

MY NAME WAS

par Lythan Cottaz

« Ce livre est pour toutes les personnes qui ont besoin de se retrouver, celles qui n'arrivent pas à parler de leurs émotions, celles qui ont récemment perdu un(e) proche, celles qui ne demandent jamais d'aide, et toutes celles qui ont besoin de se sentir écoutées.

Ce livre est à vous. »

Au fil de ces pages, laisse-toi entraîner par Lythan Cottaz dans ce travail d'introspection. Jeune créateur de contenus et auteur d'un premier livre, *My name is*, il t'accompagne et te guide dans l'acceptation de ton histoire et de ton passé. Chacune des pages est prédécoupée pour que tu puisses la déchirer et t'en débarrasser au fil de l'écriture. À la fin de ce carnet, il ne doit rien rester : le passé est derrière toi.



17 euros

Prix TTC France

Rayon : développement personnel

ISBN : 979-10-285-3027-3

editionsleduc.com

LEDUC



MY NAME WAS

par Lythan Cottaz

LEDUC 

*Ce livre est pour
toutes les personnes qui ont besoin de se retrouver,
celles qui n'arrivent pas à parler de leurs émotions,
celles qui ont récemment perdu un(e) proche,
celles qui ne demandent jamais d'aide,
et toutes celles qui ont besoin de se sentir écoutées.*

Ce livre est à vous.

Nous avons tous et toutes une histoire et un passé qui font de nous ce que nous sommes aujourd'hui. Certains souvenirs sont agréables, d'autres nous hantent très longtemps, mais ils participent tous à nous construire en tant qu'êtres humains. Comprendre et accepter ton histoire t'aideront à devenir la meilleure version de toi-même.

Tes comportements, ton caractère, tes peurs, tes émotions et tes réactions peuvent très souvent s'expliquer par ce que tu as vécu, dans un passé proche ou lointain. Il t'est peut-être difficile d'en parler, de montrer tes véritables émotions ou tout simplement d'être vraiment toi-même avec les autres. Mais il est tout à fait normal d'avoir besoin de parler, de raconter, d'extérioriser ce qui se passe à l'intérieur de toi...

Tu as peut-être commencé ce voyage avec le livre *My name is*, sorti en 2023, grâce auquel tu as pu t'ancrer dans le présent, revenir sur le passé et te projeter dans l'avenir. *My name was*, que tu tiens entre les mains, est plus profond, plus sombre, plus personnel, et aborde uniquement ton passé. Prends le temps de t'écouter, d'écrire et de ressentir chacune des émotions qui vont te traverser pendant ce travail d'introspection.

À chaque question, prends le temps de réfléchir, de te souvenir et de répondre avec franchise. Contrairement à *My name is*, tu peux oublier la spontanéité et la rapidité. Prends conscience de ton ressenti et de ce qui se passe en toi lorsque tu remplis une page.

Ce carnet est ton confident. Tu peux tout écrire ici, y compris tes plus grands secrets. Il n'est qu'à toi, personne ne te jugera puisque toi seul(e) sauras ce que tu y as écrit.

Tu peux le remplir quand tu veux et où tu veux tant que tu es seul(e). Pour que l'introspection fonctionne, il faut que tu sois dans un lieu assez calme pour pouvoir vivre les choses avec sincérité et profondeur. C'est ton histoire : celle qui explique qui tu es aujourd'hui et qui tu pourras être demain.

Chaque page est prédécoupée pour que tu puisses la déchirer et t'en débarrasser au fur et à mesure de ton écriture. Tu dois te retrouver avec un livre vide à la fin du chapitre 10. (Attention à ne déchirer les pages qu'une fois que le recto ET le verso seront remplis.) Dès qu'une page est remplie, surtout, détruis-la ! Une fois que tu auras analysé et compris ton passé, il ne te servira à rien de t'encombrer de mauvais souvenirs alors : fais table rase et laisse-le derrière toi pour avancer.

Ce livre constitue un réel travail d'introspection. Prends le temps de répondre à chacune des questions en détaillant certaines parties de ta vie. Écris ce que tu n'oses jamais dire, écris à propos des émotions que tu ressens sur le moment et réfléchis au sens réel de chacun des questionnements auxquels tu vas être confronté(e). Chaque page mérite réflexion. C'est le moment de laisser ton passé s'échapper.

Certaines questions peuvent être plus difficiles que d'autres. Surtout : laisse-toi aller. Tu as peut-être besoin de pleurer, et c'est ok ! Pour passer à autre chose, il est important d'avoir extériorisé ce qui est enfoui en toi. Si tu es en colère, défoule-toi sur la page à déchirer. Quand tu te sentiras mieux, c'est que tu seras prêt(e) à passer à la question suivante.

Te sens-tu réellement prêt(e) à faire ce travail d'introspection, à prendre soin de ta santé mentale afin de ne plus porter sur les épaules le poids de ton passé, et à améliorer ton quotidien pour les années à venir ?

DESSINE-TOI sur cette page.

*Es-tu prêt(e)
à oublier ton passé ?*

☐ *Oui* ☐ *Non*

chapitre 1

RENCONTRE AVEC L'INCONNU

*Il y a souvent une grande différence entre qui
tu es avec les autres, ce que tu acceptes de montrer
à tes ami(e)s, ta famille, tes proches, ce que tu montres
sur les réseaux sociaux... et qui tu es vraiment
au fond de toi. Alors... qui es-tu RÉELLEMENT ?*

AIMES-TU qui tu es ?

☐ Oui☐ Non

Pourquoi ?

Quels sont LES MOTS que tu utilises le plus ?



Quel est ton MEILLEUR SOUVENIR ?

Cite 10 ÉVÉNEMENTS de ta vie qui ont fait de toi la personne que tu es aujourd'hui.

1.

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

.....

4.

.....

.....

.....

.....

5.

.....

.....

.....
.....
6.

.....
.....
.....
.....
7.

.....
.....
.....
.....
8.

.....
.....
.....
.....
9.

.....
.....
.....
.....
10.

Quels sont les moments où tu te sens À TA PLACE ?