Préambule

Combien sommes-nous à avoir perdu notre force de Vie sans avoir compris quoi que ce soit ?

Quand monter les escaliers quatre à quatre n'est plus qu'un lointain souvenir… Quand la fatigue chronique s'installe et engloutit tout mon quotidien sur son passage… Quand un brouillard mental paralyse toute réflexion… Quand le contrôle de ma vigueur et de ma Vie semble perdu à tout jamais… Qu'est-ce qu'il se passe ? Pourquoi ?

Après avoir enchaîné fatigue chronique, endométriose, fibromyalgie, burn-out, sans oublier des douleurs de la tête aux pieds et l'annonce du fauteuil roulant par mon kinésithérapeute, au bout du bout, j'ai finalement réussi à prendre de la hauteur et j'ai pu cerner mes réels besoins.

Mon intention étant d'apporter mon témoignage car j'ai su réveiller l'intelligence de mon corps ainsi que sa capacité naturelle d'autoguérison. Au regard de mon parcours peu orthodoxe, ne vous attendez pas à un manuscrit académique, pour autant n'en sous-estimez pas la valeur, des trésors s'y cachent… De plus, ce livre a été conçu pour tous, avec ou sans argent des perspectives existent, en espérant que l'accès à ce nouveau paradigme devienne un droit légitime. Seule la connaissance peut éloigner les schémas omniprésents de la peur puis libérer ; c'est la toute première étape à franchir et elle est incontournable.

Généralement, la santé est comprise comme une absence de maladie. Et je dois reconnaître qu'être en vitalité c'est beaucoup plus, car c'est se réveiller chaque matin avec l'assurance de bénéficier d'un flux d'énergie ininterrompu.

En réponse à mon besoin de comprendre et mon désir d'apprendre, depuis ma jeunesse j'ai adopté cette formule : « Rester un point vivant d'interrogation ! »

Introduction

Le plus sûr moyen de n'avoir aucun changement est de ne rien tenter. Je vais vous raconter une belle histoire car si ce livre vous a attiré c'est que, sans nul doute, nous partageons cet élan d'aller vers la vie. Mon objectif est de sensibiliser chacun de nous à la possibilité de devenir « acteur » de sa propre force de vie. Pas à pas de partir à la découverte et la compréhension d'un nouveau paradigme ! Aucun professionnel n'a su mieux que moi si j'étais apte ou non à suivre la voie de mon choix. À un certain moment, je me suis retrouvée face aux pièces d'un puzzle dont l'assemblage en un processus dynamique ne dépendait que de mon expérimentation. Aucun mode d'emploi n'existait. Aucune garantie de réussite ne figurait. Je n'avais besoin de souscrire aucune assurance afin de me retourner contre x ou y, j'étais responsable, seule. Avec une sérénité sans faille, j'ai défini mon plan puis je l'ai déroulé sans jamais me sentir en échec ni même être dépassée par la situation. Devant moi une seule inconnue, la durée.

Au passage, je dois avouer ma quête de donner du sens à tout ce que je fais ainsi que ma soif d'indépendance. Reprendre mon pouvoir a donc été, pour moi, l'évidence de faire ce qu'il y avait à faire.

La kinésithérapie

Cette phrase, comme un couperet...

Mais comment est-ce arrivé ?

Je n'avais rien vu venir et évidemment je ne comprenais pas cette annonce. À 33 ans, je me souviens que je montais les escaliers quatre à quatre. À 39 ans, une endométriose m'avait mise par terre durant près d'un an. L'endométriose provoque une déminéralisation abyssale et à l'époque aucun professionnel n'avait été en mesure d'anticiper la cascade de déséquilibres que je traverserais. Persuadée qu'aucun trouble ne tombe du ciel, rétrospectivement, et seule, j'ai acquis toute la compréhension de la « descente aux enfers » et de l'engrenage que j'avais vécus car je ne savais pas, jamais on ne m'avait appris à être attentive aux signaux d'alerte de mon corps, voilà tout. Plus tard, et fort heureusement ce n'était pas trop tard, avec la reprise de ma responsabilité, cette même grille de lecture m'a permis d'enrouler le fil puis d'entrer enfin dans une spirale vertueuse !

En attendant, en 2004 mon kinésithérapeute m'annonçait qu'à moyen terme, **l'issue serait le fauteuil roulant**.

Il est formel, je ne dois pas attendre un remède miracle, il n'y en aura pas. Je ne sais plus si ce sont ses mots mais moi j'ai entendu qu'il n'y avait aucun traitement adéquat dans les secteurs connus à l'époque. Quand je suis sortie de mon état de sidération puis de ma tempête émotionnelle et lorsque j'ai

pu prendre un peu de hauteur par rapport à cette annonce, j'ai compris que si une solution existait, il ne la connaissait pas. Voilà qui néanmoins pouvait m'ouvrir des perspectives !

Pourquoi des séances de kinésithérapie ?

Depuis de nombreuses années j'avais besoin périodiquement de séances de kinésithérapie. À l'âge de 19 ans, j'étais passée par-dessus le capot d'une voiture étant venue me heurter (côtes cassées, hernie discale, et nombreux hématomes) alors que je marchais sur le bas-côté de la route ; régulièrement, le bas de mon dos me faisait souffrir et j'avais de l'arthrose dans le genou gauche. Pour adoucir mes crises, j'ai appris les bons gestes à accomplir au quotidien grâce à la méthode Mézières (technique de rééducation posturale). Plus tard, ce kinésithérapeute m'avait été recommandé car il pratiquait ce qu'on appelle le palper-rouler, massage qui décongestionne les tissus et zones sclérosées, en roulant la peau afin de décoller les adhérences, cela nécessitant de multiples séances. J'étais au bon endroit : des boules derrière les genoux faisaient que je souffrais pour monter les escaliers, mes mollets étaient durs comme tétanisés, mes épaules bloquées tel un porte-manteau, mais aussi haut du dos, milieu du dos, bas du dos, hanches. Avec également une mobilité très réduite de mon cou du fait de becs de perroquet sur toutes mes vertèbres cervicales et surtout des douleurs atroces à l'arrière de ma tête. Bref, je n'étais que douleurs de la tête aux pieds. De plus, depuis l'âge de 30 ans, j'avais constaté que la circulation ne se faisait plus dans mes mains, les jours de grand froid j'avais les doigts blancs, la maladie de Raynaud s'était installée.

Mon kinésithérapeute avait une vue d'ensemble de ma motricité et je ne mettais pas sa parole en doute. Parallèlement,

depuis l'endométriose j'étais engluée dans une fatigue chronique.

Je dois particulièrement remercier Monsieur B, kinésithérapeute à Paris, qui pratiquait encore le palper-rouler. Certaines personnes pouvaient venir de loin car les praticiens de ces massages étaient devenus rarissimes. Ses mains décongestionnaient les nœuds, les adhérences les plus tenaces. Il m'avait confié que certaines personnes pouvaient pleurer à cause de ce pétrissage manuel éprouvant, car s'il est vrai que cette technique est la solution pour décrisper peu à peu les zones ankylosées, j'ai quelquefois eu besoin d'expirer[1] fortement le temps que la douleur se dissipe. De plus et avec bienveillance, il a toujours cherché à répondre à mes questions sur ce qui se jouait dans mon corps. Nos échanges m'ont soutenue. Entre les séances, je me documentais, mais le temps passait…

[1] Depuis longtemps et instinctivement, lorsque mon système nerveux m'envoie un signal de douleur, j'expire comme tous les Orientaux, or en Occident le corps médical nous demande d'inspirer. Expirer = relâcher. Inspirer = se crisper.

Vu dans mon rétroviseur

- Première réaction allergique à un vaccin[2] avant mes 3 ans, entraînant une hospitalisation de 48 heures, sans la maman à l'époque et en cadeau un collier de cicatrices tout autour du cou
- Nombreuses angines et phlegmons de la gorge
- Deux opérations des amygdales (voir « Rien n'est anodin »)
- Nombreux torticolis
- Nombreuses aphonies
- Becs de perroquet sur toutes mes cervicales
- Toute mon existence chez le dentiste
- Anémie
- Spasmophilie
- Brûlures le long de l'œsophage
- Manque crucial et récurrent de fer
- Myopie
- Décollement de la rétine
- Deuxième réaction allergique à un vaccin[1], accompagnée d'une forte fièvre et d'un œuf d'autruche rouge feu (dernière vaccination)

[2] À deux occasions j'ai été victime d'une réaction inflammatoire suite à un vaccin : d'abord à l'âge de 2 ans ½ puis vers 35 ans, mais cette fois j'ai demandé à l'infirmière qui m'avait vaccinée et qui avait constaté l'œuf d'autruche rouge feu à l'endroit de la piqûre de noter la réaction sur mon carnet de santé. Or, elle n'était pas habilitée à le faire. Il aurait alors fallu que je me soumette à toute une batterie de tests mais j'ai refusé leurs essais. Les vaccins m'ayant envoyée à l'hôpital puis une autre fois à l'infirmerie, j'ai dit « Plus jamais ! ».

- Maladie de Raynaud
- Toux du fumeur (à 30 ans, ce qui m'avait motivée à arrêter)
- Bronchite chronique
- Allergie au soleil
- Hernie discale
- Décharges électriques dans le genou gauche (impossibilité de tenir assise au cinéma, en avion…)
- Plusieurs tendinites aux genoux
- Polyarthrite rhumatoïde de l'épaule gauche (douloureuse à en pleurer)
- Douleurs atroces au niveau de l'occiput
- Polypes et kystes ovariens
- Fibromes utérins
- Fatigue chronique
- Endométriose[3]

[3] J'étais blanche comme un lavabo, dans une faiblesse extrême, et des règles hémorragiques sans fin accompagnées de la perte de caillots de sang parfois gros comme la phalange d'un doigt. Cela correspond à une inflammation chronique de l'endomètre avec la présence de tissu (semblable à la muqueuse utérine) anormalement situé en dehors de l'utérus. Les causes scientifiques sont encore mal connues.
Quoi qu'il en soit, avec ma propre grille de lecture, il s'agit avant tout du signal d'un trop-plein de toxicité et, comme nous allons le voir, une des réponses ne serait-elle pas de restaurer la flore vaginale ? Pour commencer, faites la chasse aux éléments indésirables ou toxiques glissés dans la composition et le traitement des protections intimes : parfums allergisants, produits chimiques, colorants, agents cancérigènes, perturbateurs endocriniens, mais aussi le coton blanchi à l'eau de javel et autres. Pour les petits budgets, sachez que vous trouverez des tampons en coton biologique chez Lidl et également dans toute une nouvelle génération de marques respectueuses de l'intimité de la femme.

- Fibromyalgie[4]

À ce stade, mon organisme était déjà totalement saturé, mais puisque je n'avais rien modifié à ma trajectoire, l'ultime étape a été le

- BURN-OUT

J'étais frigorifiée en permanence, je dormais 13 heures par nuit, plus rien ne fonctionnait. Au bout du bout, j'ai été en mesure d'établir mon propre bilan : je m'éteignais, j'étais en burn-out :

- Système nerveux épuisé
- Système hormonal défaillant
- Déminéralisation profonde
- Acidose[5]
- Candidose[6]

Mon manque de fer

Aujourd'hui encore, on entend communément : « Lorsqu'on souffre d'une carence en fer, la solution est simple, il faut en absorber davantage. »

[4] Les douleurs entraînent un désespoir si grand que certains sont prêts à tout. Je souffrais de la tête aux pieds. Durant mes heures de recherche sur le Net, j'ai cru voir que les symptômes de la fibromyalgie ainsi que ceux d'une intoxication aux métaux lourds pouvaient être très similaires voire semblables. Un espoir semble permis avec l'ozonothérapie (à l'époque de mes recherches, il fallait se diriger vers la Belgique). Concernant les métaux lourds, attention, vouloir les déloger pourrait déclencher de pires souffrances car une fois en circulation, on ne peut jamais savoir où ils se fixeront à nouveau.

[5] Surcharge de l'organisme en composés acides. L'hyperacidité favorisant les réactions inflammatoires.

[6] Colonisation du système digestif par le *Candida albicans*, qui est une levure. Telle une gigantesque toile d'araignée il se développe et s'infiltre. Depuis l'entrée de la nourriture industrielle, ce fléau est devenu assez commun.

Et donc, je consommais du fer en grande quantité et sous plusieurs formes : aliments riches en fer, traitements médicamenteux, supplémentations diverses. Cependant mon taux de ferritine restait désespérément proche de zéro. À ce stade, certaines questions auraient dû être soulevées : « Pourquoi est-ce que je ne synthétisais pas le fer ? », « Où allait s'accumuler tout ce fer avalé ? », « Que devenait-il ? ». D'une part, mon manque d'assimilation n'a jamais été pointé, et d'autre part je n'ai jamais eu d'explication sur la CAUSE. De toute évidence, il s'agissait d'un dérèglement, mais de quoi ? En l'état actuel de mes connaissances, voici ma question : « Et si tout ce fer avait nourri mes populations bactériennes ? » En attendant une réponse officielle, voici celle qui me semble la plus logique : plus j'absorbais du fer, plus la tâche de mes parasites nettoyeurs s'amplifiait et plus ils se multipliaient. Plus ils se multipliaient, plus ils favorisaient la prolifération de certains d'entre eux. Et je m'épuisais toujours plus car ce phénomène sans fin a duré des années. Une femme de 50 ans, blanche comme un lavabo, me le rappelle : on répète toujours le même protocole et on voudrait obtenir des résultats différents. Mais combien de générations de femmes anémiées faudra-t-il ? Cela ne devient-il pas grand-guignolesque ?

À l'échelle de ma santé globale, voici quelques-unes des CONSÉQUENCES que j'ai identifiées moi-même rétrospectivement : anémie, mauvaise oxygénation de mon sang, chute de mes défenses. Lorsque le système immunitaire est en baisse, les parasites sont en hausse, et le « terrain » devient propice aux réactions inflammatoires, **toutes les maladies en « -ite »**, polyarthrite, tendinite, bronchite, etc.

Rien n'est jamais anodin

> **« Ne vous faites jamais retirer une glande sans être bien conscients de l'effet qu'une telle opération peut avoir sur le reste du corps. »**
>
> Docteur Norman WALKER

Aucun acte, aucune opération n'est une simple formalité, tout requiert notre confiance, notre engagement, notre responsabilité. Pourquoi ? Parce que lorsqu'il y a le moindre caillou dans la chaussure c'est chacun de nous qui le paye. J'en veux pour preuve une « banale » opération des amygdales, autour de 1965. Je ne voulais ni voir ni ressentir et j'avais demandé une anesthésie générale, mais à la clinique proche du domicile familial, le chirurgien en charge de leur ablation (amygdalectomie) ne procédait pas de la sorte. Ainsi, je n'avais pas eu d'alternative à une insensibilisation locale.

Assise sur une chaise, immobilisée par un drap serré autour de moi, la tête bien fixée, un écarte-bouche m'empêchant de déglutir, l'autorité à la blouse blanche a effectué une première injection dans le but d'anesthésier mes glandes. Après quelques instants, le temps que le produit fasse son effet, à l'aide d'un ciseau, il a sectionné la première glande, sans que je ressente la moindre douleur.

À l'inverse, pour la deuxième, il a enchaîné ses gestes et j'ai vécu l'enfer d'une opération à vif. À aucun moment ce chirurgien (proche de son départ à la retraite) n'a testé l'efficacité de l'injection, il ne m'a pas parlé et n'a pas cherché à savoir pourquoi je lui donnais tous ces coups de pied en cascade et de toutes mes forces. Et son assistante, comment a-t-elle pu ne rien voir quand il s'est déplacé sur le côté, là où je ne pouvais plus l'atteindre ? Face à mon impuissance, je suis sortie

de là lessivée, meurtrie, révoltée, avec un traitement de cheval pour stopper les douleurs dans ma chair. Mes parents m'ont récupérée dans la salle d'attente, directement je suis allée me mettre au lit, la gorge encore paralysée et la déglutition impossible car trop douloureuse ; je n'avais d'autre choix que de baver. Puis durant plusieurs jours, je n'ai mangé que des glaces car c'était le seul aliment qui glissait dans ma gorge.

Rapidement, un phlegmon s'est développé à nouveau et le médecin de famille a constaté qu'il restait un morceau d'amygdale. Le chirurgien-boucher avait mal fait son boulot : j'étais pleine de colère. Qu'en est-il de l'âge de départ à la retraite des chirurgiens ? Ensuite il a fallu trouver une clinique qui pratiquait l'anesthésie générale. C'était possible à 50 kilomètres, mais j'ai fait traîner, et ce n'est que la répétition de ces phlegmons amygdaliens douloureux ainsi que la garantie que l'opération me ferait moins souffrir que ces inflammations successives qui m'ont décidée. J'ai eu très peur, j'ai eu très froid, je ne voulais plus me réveiller. Mais cette fois, l'ablation était totale.

La bonne nouvelle que je lis sur le Net réside dans le fait que l'ablation est moins pratiquée depuis ces vingt dernières années. D'une part les traitements médicaux sont plus efficaces, d'autre part les otorhinolaryngologistes (ORL) tentent de les préserver car il est reconnu que les amygdales font partie du système de nettoyage de l'organisme : « Alléluia ! »

Depuis cet épisode, je le dis, je le répète, je le martèle, ne choisissez jamais un praticien parce qu'il n'y a que lui à côté de chez vous. Un non-choix reste un choix. Coûte que coûte, donnez-vous les moyens d'engager et d'endosser votre responsabilité. Adulte, je suis parfois allée en Belgique pour certains soins. Comprenez que c'est de vous dont il s'agit !