PIRIAC-SUR-MER

LIVRE. Anaëlle Mignot invite à explorer les mémoires qui façonnent nos vies

Pourquoi reproduisons-nous, malgré nous, des comportements qui nous font souffrir ? D'où viennent nos peurs et nos blocages ? Dans son premier livre, *50 exercices pour explorer ses mémoires cellulaires et transgénérationnelles*, paru le 22 octobre aux éditions Eyrolles, Anaëlle Mignot propose des clés pour mieux se comprendre.

L'auteure piriacaise présentera son ouvrage ce samedi 7 novembre, à 17 h, à L'Arborescente, la librairie-bouquinerie du Plan B, à La Turballe.



Anaëlle Mignot

De l'enseignement à l'hypnose

Pendant plus de dix ans, Anaëlle Mignot a enseigné dans l'Éducation nationale, notamment au lycée Olivier-Guichard de Guérande. Une quête personnelle, amorcée pendant le confinement, va bouleverser son parcours. « Je cherchais à comprendre pourquoi j'avais ces émotions de colère, cette tristesse en moi, alors que j'avais tout pour être heureuse ». Insomnies, peurs et mal-être la conduisent à découvrir l'hypnose humaniste. Après s'être formée, en septembre 2025, elle quitte l'enseignement pour se consacrer à l'accompagnement, et ouvre son cabinet à Pornichet.

Au cœur de sa démarche, une question, comment notre histoire personnelle, familiale et collective influence-t-elle nos comportements ? « Je compare un peu notre cerveau à un ordinateur. Il y a notre mémoire personnelle, notre mémoire familiale et notre mémoire collective ». Selon son approche, certaines blessures et expériences héritées de l'histoire familiale pourraient nourrir nos automatismes. Peur du rejet, sentiment d'injustice, culpabilité, autosabotage, difficultés relationnelles, autant de mécanismes qu'elle invite à observer sans jugement. « C'est aussi un livre pour apprendre à se pardonner, et peut-être commencer à transformer certains schémas répétitifs ».

L'ouvrage propose cinquante exercices, questionnaires et pistes de réflexion, enrichis de références. « Je pars de ce que nous partageons tous, puis je reviens à la famille, aux parents et enfin à soi ».

Utile : Anaëlle Mignot sera en séance de dédicace à l'espace culturel du Centre E.Leclerc de Guérande le vendredi 14 novembre. Rens. www.anaelle-mignot.fr