

PRÉFACE

du Dr Jean-Marc SABATIER

Vivre avec un Covid long, c'est apprendre malgré soi que la vie peut basculer en un instant. Ce qui semblait évident – respirer, marcher, penser, rire, simplement être soi – devient soudain un défi quotidien. Le corps, autrefois allié silencieux, se transforme en énigme, parfois en adversaire. Le monde continue de tourner, mais pour la personne touchée, tout semble ralenti, déformé, comme si l'existence elle-même passait à travers un filtre douloureux et invisible.

Ce livre raconte ce parcours-là : celui d'une femme confrontée à un chaos intérieur que personne n'avait anticipé, et dont personne ne lui avait donné les clés. La maladie n'a pas seulement touché son corps (j'ai mal aux pieds!) ; elle a ébranlé son identité, ses certitudes, sa capacité à agir, à ressentir, à se projeter. Et pourtant, au cœur de cette tempête, une force immense s'est révélée : la volonté de comprendre, de se reconstruire, de ne pas disparaître sous le poids des symptômes.

À travers ces pages, Adeline Pichereau explore les mécanismes intimes qui régissent nos émotions, nos hormones, nos douleurs, nos réactions. Elle apprend, jour après jour, que la guérison n'est pas un acte unique mais un chemin fait de découvertes, de patience, d'ajustements et de vérités parfois difficiles à accueillir. Elle découvre que le corps parle, que l'esprit répond, et que l'un ne peut se réparer sans l'autre.

Ce livre est un témoignage, mais aussi un guide. On y trouve des stratégies pour apaiser la douleur, des outils pour retrouver une forme de maîtrise, des éclairages pour comprendre ce qui se joue dans l'esprit d'une personne qui souffre mais ne renonce pas. On y découvre les cercles vicieux qui piègeraient n'importe qui (fatigue, isolement, incompréhension médicale) et les cercles vertueux qu'elle parvient, avec courage, à reconstruire.

Ce texte n'est pas seulement un récit de survie : c'est un récit de renaissance. Il montre comment les émotions peuvent devenir une boussole, comment les hormones du bien-être peuvent redevenir des alliées, comment les gestes du quotidien (rire, communiquer, se reconnecter à son corps, prendre soin de soi) peuvent redevenir des actes de résistance et de dignité.

À travers les accords toltèques, les outils de communication ou encore la « tatou-thérapie », Adeline façonne un chemin qui lui ressemble : unique,

créatif, profondément humain. Elle y pose des mots que beaucoup n'ont jamais pu dire. Elle y cherche justice, reconnaissance, apaisement. Elle y offre, surtout, un espace où la souffrance devient partageable, où le lecteur se sent moins seul, moins perdu, moins brisé.

C'est un texte écrit avec le cœur, mais aussi avec une lucidité remarquable. Il rappelle que derrière chaque symptôme, il y a une personne ; derrière chaque douleur, une histoire ; derrière chaque silence, un appel. Et que même au cœur de la maladie, une lumière demeure, parfois fragile, parfois vacillante, mais toujours présente.

Puissiez-vous trouver dans ces pages non seulement une compréhension, mais aussi une forme de réconfort. Car ce livre témoigne d'une vérité essentielle : même quand le corps chancelle, même quand la vie se contracte, l'être humain peut encore créer du sens, chercher la beauté, et marcher, un pas après l'autre, vers sa propre guérison.

Merci Adeline pour ton témoignage.

*Dr Jean-Marc Sabatier,
directeur de recherche au CNRS,
docteur en biologie cellulaire et microbiologie,
spécialiste des vaccins et thérapies à base de protéines modifiées,
rédacteur en chef de nombreuses revues scientifiques internationales*

PRÉFACE

du Dr Jean ROCH

Quand la maladie existe avant d'être reconnue

Le Covid long s'est imposé comme une réalité clinique complexe, encore insuffisamment comprise et parfois, encore aujourd'hui, insuffisamment reconnue. Pour de nombreux patients, la difficulté ne réside pas uniquement dans la maladie elle-même, mais aussi dans le regard porté sur celle-ci. Symptômes fluctuants, examens souvent peu contributifs, mécanismes encore débattus : autant d'éléments qui placent ces patients en marge des cadres habituels de la médecine.

Cette situation conduit trop souvent à une forme d'errance médicale, où la douleur et la fatigue peinent à être pleinement reconnues. Certains patients se retrouvent confrontés à l'incompréhension, voire au doute, dans un contexte où l'absence de consensus clair laisse encore place à des positions divergentes au sein même du monde de la santé. Pourtant, leur souffrance est bien réelle. Elle mérite une écoute attentive, rigoureuse et bienveillante.

Face à cette absence de réponses, beaucoup, comme Adeline Pichereau, ont entrepris un véritable travail de recherche personnelle, explorant différentes approches pour tenter de retrouver un équilibre. Ce chemin, souvent exigeant et parfois coûteux, témoigne à la fois de la détermination des patients et du besoin encore insuffisamment couvert d'une prise en charge structurée.

Dans mon expérience, si des améliorations spontanées peuvent être observées, une prise en charge médicale adaptée et spécifique reste un levier essentiel pour accompagner un plus grand nombre de patients vers une récupération complète. Il ne s'agit pas seulement de traiter des symptômes, mais de comprendre une dynamique globale, encore en cours d'exploration, et d'y répondre de manière progressive et individualisée.

L'absence actuelle de consensus ne doit pas être perçue comme une impasse, mais comme une étape. Les connaissances évoluent, les approches s'affinent, et il est raisonnable de penser que les années à venir permettront d'améliorer significativement la prise en charge et les perspectives de guérison.

Le témoignage d'Adeline Pichereau s'inscrit dans cette réalité. Il donne à voir, avec sincérité et courage, l'histoire d'une patiente confrontée à la douleur et à l'incertitude. Quelle volonté profonde de comprendre et d'avancer ! À travers

⊙ NEUROPATHIE DES PETITES FIBRES ET ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE

ses mots, d'autres pourront se reconnaître, se sentir moins seuls, et peut-être trouver des repères dans leur propre chemin.

Je lui souhaite sincèrement de parvenir à retrouver la santé, de voir son histoire pleinement comprise, et que son engagement contribue à faire évoluer le regard porté sur ces patients. Car derrière chaque récit, il y a non seulement une souffrance, mais aussi une force, une dignité et une espérance qui méritent d'être entendues – et surtout reconnues.

Docteur Jean ROCH



PRÉFACE

de Maître Régis SENET

Je suis avocat. Mon rôle est de défendre. Défendre des droits, défendre des personnes, défendre des vérités qui dérangent. C'est dans l'exercice de ce rôle que j'ai rencontré madame Adeline Pichereau, et avec elle, des dizaines d'autres hommes et femmes dont le point commun n'était pas une idéologie, ni une posture, mais une réalité brute et douloureuse : leurs corps avaient changé après une vaccination, et personne, autour d'eux, ne voulait en entendre parler.

Quand ils ont poussé la porte de mon cabinet, je n'ai pas vu des militants ni des contestataires. J'ai vu des gens brisés. Des gens qui avaient joué le jeu, qui avaient répondu à l'appel collectif, qui avaient fait confiance – et qui se retrouvaient seuls face à un effondrement que personne n'avait anticipé, et que beaucoup refusaient encore de nommer. J'ai vu la peur : peur de l'inconnu, peur du déclin, peur d'une mort qui s'approche sans bruit. J'ai vu la honte, aussi – celle qu'on fait peser sur celui qui ose dire que quelque chose s'est passé.

Ce qui m'a frappé le plus profondément, c'est l'invisibilisation. Du jour au lendemain, ces personnes n'existaient plus. Plus pour leurs employeurs, plus pour leurs collègues, plus pour leurs proches. Elles devenaient un poids, un problème encombrant, une dissonance dans un récit officiel qu'il ne fallait pas troubler. Et quand elles cherchaient une réponse médicale, on leur renvoyait l'accusation la plus violente qui soit : c'est dans votre tête. Cette psychiatrisation du réel, utilisée comme bouclier contre la vérité, m'a révolté.

Car la réalité est là : des corps qui ne fonctionnent plus, des vies qui s'arrêtent, des maladies graves – parfois rarissimes pour l'âge des patients – qui apparaissent sans explication officielle acceptable. La question que ces hommes et ces femmes me posent est légitime, profondément humaine : pourquoi ? Qui est responsable ? Que peut-on faire ? Ce sont des questions de justice. Et la justice, même lente, même imparfaite, même épuisante, est leur droit le plus fondamental.

Le combat qui s'ouvre est celui de David contre Goliath. Il se heurte au poids des intérêts économiques, à la frilosité des institutions, aux délais interminables d'une reconnaissance officielle qui, quand elle vient enfin, indemnise au rabais ce qui ne se répare pas. Je ne leur promets pas la victoire rapide.

Je leur promets d'être là, de les écouter – parce que c'est aussi le rôle de l'avocat – et de porter leur parole là où elle doit être entendue.

Le livre d'Adeline Pichereau n'est pas un pamphlet. C'est un acte de courage. Celui de mettre des mots sur ce que la société préfère taire, de refuser le silence auquel on l'a condamnée, de transformer la souffrance en témoignage utile. En cela, ce livre est déjà un acte de justice. C'est pourquoi j'ai voulu en signer la préface.

Maître Régis SENET

PRÉFACE

de Mathieu DUBOIS

Je m'appelle Mathieu Dubois et je m'exprime ici à double titre : en tant que victime d'effets indésirables post-injection Covid et en tant que président de l'association AAVIC TEAM, qui représente et accompagne les victimes d'effets indésirables post-injection Covid ainsi que les personnes atteintes de Covid long.

Ces deux dimensions personnelles et collectives se rejoignent dans une même expérience : celle d'une vie bouleversée, souvent sans reconnaissance immédiate, parfois sans réponse.

Comme tant d'autres, j'ai vu mon quotidien basculer. La maladie persistante, les symptômes multiples, l'errance médicale, l'incompréhension de l'entourage et le silence institutionnel ont profondément marqué nos parcours.

Derrière les débats publics et les chiffres, il y a des femmes et des hommes dont la santé, la carrière, la vie familiale et sociale ont été durablement affectées.

L'association AAVIC TEAM est née de cette nécessité vitale : rompre l'isolement, porter une voix collective, exiger une écoute sincère, une prise en charge médicale adaptée, une reconnaissance officielle et un engagement réel de la recherche. Elle incarne la solidarité entre des personnes que la maladie a fragilisées mais que la détermination rassemble.

Car une société se juge aussi à sa capacité à ne laisser personne de côté.

*Mathieu Dubois,
président de l'association AAVIC TEAM*



PRÉFACE

de Julia WALTER

Je m'appelle Julia Walter, j'ai 39 ans, je suis maman de deux filles, Chiara et Luna, et je suis mariée.

Comme beaucoup d'entre vous, j'avais une vie bien remplie, avec un travail – j'étais assistante maternelle – et une vie de famille active.

Mais le 19 juillet 2021, ma vie a basculé après ma deuxième injection Pfizer. Depuis ce jour, je vis un combat quotidien qui a bouleversé tous les aspects de mon existence.

En effet, suite à la vaccination, on me diagnostique une péricardite aiguë, ce qui n'est que le début... J'ai également développé plusieurs symptômes et maladies :

- Douleurs musculaires et articulaires intenses
- La spondylarthrite ankylosante
- L'encéphalomyélite myalgique
- Le syndrome d'activation mastocytaire
- Troubles digestifs sévères
- Perte de mémoire
- Troubles cognitifs
- Récemment un psoriasis eczématisé qui survient d'une réaction inflammatoire

Mon corps s'est donc affaibli, j'ai perdu mon travail, une partie de mon autonomie, et surtout une grande partie de ma qualité de vie. J'ai dû apprendre à vivre avec des douleurs violentes et permanentes, et cela a eu un impact énorme non seulement sur moi, mais aussi sur ma famille.

Aujourd'hui j'ai une auxiliaire de vie, grâce à ce combat auprès des médecins qui me suivent et que je remercie, la MDPH a reconnu mes pathologies invalidantes.

Pendant plus d'un an et demi, j'ai vécu dans la peur de mourir. Les douleurs de la péricardite étaient si intenses que j'étais persuadée que je n'allais pas tenir. J'ai traversé une dépression profonde, avec des angoisses quotidiennes.

Heureusement, j'ai pu compter sur mon mari, mes quelques amis, sur mes parents, mes enfants, et sur une force intérieure que je ne soupçonnais pas. Mais je ne vous cache pas que j'ai vécu des tempêtes émotionnelles terribles.

C'est dans ces moments que je me suis réveillée sur le monde dans lequel on vit, les œillères ont commencé à sauter, le réveil a été brutal, mon éveil spirituel a fait son apparition et j'ai commencé ce chemin difficile mais nécessaire à celle que je suis devenue aujourd'hui.

J'ai compris une autre chose essentielle durant ces années : notre santé, c'est notre pouvoir...

Aujourd'hui, malgré les séquelles, j'ai décidé de transformer cette épreuve en témoignage et en engagement.

Je veux dire à toutes les personnes qui traversent une épreuve que rien n'est figé. Même dans l'obscurité, les choses peuvent évoluer, s'améliorer.

J'ai appris à écouter mon cœur : il est devenu ma boussole intérieure.

J'ai compris que la lumière n'est jamais loin, même quand tout semble perdu.

J'ai appris qu'il faut commencer par croire en soi... et le reste suit.

Je ne me suis pas contentée de subir : j'ai décidé d'agir : Vidéos sur les réseaux sociaux, procédure judiciaire, investissement associatif (AAVIC Team, « On a eu la dose ». Ensemble, nous travaillons pour une reconnaissance médicale et sociale réelle, mais aussi pour briser le silence autour de ces nombreuses situations. J'y es trouvé une famille d'âme, avec une compassion inconditionnelle, une écoute profonde et un amour désintéressé, autant de qualités qui éclairent le chemin de chacun.

Si je suis ici aujourd'hui, c'est pour partager un message de responsabilisation et de bienveillance :

☞ Soyez acteur de votre santé.

Écoutez-vous, faites confiance à votre corps. Chaque signe compte : fatigue, douleur, changement inhabituel. Posez des questions, informez-vous, et n'ayez pas peur d'agir pour vous.

☞ Parce que votre santé, c'est votre pouvoir.

Derrière chaque effet secondaire grave, il y a une personne, une famille, une vie bouleversée. Nous ne sommes pas des statistiques, nous sommes des voix, et chaque voix doit résonner.

*Julia Walter,
victime de la vaccination anti-Covid*
