et les petits moments agréables du quotidien, notre regard s'élargit.

La réalité ne change pas forcément.

Mais notre manière de la percevoir, oui.

Et cela peut transformer profondément notre manière de vivre.

Une question pour vous...

Aujourd'hui, sur quoi votre attention s'est-elle principalement portée... sur ce qui vous manque, ou sur ce qui est déjà présent dans votre vie ?

Là où se porte notre attention, notre vie a tendance à grandir.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi décidons-nous souvent avec nos émotions... avant de les justifier avec notre raison ?

Nous aimons penser que nos décisions sont le fruit d'une réflexion logique.

Pourtant, les neurosciences montrent que nos émotions jouent souvent un rôle bien plus important que nous ne l'imaginons.

Nous ressentons d'abord.

Puis notre cerveau cherche ensuite des arguments pour justifier ce choix.

C'est pourquoi il peut nous arriver de dire : "Je ne le sens pas."

Ou, au contraire : "Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai confiance."

Nos émotions ne sont pas des ennemies de la raison.

Elles en sont souvent le point de départ.

L'équilibre ne consiste donc pas à choisir entre le cœur et la tête, mais à apprendre à les faire dialoguer.

Lorsque les émotions et la réflexion avancent ensemble, nos décisions deviennent souvent plus justes... et plus sereines.

Une question pour vous...

Lors de votre dernière décision importante, avez-vous davantage écouté vos émotions... ou les avez-vous laissées décider à votre place ?

La sagesse ne consiste pas à faire taire ses émotions, mais à apprendre à les écouter sans leur abandonner le gouvernail.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi est-il si difficile de réfléchir lorsque nous sommes stressés ?

Avez-vous déjà remarqué qu'en pleine dispute, sous l'effet de la peur ou d'un stress intense, il devient presque impossible de réfléchir calmement ?

Ce n'est pas un manque de maîtrise.

C'est le fonctionnement normal de votre cerveau.

Lorsqu'il perçoit une menace, réelle ou imaginée, il donne la priorité à la survie. Les régions impliquées dans la réflexion, le recul ou la prise de décision deviennent alors moins disponibles.

C'est pourquoi nous pouvons dire des choses que nous regrettons, prendre des décisions impulsives ou avoir l'impression de « ne plus penser ».

Avant de chercher une solution, il est souvent plus utile d'aider son corps à retrouver un sentiment de sécurité. Un cerveau apaisé retrouve naturellement sa capacité à réfléchir.

Une question pour vous...

La prochaine fois que vous vous sentirez submergé, aurez-vous d'abord besoin de résoudre le problème... ou de retrouver votre calme ?

On ne peut pas raisonner un cerveau qui se croit en danger. La sécurité intérieure est souvent le premier pas vers la clarté.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi deux personnes peuvent-elles garder un souvenir complètement différent du même événement ?

Nous avons souvent l'impression que nos souvenirs sont des photographies fidèles de notre passé.

En réalité, notre cerveau ne mémorise pas seulement ce qui s'est passé. Il mémorise aussi la signification que nous avons donnée à cet événement.

Une remarque peut être vécue comme une simple observation... ou comme une profonde remise en question.

Un échec peut devenir la preuve que l'on est incapable... ou une étape qui permet d'apprendre.

Ce ne sont pas toujours les événements qui nous marquent le plus.

C'est parfois l'histoire que nous nous racontons à leur sujet.

La bonne nouvelle, c'est que si nous ne pouvons pas changer notre passé, nous pouvons parfois changer le regard que nous portons sur lui.

Et ce nouveau regard peut transformer durablement notre présent.

Une question pour vous...

Existe-t-il un souvenir de votre vie dont vous pourriez aujourd'hui écrire une autre lecture, plus juste et plus bienveillante ?

Les événements construisent notre histoire. Le sens que nous leur donnons construit souvent notre avenir.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi voyons-nous parfois ce que nous croyons... plutôt que ce qui est réellement ?

Deux personnes peuvent vivre exactement la même situation... et en garder un souvenir complètement différent.

Pourquoi ?

Parce que notre cerveau n'observe jamais la réalité de façon totalement neutre.

Il l'interprète à travers nos expériences, nos croyances, nos émotions et nos attentes.

Si nous nous attendons à être jugés, nous remarquerons plus facilement les regards qui semblent nous critiquer.

Si nous pensons ne pas être à la hauteur, nous retiendrons davantage nos erreurs que nos réussites.

Notre regard sur le monde n'est donc pas seulement influencé par ce qui nous entoure... mais aussi par ce que nous portons déjà en nous.

Changer son regard ne consiste pas à nier la réalité.

C'est apprendre à l'observer avec davantage d'ouverture.

Une question pour vous...

Quelle croyance sur vous-même influence peut-être aujourd'hui votre manière de voir les autres... et de vous voir vous-même ?

Nous ne voyons pas toujours le monde tel qu'il est... mais souvent tel que notre histoire nous a appris à le regarder.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi tirons-nous parfois des conclusions... sans avoir tous les éléments ?

Un ami ne répond pas à votre message.

Votre responsable semble plus distant.

Quelqu'un passe devant vous sans vous saluer. Très vite, notre esprit cherche une explication.

"Il est fâché contre moi."

"J'ai dû faire quelque chose de mal."

"On ne m'apprécie plus."

Pourtant, la réalité est souvent beaucoup plus simple : nous ne savons pas. Face à une information incomplète, notre cerveau préfère inventer une explication plutôt que de rester dans l'incertitude.

Le problème, c'est que ces interprétations sont souvent influencées par nos peurs, nos expériences passées ou notre manque de confiance.

Avant de croire nos premières conclusions, il peut être utile de se demander :

Quels sont les faits... et quelles sont mes suppositions ?

Cette simple question suffit parfois à éviter bien des malentendus.

Une question pour vous...

La dernière fois que vous vous êtes senti blessé, disposiez-vous de tous les faits... ou votre cerveau a-t-il complété les informations qui lui manquaient ?

Nos pensées racontent parfois une histoire. Les faits, eux, en racontent souvent une autre.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi lutter contre une émotion la rend-elle parfois plus forte ?

Lorsque nous ressentons de la peur, de la tristesse ou de la colère, notre premier réflexe est souvent de vouloir les faire disparaître.

“Je ne devrais pas ressentir ça.”

“Il faut que ça passe.”

“Je dois arrêter d’y penser.”

Pourtant, plus nous cherchons à repousser une émotion, plus notre cerveau lui accorde de l’importance.

C’est un peu comme vouloir empêcher une balle de remonter à la surface de l’eau : plus on appuie fort, plus elle revient avec force dès qu’on la relâche.

À l’inverse, reconnaître une émotion, l’accueillir et chercher à comprendre ce qu’elle exprime permet souvent de diminuer naturellement son intensité.

Nos émotions ne demandent pas toujours à être combattues.

Elles demandent souvent à être entendues.

Une question pour vous...

Y a-t-il une émotion que vous cherchez à faire taire... alors qu’elle essaie peut-être simplement de vous transmettre un message ?

Ce que nous accueillons avec bienveillance perd souvent le pouvoir qu’il avait sur nous.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi passons-nous parfois notre temps à gérer l'urgence... en oubliant l'essentiel ?

Nous courons après les tâches.

Nous répondons aux messages.

Nous gérons les imprévus.

Nous repoussons ce qui compte vraiment à « plus tard ».

Notre cerveau est naturellement attiré par ce qui demande une réponse immédiate. L'urgence capte facilement notre attention, même lorsqu'elle n'est pas réellement importante.

Pendant ce temps, ce qui nourrit profondément notre équilibre – prendre soin de soi, se reposer, partager un moment avec un proche, réfléchir à ses besoins – est souvent remis au lendemain.

Et pourtant, c'est bien cet « essentiel » qui contribue, jour après jour, à notre bien-être.

Prendre quelques minutes pour ralentir n'est pas perdre du temps.

C'est parfois la meilleure façon de retrouver ce qui compte vraiment.

Une question pour vous...

Cette semaine, qu'avez-vous reporté... alors que c'était peut-être la chose la plus importante pour vous ?

L'urgence remplit nos journées. L'essentiel donne du sens à notre vie.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi finissons-nous par trouver normales des situations qui nous font souffrir ?

L'être humain possède une remarquable capacité d'adaptation.

C'est une force.

Mais cette capacité peut aussi nous conduire à nous habituer progressivement à ce qui ne devrait pas devenir normal.

Un stress permanent.

Une fatigue constante.

Le manque de sommeil.

Des critiques répétées.

Le fait de ne jamais prendre de temps pour soi.

À force de les vivre chaque jour, ces situations deviennent familières. Et notre cerveau finit par les considérer comme « normales ».

Pourtant, s'habituer à une souffrance ne signifie pas qu'elle est normale.

Prendre conscience de ce qui est devenu habituel est parfois le premier pas vers le changement.

Une question pour vous...

À quoi vous êtes-vous peut-être habitué... alors qu'au fond de vous, vous savez que cela ne vous fait pas de bien ?

Nous nous adaptons à beaucoup de choses. Mais nous ne sommes pas obligés de nous résigner à tout.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi une même situation peut-elle nous bouleverser... ou nous laisser indifférent ?

Deux personnes vivent exactement le même événement.

L'une le traverse avec sérénité.

L'autre en ressort profondément affectée.

Pourquoi une telle différence ?

Parce que ce n'est pas toujours l'événement qui provoque notre émotion.

C'est la signification que notre esprit lui attribue.

Une remarque peut être entendue comme un conseil... ou comme une critique.

Un silence peut être vécu comme un simple moment de calme... ou comme un rejet.

Nos émotions naissent souvent de notre interprétation des faits.

En prenant conscience de cela, nous découvrons qu'il est parfois possible de changer notre regard... sans que la réalité ait changé.

Et ce nouveau regard peut transformer profondément ce que nous ressentons.

Une question pour vous...

Face à une situation qui vous préoccupe aujourd'hui, que savez-vous avec certitude... et que supposez-vous ?

Nous ne choisissons pas toujours les événements de notre vie. Mais nous pouvons apprendre à choisir le regard que nous portons sur eux.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi est-il si difficile de sortir de ses habitudes ?

Nous savons parfois exactement ce qui nous ferait du bien.

Faire un peu d'exercice.

Se coucher plus tôt.

Prendre du temps pour soi.

Oser dire ce que l'on ressent.

Et pourtant... nous remettons souvent ces changements à plus tard.

Ce n'est pas seulement une question de motivation.

Notre cerveau est programmé pour économiser son énergie. Il privilégie naturellement les habitudes déjà installées, car elles lui demandent moins d'effort que de nouveaux comportements.

C'est pourquoi les petits changements réguliers sont souvent plus efficaces que les grandes résolutions. En répétant un nouveau geste, encore et encore, il finit par devenir lui aussi une habitude.

Et ce qui demandait hier un effort devient progressivement naturel.

Une question pour vous...

Quel petit changement pourriez-vous répéter chaque jour cette semaine pour prendre davantage soin de vous ?

Le changement ne commence pas par un grand pas. Il commence souvent par un petit geste répété avec constance.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi une erreur ne fait-elle pas de vous un échec ?

Il nous arrive tous de commettre des erreurs.

Pourtant, notre cerveau a parfois tendance à aller beaucoup plus loin.

Au lieu de penser :

“J’ai échoué.”

Il conclut :

“Je suis un échec.”

Une erreur devient alors une identité.

Un refus devient la preuve que l’on n’est « pas assez ».

Une difficulté devient la confirmation que l’on est incapable. Pourtant, il existe une différence essentielle entre ce que nous faisons et ce que nous sommes.

Nous pouvons échouer sans être un échec. Nous pouvons avoir peur sans être une personne faible. Nous pouvons douter sans manquer de valeur.

Changer cette façon de se parler transforme souvent profondément la confiance en soi.

Une question pour vous...

Quelle étiquette vous attribuez-vous aujourd’hui... alors qu’elle décrit peut-être seulement une expérience de votre vie ?

Vous êtes bien plus que vos erreurs. Elles racontent une partie de votre histoire, jamais votre valeur.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi notre cerveau ne fait-il pas toujours la différence entre une menace réelle... et une menace imaginée ?

Imaginez que vous regardiez un film très prenant.

Votre cœur s'accélère.

Vos muscles se tendent.

Vous ressentez de la peur... alors que vous êtes confortablement installé dans votre canapé.

Pourquoi ?

Parce que notre cerveau réagit avant tout à ce qu'il perçoit, pas uniquement à ce qui est réel.

C'est la même chose lorsque nous anticipons une situation difficile, que nous repensons à un souvenir douloureux ou que nous imaginons le pire.

Notre système nerveux peut s'activer comme si le danger était déjà présent.

La bonne nouvelle, c'est que le cerveau est aussi capable d'apprendre à distinguer progressivement une véritable menace d'une simple anticipation.

En retrouvant un sentiment de sécurité, le corps s'apaise, les pensées deviennent plus claires et nous retrouvons notre capacité à faire des choix plus sereins.

Une question pour vous...

Aujourd'hui, votre corps réagit-il à un danger réel... ou à une inquiétude que votre esprit anticipe ?

Le cerveau ne répond pas seulement à la réalité. Il répond surtout à ce qu'il croit être la réalité.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi un petit changement répété vaut-il mieux qu'un grand effort ?

Nous pensons souvent que, pour changer, il faut une grande motivation ou une décision radicale.

Pourtant, notre cerveau fonctionne autrement.

À chaque fois que nous répétons un comportement, les connexions entre certains neurones se renforcent. Petit à petit, ce comportement devient plus naturel, presque automatique.

C'est ainsi que se construisent nos habitudes... les bonnes comme les moins bonnes.

Le changement durable ne dépend donc pas d'un effort exceptionnel, mais de petits gestes répétés avec régularité.

Lire quelques pages chaque soir.

Prendre cinq minutes pour respirer.

Marcher un peu chaque jour.

Exprimer une émotion plutôt que la retenir.

Ces petites actions, répétées dans le temps, peuvent transformer profondément notre manière de vivre.

Une question pour vous...

Quel petit geste pourriez-vous répéter chaque jour pour prendre davantage soin de vous ?

Le cerveau change moins grâce à l'intensité de nos efforts qu'à la régularité de nos habitudes.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi avons-nous parfois l'impression de savoir... avant même que les choses n'arrivent ?

Notre cerveau est un formidable outil d'anticipation.

À chaque instant, il essaie de prévoir ce qui va se passer ensuite.

Cette capacité nous permet de réagir rapidement, de prendre des décisions et de nous adapter à notre environnement.

Mais elle a aussi un revers.

Lorsque nous avons vécu des expériences difficiles, notre cerveau peut commencer à anticiper des échecs, des rejets ou des dangers... même lorsqu'ils ne sont pas réellement présents.

Peu à peu, nous risquons de vivre davantage selon nos prévisions que selon la réalité.

Prendre conscience de ce mécanisme, c'est redonner une chance au présent d'être différent du passé.

Chaque nouvelle expérience est une occasion d'apprendre à notre cerveau que tout ne se répète pas toujours.

Une question pour vous...

Aujourd'hui, vivez-vous une situation telle qu'elle est... ou telle que votre cerveau s'attend à ce qu'elle soit ?

Le passé éclaire notre présent, mais il ne doit pas écrire notre avenir.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi avons-nous parfois l'impression de ne plus profiter de l'instant présent ?

Vous mangez... tout en regardant votre téléphone.

Vous discutez... mais pensez déjà à ce que vous devrez faire ensuite.

Vous êtes avec vos proches... mais votre esprit est ailleurs.

Notre cerveau aime nous faire croire qu'il est capable de tout gérer en même temps.

En réalité, il passe très rapidement d'une tâche à l'autre. Chaque changement lui demande de l'énergie et diminue sa capacité d'attention.

À force de vouloir être partout à la fois, nous finissons parfois par n'être pleinement nulle part.

Prendre le temps de vivre une seule chose à la fois permet souvent de retrouver plus de calme, de présence... et même de plaisir.

Être pleinement présent est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse offrir aux autres... et à soi-même.

Une question pour vous...

Quel moment de votre journée pourriez-vous vivre aujourd'hui avec toute votre attention, sans distraction ?

Lorsque notre attention est pleinement présente, la vie retrouve souvent une profondeur que la précipitation nous fait oublier.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Est-il vraiment possible de changer... à tout âge ?

Il est fréquent d'entendre :

"Je suis comme ça, je ne changerai plus."

Pourtant, les neurosciences nous apprennent une tout autre réalité.

Notre cerveau possède une capacité extraordinaire : la neuroplasticité.

Cela signifie qu'il est capable de créer de nouvelles connexions, d'apprendre, de s'adapter et de modifier certains de ses fonctionnements tout au long de la vie.

Chaque nouvelle expérience, chaque apprentissage, chaque habitude répétée contribue à remodeler progressivement notre cerveau.

Changer ne signifie pas effacer son passé.

Cela signifie offrir à son cerveau de nouvelles expériences pour construire de nouveaux chemins.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre, évoluer ou retrouver un nouvel équilibre.

Une question pour vous...

Quelle nouvelle habitude pourriez-vous commencer aujourd'hui pour offrir à votre cerveau une nouvelle direction ?

Le cerveau est vivant. Tant qu'il apprend, il continue d'évoluer.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi n'oublions-nous jamais certains souvenirs... alors que d'autres disparaissent ?

Vous avez probablement oublié ce que vous avez mangé il y a trois semaines.

En revanche, vous vous souvenez peut-être parfaitement d'un événement marquant de votre enfance. Pourquoi ?

Parce que notre cerveau ne mémorise pas uniquement les faits.

Il accorde une importance particulière aux émotions qui les accompagnent.

Une joie intense, une grande peur, une profonde tristesse ou un moment de bonheur laissent une empreinte plus durable dans notre mémoire.

Ce mécanisme nous aide à apprendre de nos expériences.

Mais il peut aussi maintenir vivants certains souvenirs douloureux.

La bonne nouvelle, c'est qu'un souvenir ne peut pas être effacé... mais la manière dont nous le vivons peut évoluer.

Avec le temps, de nouvelles expériences peuvent lui donner une autre place dans notre histoire.

Une question pour vous...

Quel souvenir continue aujourd'hui à influencer votre vie... et quel regard pourriez-vous progressivement porter sur lui ?

Ce ne sont pas toujours les souvenirs qui nous emprisonnent... mais parfois les émotions qui leur sont encore attachées.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi le silence nous fait-il parfois plus souffrir que les mots ?

Un message reste sans réponse. Une personne devient plus discrète. un collègue paraît distant. Et presque instantanément, notre cerveau cherche une explication.

Il déteste le vide. Alors il le remplit.

Parfois avec la bonne réponse...

Mais souvent avec nos peurs.

"J'ai dû faire quelque chose de mal."

"Il m'en veut."

"Je ne compte plus pour lui."

En réalité, le silence ne dit rien à lui seul.

C'est notre cerveau qui lui donne un sens.

Avant de tirer une conclusion, il est parfois utile de se rappeler que nous ne connaissons pas toujours l'histoire que vit l'autre.

Le silence peut cacher mille raisons... et très peu d'entre elles nous concernent réellement.

Une question pour vous...

La dernière fois que le silence d'une personne vous a blessé, étiez-vous face à un fait... ou à une interprétation ?

Le silence des autres ne parle pas toujours de vous. Il raconte parfois simplement leur propre histoire.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi une pensée répétée finit-elle parfois par nous sembler vraie ?

Avez-vous déjà remarqué qu'une inquiétude qui revient sans cesse finit par paraître de plus en plus crédible ?

"Je ne vais pas y arriver."

"Je ne suis pas à la hauteur."

"Quelque chose va mal se passer."

Pourtant, une pensée répétée n'est pas forcément une pensée juste.

Notre cerveau a tendance à considérer comme importante une information qui revient souvent.

À force de répéter une même idée, nous finissons parfois par la croire... même lorsqu'elle ne repose sur aucun fait.

C'est pourquoi il est utile de se poser une question simple :

Est-ce une réalité... ou simplement une pensée que mon esprit répète ?

Cette prise de recul change souvent notre façon de vivre nos inquiétudes.

Une question pour vous...

Quelle pensée revient régulièrement dans votre esprit... et mérite peut-être aujourd'hui d'être remise en question ?

Une pensée répétée devient familière. Cela ne signifie pas qu'elle est vraie.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi faisons-nous souvent les mêmes choix... sans même y penser ?

Chaque jour, nous prenons des milliers de décisions.

Pour éviter de s'épuiser, notre cerveau transforme progressivement beaucoup d'entre elles en automatismes.

C'est une formidable économie d'énergie.

Mais cela signifie aussi que nous réagissons parfois sans vraiment choisir.

Nous empruntons toujours le même chemin.

Nous répondons toujours de la même manière.

Nous reproduisons les mêmes habitudes... même lorsqu'elles ne nous conviennent plus.

Prendre quelques secondes pour se demander « Est-ce vraiment le choix que je souhaite faire ? » suffit parfois à interrompre le pilote automatique.

C'est souvent ainsi que naissent les premiers changements.

Une question pour vous...

Aujourd'hui, quel comportement répétez-vous par habitude... alors qu'il ne correspond peut-être plus à la personne que vous souhaitez être ?

Le cerveau aime les automatismes. La conscience nous offre la liberté de les choisir... ou de les transformer.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles



DAVY ROY
PSYCHO-CORPOREL



Le courrier du Psy

Par Davy Roy - Psychopraticien

Pourquoi avons-nous tant besoin de tout expliquer ?

Face à un événement difficile, une question revient souvent :

“Pourquoi ?” Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? Pourquoi cette personne a-t-elle agi ainsi ?

Notre cerveau supporte mal l'incertitude. Il cherche naturellement à donner du sens à ce que nous vivons.

Parfois, cette explication est juste.

Mais parfois, il en construit une rapidement pour combler le vide.

“C'est de ma faute.”

“Je ne suis pas assez bien.”

“Je n'y arriverai jamais.”

Ces conclusions nous apaisent rarement. Elles enferment souvent dans des croyances qui ne reflètent pas toute la réalité.

Accepter que certaines situations n'aient pas immédiatement de réponse est parfois plus libérateur que de chercher une explication à tout prix.

Une question pour vous...

Y a-t-il une situation de votre vie à laquelle vous avez peut-être donné une explication... sans savoir si elle était réellement la bonne ?

Nous ne souffrons pas toujours de ce qui nous arrive, mais parfois des explications que nous donnons à ce qui nous arrive.



Davy Roy Psychopraticien

Approche psycho-corporelle
et émotionnelles