

AIN

## « Le principe, c'est que j'emmène le lecteur en consultation »

Burgienne d'origine, Vanessa Carrara-Douillet a longtemps exercé en tant qu'hypnothérapeute. Elle sort ce jeudi son premier livre. En prenant appui sur son expérience professionnelle et avec des exemples concrets, elle y donne les clés pour être en phase avec soi-même.

Vanessa, votre premier livre, *Second souffle*, sort ce jeudi. Comment en êtes-vous venue à l'écriture ?

« J'aime écrire depuis longtemps. Mais comme tout bon thérapeute, j'aide les autres mais me concernant, je ne suis pas sûre de moi à 100 %. Quand j'ai un rêve, je ne le réalise pas par peur de l'échec. Je rêvais d'être médecin mais je ne me suis pas inscrite car je craignais d'échouer. Un jour, j'en discutais avec mon mari. Il m'a dit, si c'est ton rêve de faire un livre, lance-toi. J'avais déjà une vingtaine de pages, je savais ce que je voulais faire. Cela ne m'intéressait pas d'écrire sur moi ou un roman. J'ai été infirmière puis hypnothérapeute durant dix ans. Il était évident que ce serait un livre sur le bien-être, de me servir de mon expérience afin de transmettre ce que je sais faire. Accompagner, aider via la lecture. On écrit pour soi mais surtout pour les autres. C'est ce qui m'anime, je suis faite pour ça, pour apporter quelque chose aux gens. »

Quelles ont été les différentes étapes ?

« Entre le moment où je décide de me lancer et la sortie du livre, il se passe environ dix-huit mois. J'ai démarché les maisons d'éditions. En me disant que le seul risque était qu'on me dise non, j'ai décroché deux entretiens dans deux grandes maisons, dont Michel Lafon. C'est lui qui m'a reçue. Il m'a questionnée sur mon projet, comment j'allais l'écrire. De mon côté, j'ai vraiment aimé l'ambiance familiale qui règne dans cette maison. Durant plusieurs semaines, j'ai écrit tous les jours. Maintenant que c'est terminé, c'est comme si j'étais en manque d'écriture, ça fait bizarre. »

De quoi parlez-vous dans *Second souffle* ?

« Ce n'est pas un livre méthode. Le livre se compose de treize portraits qui abordent chacun une pathologie. Ce qui fait qu'il peut être lu par épisode, comme une série. Le principe, c'est que j'emmène le



Vanessa Carrara-Douillet sort son premier livre ce jeudi. Photo ugorichard.fr

lecteur en consultation avec moi. Le premier chapitre décrit le cabinet, les couleurs, les senteurs afin d'être plongé dans l'ambiance. Pour chaque portrait, on assiste à la discussion, avec la manière de détecter la problématique, les questionnements, les conseils que je donne. Le lecteur sera dans ma tête, saura comment je me sens en tant que thérapeute. Chaque histoire a un début et une fin, on sait comment va le patient, s'il est revenu me voir. Je me suis inspirée de mon expérience professionnelle mais les personnages sont fictifs. L'idée était que ce soit facile à lire pour tout le monde, que chacun puisse se retrouver, retrouver une amie ou des gens qu'on connaît, afin de piocher selon les thèmes, des exercices et des conseils. Avec en fil rouge d'être confronté à son enfant intérieur. »

Justement, le livre est sous-titré « comment retrouver son enfant intérieur et l'harmonie avec soi-même ».

De quoi s'agit-il ?

« L'enfant intérieur, c'est qui on est vraiment, profondément, de façon innée. Il ne faut pas le refouler, il faut l'admettre, se reconnecter avec lui afin d'être soi-même. Le but est d'être heureux et de

« Je voulais un livre positif, frais, qui tire les gens vers le haut. Il faut dire du bien, dire "tu es capable". »

Vanessa Carrara-Douillet

transmettre du bonheur. On n'est pas obligé de ressembler aux autres, il faut juste être soi. À la lecture du livre, vous êtes confrontés à vous-même, cela amène à se poser des questions. Si on prend le temps de s'écouter, on entend le message. Même si c'est juste le besoin de prendre l'air ou de boire, on dit à son corps ce qu'on entend. C'est un début. »

Comment avez-vous déterminé les thèmes abordés ?

« J'ai listé les pathologies qui revenaient le plus souvent. Il fallait un lien avec cette méthode de l'enfant intérieur et des exercices intéressants à proposer. Seront abordés le rapport à la nudité, le burn-out, le sommeil, le poids, la charge mentale chez une femme, l'arrêt du tabac, etc. Et il y a aussi

### BIO EXPRESS

Vanessa Carrara-Douillet est née à Bourg-en-Bresse. Elle y a grandi et suivi sa scolarité. Elle vit aujourd'hui toujours dans l'Ain. Elle a exercé en tant qu'infirmière puis en tant qu'hypnothérapeute durant dix ans en cabinet. Elle a, entre autres, formé le personnel soignant et paramédical à l'hypnose médicale.

des thèmes particuliers dont on n'ose pas parler avec son conjoint, ses amis, sa famille, comme l'homosexualité ou les troubles de l'érection. Les problématiques peuvent concerner tout le monde à différents moments de la vie. En tant que thérapeute, je m'adapte au patient, pour être en lien avec son inconscient pour qu'il cherche dans ses propres ressources pour résoudre le problème. La lecture a cet effet-là, le lecteur va se reconnaître, il sera obligatoirement concerné par une pathologie. »

Samedi, vous participez à votre première séance de dédicaces, à Bourg-en-Bresse.

« J'ai vraiment hâte. Vraiment. Surtout que j'ai eu peur que cela ne puisse pas se faire. J'ai tellement écrit pour les autres que je ne peux pas aller à leur rencontre... en plus dans ma ville d'origine, dans une librairie que j'affectionne beaucoup. J'ai hâte car je n'ai eu pour l'instant que le retour de mes proches. J'ai mis beaucoup de passion et de cœur. Dans le contenu, j'ai fait passer le message que je voulais donner. Donc quel que soit le résultat, je ne serai pas déçue. »

Avez-vous déjà d'autres projets en tête ?

« Les éditions Michel Lafon sont d'accord pour qu'on collabore encore ensemble. J'aimerais garder cette idée de portrait. Et pourquoi pas partir sur la thématique de la femme. Après, je dis ça mais il n'y a absolument rien de fait. Même si c'est quelque chose qui me plairait. Et dans un autre registre, je vais lancer ma marque de thé. »

Propos recueillis par Gaëlle RICHE

*Second souffle* (Ed. Michel Lafon), 18,95 €. Vanessa Carrara-Douillet sera présente à la librairie du Théâtre (cours de Verdun à Bourg-en-Bresse) samedi 27 février, de 14 heures à 17 h 30.