

Table des matières



Préfaces	7
du Dr Jean-Marc SABATIER	7
du Dr Jean ROCH	9
de Maître Régis SENET	11
de Mathieu DUBOIS	13
de Julia WALTER	15
Introduction	17
Pourquoi ce livre ?	17
Qui suis-je ?	17
I. Que m'arrive-t-il ?	21
Symptômes	21
Errance médicale	23
II. Enfin un diagnostic et une prise en charge !	27
En route vers la neuro	27
Toujours plus... !	33
Spasmes et tremblements	40
Un nouveau diagnostic	41
Centre antidouleur	43
Qu'est-ce qu'une douleur neuropathique ?	46
Prise en charge de ma douleur : le triptyque	48
Prise en charge « corporelle »	64
Prise en charge psychique, psychologique	69
III. La maladie dans ma vie et dans celle de mes proches	80
Les impacts	80
Impacts sur ma vie	102
Des stratégies pour aller mieux : changement de vie	128
Développement personnel : des concepts à mon service	138
Les émotions et la douleur	141
Des techniques de communication utiles	162
Me réapproprier mon corps	167
IV. Une vue d'ensemble, d'autres approches médicales...	173
Des compléments alimentaires	173
La force du mental...	176
La force des plantes : huiles essentielles	178
Des huiles adaptées à ma situation	179
La force des quatre pattes : quand le vivant soutient le vivant	182

IV. Connaissance, reconnaissance et justice	185
Pas la seule...	185
Le parcours de la reconnaissance	186
Demande justice et réparation.	187
Épilogue	191
Remerciements	193
Lectures m'ayant aidée à écrire ce livre.	194
Annexes : lettres	195
Lettre à mes enfants	195
Lettre à mon ancien moi	197
Lettre à tous les malades	198
Lettre à toutes les personnes qui se battent pour nous	199
Bonus : ma méditation guidée	200
