

# Ma *Psy* M'a Dit

100 SÉANCES POUR ENFIN TE CHOISIR  
SANS CULPABILISER ET ARRÊTER DE  
TE LAISSER MARCHER DESSUS

**VICTORIA BRUNI**

**Copyright**  
**Victoria Bruni**

**Tous droits réservés.**

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite de quelque manière que ce soit. Le stockage dans des bases de données ou des systèmes de récupération, ainsi que la publication sous quelque forme que ce soit, même partiellement, sont interdits sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

**Première édition, © 2026**

### **Avertissement légal :**

Ce livre a un but purement informatif et éducatif. Il ne remplace en aucun cas la consultation ou le traitement de professionnels qualifiés dans les domaines médical, psychologique ou thérapeutique. L'auteur décline toute responsabilité quant aux conséquences découlant de l'utilisation ou de l'interprétation des contenus mentionnés ici.

### **Note sur les séances thérapeutiques :**

Les séances décrites dans ce livre sont entièrement fictives. Elles ne constituent ni des comptes-rendus de thérapies réelles, ni des substituts à un suivi professionnel. Toute ressemblance avec des faits, des lieux ou des personnes existants est purement fortuite.

### **Exactitude des informations :**

L'auteur a déployé tous les efforts raisonnables pour garantir l'exactitude des contenus, sans toutefois fournir de garantie quant à leur adéquation à des objectifs personnels spécifiques. L'utilisation des informations présentes se fait sous l'entière responsabilité du lecteur.

### **Limitation de responsabilité :**

L'auteur et l'éditeur ne pourront être tenus responsables d'éventuels dommages, directs ou indirects, découlant de l'utilisation ou de l'interprétation des informations contenues dans ce livre. L'achat ou l'utilisation du livre ne constitue en aucun cas l'établissement d'une relation professionnelle ou thérapeutique avec l'auteur.



# INTRODUCTION



Je ne sais pas ce que tu as traversé. Je ne sais pas ce qui t'a empêchée de dormir hier soir, ni ce qui t'a poussée à ouvrir ce livre. Mais je sais que tu es là. Et ça m'en dit assez. Quelque chose en toi cherche quelque chose. Peut-être des réponses. Peut-être du réconfort. Peut-être juste quelqu'un qui comprend. Peu importe ce que c'est, tu es au bon endroit. Et je suis contente que tu sois là.

Avant de commencer, je veux que tu saches une chose. Je ne suis pas là pour être douce avec toi. Pas parce que je m'en fiche. Parce que je tiens trop à toi pour te mentir. Ce livre ne va pas te dire ce que tu as envie d'entendre. Il va te dire ce que tu as besoin d'entendre. Les choses que tes amies sont trop polies pour dire. Les choses que tu sais déjà, mais que tu continues d'éviter. Les choses qui font mal à lire parce qu'elles sont vraies. Mais je te le promets, tout ce qu'il y a dans ces pages vient d'une vraie attention pour toi.

## *Ma Psy M'a Dit*

Ce ne sont pas des leçons. Ce sont des conversations. Le genre de conversations que tu as, assise en face de quelqu'un qui voit clair en toi et qui ne détourne pas les yeux. Quelqu'un qui n'enrobe pas les choses, qui ne te prend pas en pitié, qui ne te laisse pas rester bien installée dans les mensonges que tu te racontes. Mais quelqu'un qui tient assez à toi pour dire la chose difficile quand même. Vois ce livre comme cette personne-là.

Certaines de ces séances vont te mettre en colère. Tant mieux. Certaines vont te faire pleurer. C'est normal aussi. Certaines vont te donner l'impression d'avoir été écrites exactement pour toi, sur cette personne, sur cette nuit-là, sur ce truc que tu n'as toujours pas réglé. Et tu sais comment je le sais? Parce que ton histoire n'est pas aussi unique que tu le crois. Et ce n'est pas une insulte. C'est une bonne chose. Ça veut dire que tu n'es pas seule là-dedans. Ça veut dire que d'autres femmes ont traversé la même douleur et s'en sont sorties. Et toi aussi, tu t'en sortiras.

Tu n'es pas obligée de lire ce livre dans l'ordre. Ouvre-le là où tu en as besoin. Lis la séance qui correspond à ce que tu ressens aujourd'hui. Reviens-y quand les choses

changent. Certaines séances n'auront pas de sens pour toi maintenant. Elles en auront plus tard.

Ce livre ne réparera pas ta vie. Aucun livre ne le fera. Mais il pourrait te donner les mots que tu cherchais. La permission de te choisir enfin en premier. Le coup de pouce que tu attendais de quelqu'un d'autre que toi-même.

Alors le voilà. Ce ne sera pas toujours facile à lire. Mais ce sera toujours honnête.

Maintenant, ferme tout le reste. Pose ton téléphone. Offre-toi ce moment. Tu as passé assez de temps à prendre soin de tout le monde. Celui-ci est pour toi. On commence.



**SÉANCE 01**

**Tu ne changeras pas tant que  
la douleur ne dépassera pas la peur**



Tu le sais déjà, ce que tu dois faire. Tu le sais depuis des mois. Alors pourquoi tu ne l'as pas fait? Parce que changer fait peur. Partir fait peur. Tout recommencer quand tu ne sais pas si tu vas t'en sortir, c'est ce qu'il y a de plus terrifiant. Alors tu te persuades que tu peux vivre comme ça.

Mais voilà la vérité: tu ne partiras pas quand tu trouveras le courage. Tu partiras quand rester te fera plus mal que partir. Tu ne poseras pas tes limites quand tu te sentiras prête. Tu les poseras quand te laisser piétiner t'épuisera plus que la solitude ne t'effraie. On ne change pas parce qu'on est inspirée. On change parce qu'on n'a plus d'issue. Et ce moment-là, quand la douleur dépasse enfin la peur? C'est là que tout commence vraiment.

**SÉANCE 02**

**Ils ne sont pas blessés.  
Ils aiment juste te faire du mal**



Arrête de leur trouver des excuses. Tous ceux qui te font du mal ne sont pas brisés. Certaines personnes ne sont pas blessées. Elles s'en fichent, c'est tout. Ce n'est pas un traumatisme. Ce n'est pas une enfance difficile. Ce n'est pas qu'ils ne savent pas. Ils savent très bien ce qu'ils font. Et ils aiment ça.

Tu continues à justifier, à comprendre, à donner des secondes chances à des gens qui ne se sont même jamais sentis mal la première fois. Tu restes parce que partir te semble cruel. Mais rester avec quelqu'un qui se nourrit de ta douleur, ce n'est pas de la gentillesse. C'est de l'autodestruction. Certaines personnes n'ont pas besoin de ta patience. Elles n'ont pas besoin de ton amour. Elles ont besoin de ton absence. Apprends à faire la différence entre quelqu'un qui galère et quelqu'un qui aime simplement te regarder souffrir.

**SÉANCE 03**

**Être mère célibataire  
ne diminue pas ta valeur**



Tu n'es pas une option de secours. Tu n'es pas moins désirable, moins précieuse, ni moins digne d'être aimée. Celui qui ne voit pas ta valeur parce que tu élèves tes enfants seule ne mérite pas de place dans ta vie. Même pas une petite.

Être mère célibataire ne veut pas dire que tu as échoué. Ça veut dire que tu as choisi de continuer quand quelqu'un d'autre a choisi de partir. Tu as fait seule ce que la plupart des gens arrivent à peine à faire à deux. Et malgré ça, le monde essaie encore de te faire sentir inférieure. Comme si tu devais être reconnaissante que quelqu'un « t'accepte », toi et tes enfants. Non. C'est eux qui devraient être reconnaissants que tu aies ne serait-ce qu'envisagé de les laisser entrer. Ne baisse pas la tête. Ne te justifie pas. Tu as porté un monde entier toute seule. Tout le monde ne peut pas en dire autant.

**SÉANCE 04**

**Dire non ne fait pas de toi  
une mauvaise personne. Ça te libère**



La première fois que tu le dis, tes mains tremblent. Tu attends les conséquences. La déception dans leur voix. La culpabilité qui est censée te tomber dessus. On t'a conditionnée toute ta vie à croire que non, c'est impoli. Égoïste. Froid. Que les femmes bien disent oui même quand elles se noient.

Et puis rien de terrible n'arrive. Ils s'en remettent. Le monde continue de tourner. Et tu ressens quelque chose que tu n'avais pas ressenti depuis des années. Du soulagement. Non, ce n'est pas de la cruauté. C'est comme ça que tu récupères ton temps. Ton énergie. Ta vie. Chaque oui que tu as dit alors que tu pensais non était un petit vol contre toi-même. Tu n'es pas une mauvaise personne parce que tu refuses de continuer à payer. Tu es enfin une femme libre.