

KATIA STEULET

Ma boîte
à outils

Transformer ses blessures en force de vie

Ma boîte à outils

Ma boîte à outils

Transformer ses blessures en
force de vie

Katia Steulet

Auteur : Katia Steulet

Dessin de la couverture :

ISBN : 9789403918747

© Katia Steulet, 2026. Tous droits réservés.

Vingt outils inspirés du livre Article 187, le défi de ma vie.

www.Article187.ch

Avant-propos

Imaginez que nous soyons attablés à la terrasse d'un café, et que je vous raconte. C'est ainsi que j'ai écrit mon premier livre, Article 187, le défi de ma vie. J'y ai déposé mon histoire telle que je l'ai vécue, dans un langage parlé, avec mes mots, mes ressentis et ma personnalité. Ce récit n'est jamais un jugement ni une vérité absolue, seulement ma vision des choses à un moment de ma vie.

En relisant mon parcours, j'ai remarqué quelque chose. À chaque épreuve, et la vie ne m'en a pas épargné, j'ai fini par trouver un geste, une prise de conscience, une pratique qui m'a permis de remonter à la surface. Sans le savoir, je me suis construit, année après année, une boîte à outils.

Alors j'ai eu envie d'ouvrir cette boîte et de vous la tendre. Ce livre n'est pas un manuel théorique. Chaque outil est sorti d'un moment réel de ma vie. Pour chacun, vous trouverez l'épreuve traversée, un extrait de mon livre qui en témoigne, ce que j'en ai fait, et une manière concrète de vous en servir à votre tour.

Vous n'êtes pas obligé de tout prendre. Une boîte à outils, on n'utilise pas tout en même temps. On y pioche ce dont on a besoin, le jour où on en a besoin. Mon souhait est simple : qu'au moins un de ces outils vous aide à voir la lumière au bout du tunnel, et surtout à la faire grandir.

Je ne suis ni psychologue ni médecin. Je partage un vécu et des outils qui m'ont aidée. Ils ne remplacent pas un accompagnement professionnel. Si vous traversez une période difficile, entourez-vous, parlez, et n'hésitez pas à demander de l'aide.

Comment utiliser cette boîte à outils

Les vingt outils sont rangés en quatre parties, dans l'ordre où ils me sont devenus utiles. On commence par rompre le silence et poser des fondations. On apprend ensuite à apprivoiser son corps et ses émotions. On reprend alors le pouvoir sur sa vie. Et enfin, on transforme ses blessures en force.

Cet ordre n'est pas une règle. Vous pouvez ouvrir le livre à n'importe quelle page. Chaque outil se suffit à lui-même.

Après chaque outil, un espace « Mes notes » vous laisse de la place pour écrire, dessiner, noter ce qui vous vient. Ce livre est aussi le vôtre.

PARTIE I

Rompre le silence et poser les fondations

Avant de se reconstruire, il faut cesser de se taire et choisir un sol stable sous ses pieds.

OUTIL 1

Mettre des mots : écrire pour se libérer

L'ÉPREUVE

Pendant des années, j'ai porté seule un poids immense, sans réussir à le déposer nulle part. C'est en clinique psychiatrique, à un moment où tout s'était écroulé, que j'ai pris un stylo presque par instinct.

DANS MON LIVRE

« J'ai commencé à écrire en 2012 en clinique psychiatrique, poussée par un besoin de poser sur papier tout ce qui pesait en moi. Cette écriture spontanée, souvent désordonnée, m'a permis de libérer un poids énorme. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Je n'écrivais pas pour faire un beau texte. J'écrivais pour sortir de moi ce qui m'étouffait. Ce fut une décharge, une première façon de comprendre mon parcours sans chercher à l'organiser ni à l'expliquer.

Avec le temps, cette écriture est devenue mon fil rouge. Elle a nourri les chansons d'un album, puis un livre entier. Ce qui pesait est devenu quelque chose de partagé, et donc de plus léger.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Prenez une feuille et écrivez sans vous relire, sans corriger, pendant dix minutes.
- Ne cherchez pas à bien écrire. Personne ne lira ces pages, sauf vous.
- Datez ce que vous écrivez. Relire ses mots des mois plus tard montre le chemin parcouru.
- Si un passage vous fait du bien à formuler, gardez-le. Il deviendra peut-être votre force.

OUTIL 2

Oser parler et demander de l'aide

L'ÉPREUVE

On m'a longtemps fait croire qu'il fallait se taire. Or, à chaque fois que ma vie a basculé du bon côté, c'est parce que quelqu'un a entendu, un mot, un sourire, une écoute. J'appelle ces personnes mes anges gardiens.

DANS MON LIVRE

« Parler permet d'être compris et d'ouvrir des portes vers des solutions. Oser, malgré les critiques, est essentiel, car c'est en communiquant que l'on peut trouver du soutien. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Garder pour soi, c'est rester enfermé. Mettre des mots à voix haute, c'est permettre à l'aide de venir. Je sais combien c'est difficile quand on a honte ou peur du jugement. Mais le silence protège rarement, il isole.

Oser parler ne veut pas dire tout dire à tout le monde. Cela veut dire trouver la bonne personne, et lui confier une part de ce que l'on porte.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Identifiez une personne de confiance, et dites-lui une seule chose vraie aujourd'hui.
- Si parler à un proche est trop dur, commencez par un professionnel ou une ligne d'écoute.
- Préparez votre phrase à l'avance, par écrit, si l'oral vous bloque.
- Souvenez-vous : demander de l'aide est une force, c'est une stratégie de survie.

OUTIL 3

Choisir son entourage et repérer ses anges gardiens

L'ÉPREUVE

Je n'ai pas choisi ma famille, ni ce qui m'est arrivé enfant. Longtemps, j'ai cru que je devais composer avec l'entourage que la vie m'avait donné. Puis j'ai compris qu'une partie était entre mes mains.

DANS MON LIVRE

« Si nous ne pouvons pas choisir notre famille, nous avons le pouvoir de choisir nos amis et de saisir les opportunités d'aide. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

L'entourage joue un rôle énorme dans notre évolution. Certaines personnes nous tirent vers le bas, parfois sans le vouloir. D'autres, par une présence sincère, nous remettent debout.

Apprendre à distinguer les deux a changé ma vie. J'ai cessé de m'accrocher à ce qui me détruisait, et j'ai appris à reconnaître, et à remercier, celles et ceux qui me voulaient du bien.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Faites la liste des personnes que vous fréquentez le plus, et notez en face : je me sens mieux, ou je me sens vidé.
- Rapprochez-vous de celles et ceux qui vous tirent vers le haut.
- Saisissez les mains tendues, même petites. Un ange gardien est parfois quelqu'un de discret.
- Vous n'avez pas à couper toute relation difficile, mais vous pouvez choisir où mettre votre énergie.

OUTIL 4

Poser ses limites

L'ÉPREUVE

J'ai mis des années à comprendre que dire non n'était pas une trahison. Dans ma famille comme dans mes relations, j'ai accepté l'inacceptable par peur de perdre le lien, j'étais dépendante affective.

DANS MON LIVRE

« On SAIT au fond de nous ce qui est bien pour nous, ou ce qui nous fait du bien, et c'est là qu'on peut faire la différence dans nos relations familiales et amicales. À nous de faire la distinction et de poser nos limites. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Poser une limite, c'est parfois mettre un terme à une relation, momentanément ou pour de bon. Cela ne supprime pas le lien familial, qui reste un fait, mais cela vous protège.

J'appelle cela les vertus du conflit. Un désaccord assumé vaut mieux qu'un ressentiment silencieux qui finit par tout abîmer.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Repérez la situation qui revient et vous épuise à chaque fois.
- Formulez votre limite simplement : ce qui est possible pour vous, ce qui ne l'est plus.
- Une limite n'a pas besoin d'être justifiée longuement. Un non clair suffit.
- Attendez-vous à des résistances. Tenir une limite demande de la pratique, pas de la perfection.

OUTIL 5

Sortir du rôle de victime, devenir acteur de sa propre vie

L'ÉPREUVE

J'ai été victime, c'est un fait, et rien ne l'excuse. Mais à un moment, j'ai compris que rester dans ce statut me condamnait à le revivre. Ce fut une bascule intérieure.

DANS MON LIVRE

« J'ai compris, au travers de toutes ces expériences, que j'étais aussi responsable de ce qui m'arrivait. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Attention, cela ne signifie pas que je suis responsable de ce que l'on m'a fait. Cela signifie que je suis responsable de ce que j'en fais aujourd'hui. C'est une nuance qui change tout.

Tant que je cherchais un coupable à blâmer, je restais immobile. Le jour où j'ai repris ma part de pouvoir, j'ai pu avancer. À cause de mon vécu, ou grâce à lui, j'ai appris à être forte.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Distinguez ce que vous avez subi (vous n'y êtes pour rien) de ce que vous pouvez décider maintenant.
- Pour une situation qui vous bloque, demandez-vous : quel est le seul petit pas qui dépend de moi ?
- Remplacez à cause de qui par grâce à quoi, quand vous vous en sentez prêt, jamais avant.
- Reprendre le pouvoir n'est pas pardonner aux autres. C'est se rendre la liberté.

PARTIE II

Apprivoiser le corps et les émotions

Le corps garde la mémoire. Apprendre à le calmer et à écouter ses émotions, c'est reprendre la main.

OUTIL 6

Respirer quand tout s'emballe

L'ÉPREUVE

Mes premières attaques de panique m'ont terrifiée. Un soir, persuadée que j'allais mourir, je suis sortie m'asseoir dans la cage d'escalier pour qu'on me trouve. J'ai appelé les ambulances plus d'une fois. Cela a duré des années.

DANS MON LIVRE

« Lorsqu'on panique et qu'on a le sentiment de manquer d'air en voulant en prendre plus, on fait exactement le contraire de ce qui doit être fait : inspirer pendant trois secondes, par exemple, puis souffler pendant cinq secondes, en expirant plus qu'en inspirant pour ne pas hyperventiler. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

J'ai mis dix ans à apprendre ce geste tout simple. Quand la panique monte, l'instinct nous pousse à inspirer encore et encore, et c'est justement ce qui aggrave la crise.

Savoir cela m'a rendu un pouvoir immense. La panique reste impressionnante, mais elle n'est plus une fatalité. Mon souffle est devenu mon premier outil de secours, toujours disponible, gratuit, partout.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- À la prochaine montée d'angoisse, allongez l'expiration : inspirez sur trois temps, soufflez sur cinq.
- Soufflez plus longtemps que vous n'inspirez. C'est l'expiration qui calme le corps.
- Entraînez-vous au calme, pas seulement en crise, pour que le geste devienne un réflexe.
- Rappelez-vous : une attaque de panique fait très peur, mais elle passe toujours.

OUTIL 7

Bouger et danser pour se faire du bien

L'ÉPREUVE

À une époque de ma vie, je consommais pour faire la fête et pour oublier. J'avais peur de m'ennuyer sans rien prendre. Jusqu'à une soirée où j'ai décidé de ne rien consommer du tout.

DANS MON LIVRE

« À force de danser, je suis entrée en transe sans m'en rendre compte, et je n'arrivais plus à m'arrêter de danser. J'ai alors compris que je pouvais m'amuser, me faire du bien, sans consommer. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Ce soir-là, mon corps m'a montré qu'il portait en lui sa propre source de bien-être. La danse, le mouvement, le rythme : tout cela libère sans détruire. Ce fut un déclencheur pour arrêter définitivement les substances.

Depuis, je sais que le corps n'est pas seulement le lieu de la blessure. Il est aussi un outil de joie et de libération, à condition de le faire bouger.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Mettez une musique qui vous emporte, et bougez seul chez vous pendant une chanson entière, ou tout un concert et pensez à boire !
- Ne cherchez pas à bien danser. Cherchez à ressentir.
- Marchez vite, dansez, secouez-vous : le mouvement déloge les émotions coincées.
- Repérez ce qui vous fait du bien sans vous coûter cher ensuite, et faites-en une habitude.

OUTIL 8

La colère comme moteur

L'ÉPREUVE

On m'a souvent fait sentir que la colère était laide ou dangereuse. J'ai pourtant traversé de grandes colères, et je ne les renie pas. Elles ont joué un rôle.

DANS MON LIVRE

« La colère, bien que destructrice si elle perdure, est une étape essentielle pour prendre conscience d'une situation, se protéger ou amorcer un changement. Elle agit comme un signal, un indicateur que quelque chose ne va pas et qu'il est temps d'agir ou de réfléchir. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

La colère a été, pour moi, un moteur. Elle m'a donné l'énergie de réussir, de prouver, de partir. La nier aurait été me priver d'une force.

Le piège est de s'y installer. Une colère qui dure devient un poids invisible qui alourdit chaque pas. L'idée n'est donc pas de l'éteindre, mais de l'écouter, puis de la laisser passer.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Quand la colère monte, demandez-vous : qu'est-ce qu'elle essaie de me dire ?
- Utilisez son énergie pour une action concrète : un courrier, une décision, un changement.
- Donnez-lui une sortie physique (marcher, écrire, crier dehors) plutôt que de la retourner contre vous.
- Fixez-vous une limite de temps. La colère est un signal, pas une maison.

OUTIL 9

L'acceptation

L'ÉPREUVE

Après la colère vient une étape plus discrète, et plus difficile : accepter. Non pas excuser, non pas oublier, mais cesser de se débattre contre ce qui a eu lieu.

DANS MON LIVRE

« L'acceptation est un acte de libération, un choix conscient de regarder ce qui a été avec du recul, sans se laisser submerger par les émotions négatives. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Accepter ne veut pas dire que les torts subis sont justifiés. Cela veut dire que je choisis de ne plus leur donner le pouvoir de me définir ni de me limiter.

Ce chemin n'est pas linéaire. Un souvenir peut raviver la colère. Mais chaque retour à l'acceptation me renforce et me reconnecte à ce qui est beau et vrai dans ma vie.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Nommez ce que vous cherchez encore à changer dans le passé, ce qui est impossible.
- Dites-vous : c'est arrivé, ce n'était pas juste, et je choisis de ne plus me battre contre ce fait.
- Acceptez aussi que ce ne soit pas linéaire. Reculer un jour ne défait pas le chemin.
- L'acceptation est un choix à reprendre, pas une case à cocher une fois pour toutes.

On n'oublie pas, on vit avec !

OUTIL 10

Le pardon, pour soi

L'ÉPREUVE

J'ai écrit une lettre pour pardonner à ma maman. Plus tard, durant le coma puis le décès de mon bourreau, je lui ai parlé aussi. Beaucoup ne comprennent pas. Pourtant, c'est l'un des gestes les plus libérateurs de ma vie.

DANS MON LIVRE

« Le fait de pardonner n'excuse pas les faits et gestes de l'autre. Cela aboutit à fermer un chapitre. Pardonner c'est aussi le couper et s'en libérer. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Le pardon dont je parle n'est pas pour l'autre. Il est pour moi. C'est ma façon de dire : je ne t'en veux plus, j'ai accepté, je passe à autre chose.

Cela ne peut pas se faire sur commande, ni trop tôt. Il faut traverser les étapes, dont la colère. Le jour où j'ai été prête, pardonner m'a enlevé un poids que je portais depuis l'enfance.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Ne vous forcez pas. Le pardon prématuré n'en est pas un.
- Distinguez bien : pardonner n'est pas excuser, ni reprendre contact.
- Vous pouvez pardonner par une lettre que vous n'enverrez jamais.
- Demandez-vous : ce ressentiment, à qui fait-il du mal aujourd'hui ?

PARTIE III

Reprendre le pouvoir sur sa vie

Comprendre ses schémas, écouter sa voix intérieure et changer sa façon d'être en lien.

OUTIL 11

Écouter son intuition

L'ÉPREUVE

La séparation la plus douloureuse de ma vie, c'est moi qui l'ai provoquée, alors même que j'en dépendais. Sur le moment, ce fut une horreur. Avec le recul, je sais que mon intuition avait raison.

DANS MON LIVRE

« Il faut suivre sa profonde intuition. Elle nous parle, elle est notre guide. Il ne s'agit pas d'échec, mais d'expérience. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Toute ma vie, j'ai suivi mes intuitions, et ce sont elles qui m'ont sauvée, plus d'une fois. Le plus difficile, c'est qu'elles ne se vérifient souvent qu'après coup.

J'ai appris à faire la différence entre la peur, qui crie fort, et l'intuition, qui parle plus doucement mais avec constance. Et j'ai appris à rester prudente avec mes émotions, qui ne reflètent pas toujours la réalité.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Avant une décision, posez-vous au calme et écoutez votre première réaction du corps.
- Notez vos intuitions par écrit, datées. Relisez plus tard pour apprendre à reconnaître la vôtre.
- Distinguez la peur (qui pousse à fuir vite) de l'intuition (qui revient calmement).
- Commencez par suivre votre intuition sur de petites choses, pour lui faire confiance sur les grandes.

OUTIL 12

Sortir du triangle persécuteur, sauveur, victime

L'ÉPREUVE

J'ai compris, lors d'un séjour en hôpital psychiatrique, que je rejouais toujours le même scénario dans mes couples. Une découverte douloureuse, mais qui m'a rendu ma liberté.

DANS MON LIVRE

« Mes schémas de couple étaient à chaque fois un triangle entre le persécuteur, le sauveur et la victime. Je donnais ce pouvoir puisque j'entrais dans ce jeu. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Tant que je cherchais un coupable, je restais prisonnière du jeu. J'ai réalisé que j'y participais, en endossant tour à tour les trois rôles.

Cette prise de conscience a tout changé. On a souvent besoin, à tort, de trouver un coupable, en croyant que se plaindre va nous aider. Nos amis nous soutiennent, mais ce sont parfois nos conflits qui nous font avancer, en nous montrant ce qu'ils réveillent en nous.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Quand un conflit revient toujours pareil, demandez-vous quel rôle vous y jouez.
- Repérez le moment où vous vous posez en victime, en sauveur, ou en accusateur.
- Sortez du triangle par une phrase neutre, sans accuser ni vous sacrifier.
- À chaque offense ressentie, posez-vous : qu'est-ce que cela réveille en moi ?

OUTIL 13

La communication non-violente

L'ÉPREUVE

Un soir d'épuisement, à bout, j'ai eu un geste et des mots envers mon fils que je regrette encore. Je me suis fait peur. Ce fut un tournant : je ne pouvais plus continuer ainsi.

DANS MON LIVRE

« J'ai commencé à m'intéresser à la communication non-violente, même si j'ai mis des années pour y parvenir. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Ce soir-là, j'ai compris que j'avais besoin d'aide, pour moi et pour préserver notre lien. J'ai cherché à devenir une mère plus consciente, plus présente, même dans la tempête.

La communication non-violente m'a appris à exprimer ce que je ressens et ce dont j'ai besoin, sans écraser l'autre. C'est un apprentissage long, fait d'essais et d'erreurs, mais il protège les liens auxquels on tient.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Décrivez les faits sans juger : ce que je vois, plutôt que tu es toujours.
- Nommez votre émotion (je me sens) et le besoin derrière (j'ai besoin de).
- Formulez une demande claire et réalisable, pas un reproche.
- Quand vous sentez l'explosion venir, mettez le geste en pause avant de parler.

OUTIL 14

La communication, base du couple

L'ÉPREUVE

Après deux mariages et beaucoup d'erreurs, je vis depuis plus de dix ans une relation stable et apaisée. Si je devais nommer un seul secret, ce serait celui-là.

DANS MON LIVRE

« *La communication est la base d'un couple, sans jugement ni rabaissement. L'écoute aide.* »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Notre relation est nourrie par une complicité profonde et une parole sincère. Tout fonctionne sans effort parce que nous nous disons les choses. Et il faut être deux pour que cela tienne.

Un autre de nos secrets est de ne pas vivre collés en permanence. On se voit quand on veut, on reste libres. La proximité ne se mesure pas au nombre d'heures passées côte à côte.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Dites une chose vraie par jour à la personne que vous aimez, même petite.
- Écoutez pour comprendre, pas pour répondre ou avoir raison.
- Bannissez le rabaissement et le jugement, surtout dans les désaccords.
- Préservez votre espace à chacun. La liberté nourrit le lien, elle ne le menace pas.

OUTIL 15

S'appuyer sur un groupe : on n'est plus seuls

L'ÉPREUVE

Pour vaincre ma peur de l'avion, j'ai suivi un stage de trois jours. Le plus efficace n'a pas été la technique, mais les autres : entendre d'anciens stagiaires raconter leur libération m'a donné la foi que moi aussi, je pouvais.

DANS MON LIVRE

« Nous avons une boîte à outils que l'on avait construite les deux jours précédant le vol. Il y avait un effet de groupe très porteur et infaillible : on n'était plus seuls ! »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Voir des personnes qui avaient connu exactement ma peur, et qui s'en étaient sorties, a fait plus que tous les discours. Je me suis dit : si eux ont réussi, alors je le peux aussi.

Le groupe porte. Au moment de décoller, nous respirions ensemble, et la peur de chacun se diluait dans la force de tous. C'est cette expérience qui m'a, plus tard, donné envie d'animer des ateliers collectifs.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Allez vers les gens qui vous tirent vers le haut.
- Cherchez un groupe de personnes qui traversent ce que vous traversez.
- Écoutez celles et ceux qui s'en sont sortis. Leur parcours est une preuve que c'est possible.
- Acceptez de partager, même un peu. Le partage allège et relie.
- Si aucun groupe n'existe près de vous, un atelier, une association ou un cercle en ligne peuvent suffire.

PARTIE IV

Transformer ses blessures en force de vie

La dernière étape : faire de l'ombre une alliée, et donner un sens à ce que l'on a traversé.

OUTIL 16

Chanter pour libérer ses maux sans mots

L'ÉPREUVE

La musique a traversé toute ma vie. Enfant, je chantais à tue-tête dans la maison. Adulte, après des années de silence intérieur, j'ai retrouvé ma voix, et avec elle une libération que je n'attendais plus.

DANS MON LIVRE

« Le but n'est pas de devenir chanteur, mais de se libérer, de reprendre confiance et de transformer ses blessures en force de vie. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Avec mes ateliers Voix Émotions, j'aide chacun à exprimer ses maux sans mots, à travers la voix, les sons et les vibrations. Peu à peu, les émotions se libèrent, les blocages se dissolvent.

La voix touche là où les mots ne vont pas. On n'a pas besoin de savoir chanter. On a juste besoin d'oser faire sortir le son qui était resté coincé.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Chantez seul, en voiture ou sous la douche, sans vous soucier de la justesse.
- Posez une main sur votre poitrine et faites simplement vibrer un son grave.
- Choisissez une musique qui vous touche et laissez votre voix la suivre.
- Observez ce qui se libère après. La voix est un outil émotionnel puissant.

OUTIL 17

Transformer la douleur en création

L'ÉPREUVE

Quand mon groupe de musique s'est arrêté, j'ai ressenti un profond abandon. Plutôt que de m'y noyer, j'ai pris mes écrits et j'en ai fait un album entier, autour de la résilience.

DANS MON LIVRE

« Ces derniers ont nourri les paroles de mon album autour de la résilience, qui est devenu un moyen de transformer ma douleur en quelque chose de beau et de partagé. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Mes chansons, écrites en anglais comme un bouclier, racontaient mon histoire tout en la rendant accessible. Cet album m'a menée à des concerts dans toute l'Europe, avec un objectif clair : apporter de l'espoir à celles et ceux qui traversent des épreuves semblables.

Créer à partir de la douleur ne la supprime pas, mais cela lui donne une forme, une utilité, une beauté. Ce qui était une blessure devient un cadeau pour d'autres.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Choisissez un mode d'expression qui vous attire : écrire, peindre, chanter, photographier, bricoler.
- Prenez une émotion difficile et faites-en une matière, sans viser un résultat parfait.
- Partagez votre création si vous le souhaitez. Elle peut aider quelqu'un d'autre.
- Rappelez-vous : la création est une façon de transformer l'ombre en alliée.

OUTIL 18

Marcher et faire le deuil du passé

L'ÉPREUVE

À cinquante ans, j'ai marché vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Ce n'était pas qu'un voyage. C'était une façon de déposer des fardeaux que je traînais depuis trop longtemps.

DANS MON LIVRE

« Faire Compostelle a également été une occasion unique de me reconnecter à mes ressentis profonds et à mon intuition, une véritable exploration intérieure. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

La marche m'a permis de faire le deuil de nombreux éléments du passé, de fermer un grand chapitre et de me préparer à en écrire un nouveau. Le corps qui avance aide l'esprit à lâcher.

On ne peut pas oublier ce que l'on a vécu. Mais on peut transformer cette ombre en alliée. Marcher, pas après pas, m'a montré que l'allègement est possible.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Offrez-vous de longues marches, seul, sans téléphone, en laissant venir les pensées.
- Avant de partir, nommez le fardeau que vous aimeriez déposer en chemin, vous trouverez tant de liberté !
- À la fin d'une marche, écrivez ce qui a bougé en vous.
- Pas besoin de Compostelle. Une forêt, un sentier, une heure suffisent pour commencer.

OUTIL 19

Trouver son Ikigai, sa raison d'être

L'ÉPREUVE

Au retour d'un voyage au Japon avec mon fils, entre temples, méditation et calligraphie, j'ai ressenti une reconnexion puissante à moi-même. J'ai voulu en faire quelque chose d'utile.

DANS MON LIVRE

« C'est ainsi qu'à mon retour, j'ai étudié l'ikigai pour me former et devenir coach certifiée. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

L'ikigai, cette notion japonaise, désigne ce qui donne envie de se lever le matin, à la croisée de ce que l'on aime, de ce dans quoi on est doué, de ce dont le monde a besoin et de ce qui peut nous faire vivre.

Donner un sens à mon parcours a transformé mes blessures en mission. Aujourd'hui, accompagner les autres est devenu ma raison d'être. Ce que j'ai traversé sert enfin à quelque chose.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Posez-vous quatre questions : qu'est-ce que j'aime, en quoi suis-je doué, de quoi le monde a besoin, de quoi puis-je vivre ? (rémunération)
- Cherchez le point où ces réponses se croisent. C'est une piste, pas une obligation.
- Demandez-vous comment ce que vous avez traversé pourrait aider quelqu'un d'autre.
- Avancez par petits pas vers une activité qui vous donne envie de vous lever le matin.

OUTIL 20

L'attitude positive et la gratitude

L'ÉPREUVE

Si je regarde l'ensemble de mon parcours, une chose se détache. Ce n'est pas la chance qui m'a sauvée, c'est une posture que j'ai choisie, presque par instinct, dès l'enfance.

DANS MON LIVRE

« Le comportement que j'ai adopté, une attitude positive au maximum, ne m'a apporté que du bonheur. Croire en moi et écouter mes intuitions, mes ressentis. »

Extrait d'Article 187, le défi de ma vie

MON OUTIL

Garder une attitude positive ne veut pas dire nier la douleur. Cela veut dire chercher, dans chaque épreuve, ce qui peut encore servir. C'est ce qui m'a permis de rencontrer des anges gardiens et de saisir des mains tendues.

Aujourd'hui, je dis souvent merci la vie, pour toutes ces expériences, même les plus dures. La gratitude n'efface pas le passé, elle change le regard que je porte dessus.

POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Chaque soir, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, même minuscules.
- Face à une épreuve, cherchez la question : qu'est-ce que je peux en faire ?
- Entourez-vous de personnes et de contenus qui nourrissent votre énergie.
- Dites merci, à voix haute, à la vie et aux personnes qui vous aident.

Construisez votre propre boîte à outils

Voilà, je vous ai ouvert ma boîte. Vingt outils, nés de mes épreuves, que j'ai mis des années à rassembler. Aucun ne m'a sauvée seul. C'est leur ensemble, repris encore et encore, qui a fait le chemin.

Le mien est long, et il a fallu franchir des étapes, affronter des démons, pardonner. Ce sont des expériences à surmonter, non des échecs. Il m'a fallu des années pour toucher le fond, remonter à la surface et m'ouvrir enfin au bonheur, en acceptant d'y avoir droit. Je peux affirmer que tout est possible.

Votre boîte ne ressemblera pas à la mienne, et c'est tant mieux. Prenez ce qui vous parle, laissez le reste, ajoutez vos propres outils au fil de votre vie. L'essentiel n'est pas d'avoir tous les outils, mais d'en avoir un, à portée de main, le jour où la tempête se lève.

Il existe une lumière au bout du tunnel. C'est à chacun de la faire grandir. Je vous souhaite, du fond du cœur, de faire grandir la vôtre.

Merci la vie, et merci à vous de m'avoir lue.

Katia Steulet

Pour aller plus loin

Le récit complet dont sont tirés ces vingt outils est mon premier livre, Article 187, le défi de ma vie (Katia Steulet, 2025).

MES ACTIVITÉS

Mes ateliers Voix Émotions : www.VoixEmotions.ch

Mon accompagnement Ikigai : www.ikigai-geneve.ch

Mes ateliers d'écriture : www.Article187.ch

Toutes mes prestations : www.KatiaSteulet.ch

UN MERCI PARTICULIER

Ma gratitude va à l'association qui anime le stage S'envoler sans s'affoler contre la peur de l'avion. C'est là que j'ai construit ma toute première boîte à outils, et bien plus encore. Merci pour cette énergie et ce partage.

L'association : www.VolerSansPeur.com

Table des matières

Avant-propos	5
Comment utiliser cette boîte à outils.....	6
Rompre le silence et poser les fondations	7
Mettre des mots : écrire pour se libérer	8
Oser parler et demander de l'aide	10
Choisir son entourage et repérer ses anges gardiens	12
Poser ses limites	14
Sortir du rôle de victime, devenir acteur de sa propre vie.....	16
Apprivoiser le corps et les émotions	19
Respirer quand tout s'emballe	20
Bouger et danser pour se faire du bien.....	22
La colère comme moteur	24
L'acceptation	26
Le pardon, pour soi.....	28
Reprendre le pouvoir sur sa vie.....	31
Écouter son intuition	32
Sortir du triangle persécuteur, sauveur, victime.....	34
La communication non-violente.....	36
La communication, base du couple.....	38
S'appuyer sur un groupe : on n'est plus seuls.....	40
Transformer ses blessures en force de vie	43
Chanter pour libérer ses maux sans mots.....	44
Transformer la douleur en création	46

Marcher et faire le deuil du passé	48
Trouver son Ikigai, sa raison d'être	50
L'attitude positive et la gratitude	52
Construisez votre propre boîte à outils	55
Pour aller plus loin	55

Ma boîte à outils

Transformer ses blessures en force de vie

Après Article 187, le récit de ma vie, voici ma boîte à outils. Vingt outils nés de mon vécu, pour transformer ses blessures en force de vie.

Ni méthode ni leçon : ce que j'ai traversé, ce qui m'a aidée à me relever — et de la place, à chaque page, pour écrire la vôtre.

Katia Steulet

www.article187.ch

Avec un merci à l'association VolerSansPeur.com