

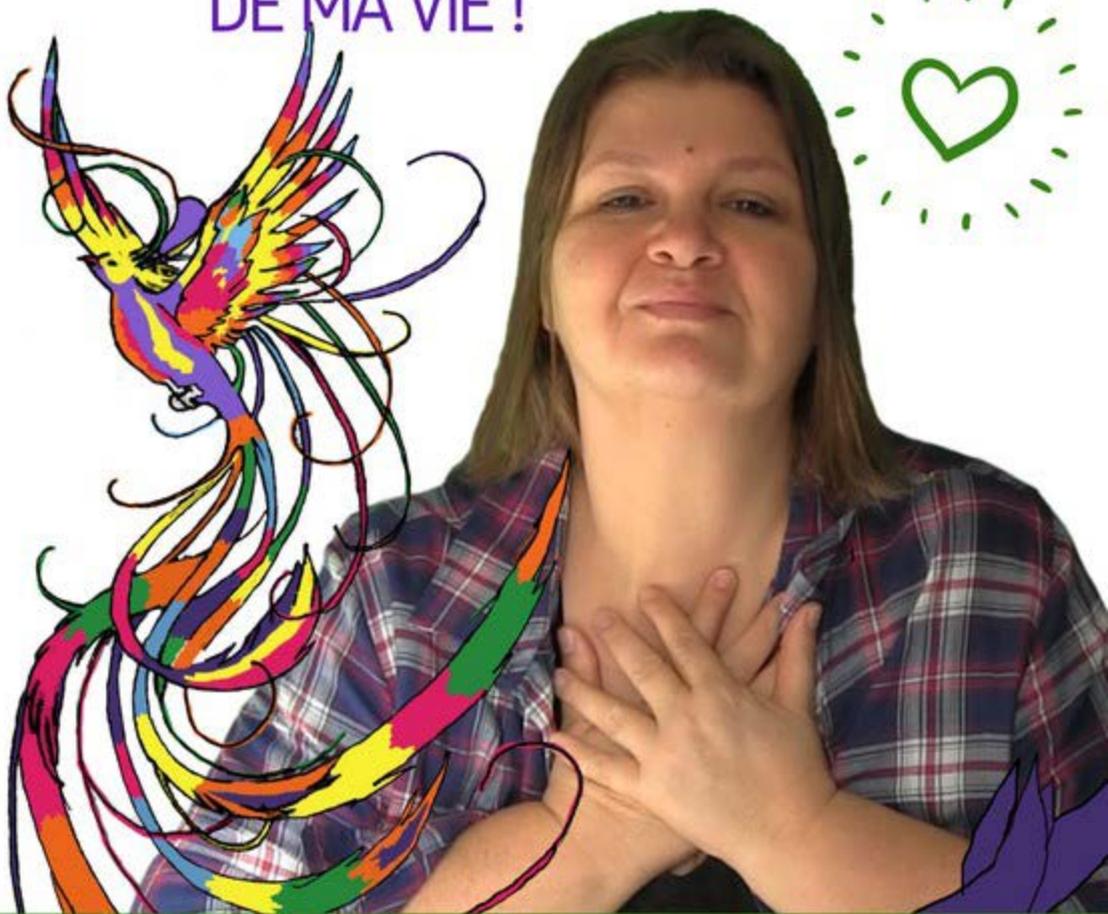


Nathalie Crépin



LA MALADIE

LA PLUS GRANDE CHANCE
DE MA VIE !



OU LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DE NOS EPREUVES

Nathalie Crépin

**La MALADIE,
la plus grande CHANCE
de ma vie !**

Ou le pouvoir transformateur de nos épreuves



© 2020 - DEFIS de fille
Tous droits de reproduction, traduction
ou adaptation réservés pour tous pays.

Illustration de couverture : Nathalie Crépin

1^{ère} impression : octobre 2020
ISBN : 978-2-9549400-1-4
Dépôt légal : 10/2020

Association DEFIS de fille
44 route des gîtes
85540 Saint-Vincent sur Graon

Toute reproduction intégrale ou partielle, sans autorisation de
l'auteur ou de ses ayant-droits, est illicite
(article L 122-4 alinéa 1^{er} du Code
de la propriété intellectuelle).
Cette reproduction, par quelque procédé que ce soit,
constituerait une contrefaçon, sanctionnée par
les articles 425 et suivants du Code pénal.

DEDICACE

A mes parents et mon mari. MERCI pour votre soutien, MERCI d'avoir accepté mes choix par rapport à la maladie, sans les juger et sans chercher à me faire changer d'avis.

A mon amie Cécile. MERCI pour ta présence depuis plus de quarante ans.

A toutes les petites lumières qui ont bordé ma route depuis 2011 : Aurore, Marie, Vanessa, Nathalie, Carole, Céline, Sandrine, Eva, Marie-Alexandra, Murielle, Audrey, Isabelle, Corinne, Christèle, Caroline, Françoise, Anne-Sophie, Johanne. MERCI d'avoir participé, chacune à votre façon, à mon cheminement personnel.

Aux quelques phares dans les périodes d'obscurité : Frédérique Thomazeau, David Mogiel, Jacques Chapoutot. MERCI de m'avoir guidée vers ma propre lumière intérieure.

A mes étoiles dans le ciel. MERCI d'avoir partagé à mes côtés un bout de chemin riche d'enseignements, à un moment ou à un autre de ma vie.

Enfin, et surtout, à tous ceux qui, intentionnellement ou non, m'ont blessée, bousculée, rejetée, mise hors de moi ou fait pleurer. MERCI d'avoir accepté ce rôle et de l'avoir joué à la perfection pour me pousser à réfléchir, à grandir, à me connaître davantage, à guérir les parties de moi qui devaient l'être et à me remettre en question. MERCI d'avoir contribué à faire de moi ce que je suis aujourd'hui.



POUR GARDER LE FIL...

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| DEDICACE | - 5 - |
| PRÉFACE | - 9 - |
| LÀ OÙ TOUT COMMENCE..... | - 19 - |
| L'apparition des premiers symptômes..... | - 21 - |
| Le diagnostic | - 37 - |
| Mon parcours avant la maladie | - 85 - |
| Mon analyse de la situation..... | - 106 - |
| 2011-2014 JE VAIS GUÉRIR !..... | - 117 - |
| Le pouvoir de l'esprit | - 119 - |
| Impossible, incurable : et si ce n'était qu'une histoire de croyances ? | - 126 - |
| Redevenir maître de ma santé | - 135 - |
| Mon corps est un héros | - 155 - |
| Mes changements d'hygiène de vie..... | - 164 - |
| Le stress, l'unique responsable ? | - 175 - |
| 2014-2017 JE NE VEUX PLUS GUÉRIR | - 183 - |
| Mon besoin d'être guidée | - 185 - |
| A la découverte de qui je suis vraiment..... | - 196 - |
| La rechute..... | - 206 - |
| Toutes les solutions sont en moi | - 225 - |

| | |
|-------------------------------------------------|---------|
| Comprendre, c'est guérir | - 235 - |
| S'autoriser à être soi | - 251 - |
| 2017-2020 JE SUIS DEJA GUÉRIE | - 263 - |
| De la blessure de rejet à la haine de soi | - 265 - |
| La puissance du cœur | - 295 - |
| Pour l'amour de Moi-M'aime | - 308 - |
| Pour l'amour de la Vie..... | - 324 - |
| LÀ OÙ TOUT (RE)COMMENCE | - 341 - |
| Le cadeau derrière l'épreuve | - 343 - |
| La vie est parfaite | - 354 - |
| Renaître à soi-même..... | - 362 - |
| Mon message pour le Monde..... | - 368 - |
| NOTES..... | - 383 - |

PRÉFACE

Pour, d'emblée, vous dire la vérité : je n'ai rien d'*exceptionnel* à vous raconter.

Je ne suis pas partie pour un tour du monde, pas plus que je n'ai réalisé d'exploit personnel ou sportif, comme le font certains à l'annonce d'une maladie ou face à un événement dramatique et perturbant. Je n'ai même pas vécu de guérison miraculeuse instantanée, qui pourrait rendre mon histoire incroyablement inspirante !

Je n'ai rien fait de tout cela mais j'estime pourtant avoir des choses intéressantes à partager et un message à délivrer. En effet, lorsque je suis tombée malade, j'ai entamé un voyage intérieur qui, je m'en rends compte avec le recul, a pour avantage d'être accessible à absolument tout le monde : que vous soyez marié.e ou non, que vous ayez des enfants à charge ou pas, que vous ayez suffisamment d'argent ou que vous peinie à boucler vos fins de mois, vous pouvez entreprendre ce voyage. A n'importe quel âge, à n'importe quel rythme, à n'importe quel moment de votre vie.

Pourtant, j'ai voulu partir, moi aussi, au début... Larguer les amarres, comme on dit... En septembre 2011, à

peine diagnostiquée et sortie de l'hôpital, j'avais déjà une idée bien précise de ce qui m'avait potentiellement rendue malade. Et alors que mon mari était sur le point de signer un contrat à durée indéterminée après un an de chômage et quelques mois d'intérim, je me souviens de l'avoir imploré de ne pas s'engager avec cet employeur. *« Allez, viens, on vend la maison, on achète un camping-car et on s'en va ! Je suis sûre que ça me permettrait de guérir ! »*

Depuis plusieurs mois, je rêvais en effet de partir sur les routes avec un fourgon aménagé, on en avait déjà parlé ensemble. J'ai eu l'impression que, pendant une fraction de seconde, il avait hésité, sensible à mon argument. *« Bah oui mais t'es marrante, tu me dis ça maintenant, mais... »*.

Mais, bien évidemment, la raison l'a emporté et, le lendemain, il a signé son nouveau contrat de travail. Il a toujours été plutôt stressé par rapport à nos conditions matérielles et j'ai bien conscience qu'à ce moment précis, moi venant de tomber gravement malade, il a sûrement pris sur ses épaules toute la responsabilité d'être le seul à pouvoir subvenir à nos besoins, avec un revenu stable. Le supplier de ne pas signer ce contrat à durée indéterminée était comme lui demander de faire un saut dans le vide, sans filet, en m'embarquant avec lui dans sa chute !

Toujours est-il que mon désir de tout quitter ne s'est donc pas concrétisé, malgré mon sentiment clair de ce qui pourrait me permettre de vaincre la maladie. Neuf ans plus tard, voyant le chemin que j'ai parcouru, je me dis que c'était sûrement une très bonne chose que cela se passe ainsi, car c'est un voyage intérieur que j'ai alors été amenée à débiter. Un voyage dont les effets sont tout aussi bénéfiques et certainement plus pérennes qu'un voyage à l'extérieur.

J'ai presque envie de dire qu'il est même plus *facile* de couper avec des habitudes néfastes, *facile* de gérer son stress, d'écouter son cœur et d'aller mieux... quand on est loin de son environnement habituel, quand on est parti loin de chez soi et qu'on s'est coupé de personnes peut-être toxiques, face auxquelles on n'arrive habituellement pas à s'imposer ou à être soi-même.

Attention, je ne considère pas pour autant que partir à l'aventure ne demande pas une grosse dose de courage ! Oh que si, il en faut du courage, pour tirer un trait sur sa vie et tout reconstruire depuis zéro en ne regardant que devant soi et en faisant fi de l'opinion des autres !

Simplement, parfois, partir peut n'être qu'une fuite en avant et, en fin de compte, les problématiques et les conditions qui nous ont fait tomber malade risquent fort d'être toujours là au retour. Si, toutefois, on a décidé de couper totalement avec son ancienne vie et de ne jamais

y revenir, tout n'est pas définitivement réglé pour autant : les problématiques auxquelles on a voulu échapper se représenteront peut-être dans notre vie sous la forme d'autres situations. Parce qu'il n'est pas possible d'échapper à son chemin personnel et à ce que l'on est censé travailler au cours de sa vie.

Tôt ou tard, ce voyage extérieur que l'on était parti faire pour tourner le dos à une réalité insatisfaisante, devra bel et bien faire place à un voyage à l'intérieur de soi, si l'on veut que les effets bénéfiques perdurent...

En effet, le plus difficile reste alors de continuer à suivre le même cap en revenant ensuite à la *vraie vie*, dans le quotidien que l'on retrouve après une coupure, et qui a très souvent tendance à nous éloigner de qui nous sommes profondément. Ce quotidien qui tend, jour après jour, à nous tenir à distance de nos rêves et de nos aspirations profondes.

Si vous quittez un conjoint négatif ou manipulateur, si vous déménagez loin de voisins désagréables, si vous coupez les ponts avec vos parents toxiques ou si vous vendez votre maison pour quitter un système pesant et partir vivre sur les routes, vous risquez fort de laisser derrière vous des problèmes non réglés, des traumatismes non guéris, qui ressurgiront tôt ou tard sous une autre forme.

Loin de nos proches ou des préoccupations financières, loin de notre travail et de notre lieu de vie habituel, loin de notre culture peut-être, le lâcher-prise est plus facilement au rendez-vous. Il est plus aisé de vivre pleinement le moment présent, d'être connecté à soi, de ressentir la gratitude et de mettre quotidiennement son corps en état de relaxation, tout cela ayant indéniablement pour conséquence d'améliorer la santé.

Alors c'est vrai, le simple fait de partir peut parfois suffire à faire disparaître les symptômes. Mais revenir ensuite dans son quotidien, sans avoir réglé les sources de stress dans notre vie, c'est replonger alors dans le même environnement toxique, susceptible de nous enfermer à nouveau dans un schéma générateur de maladie.

Et puis tout quitter n'est tout simplement pas à la portée de tout le monde, quand bien même un fort désir serait là ! Même si je pense que les barrières qui nous empêchent de monter un projet et de suivre notre excitation sont, avant tout, en nous-mêmes, il n'empêche qu'une maman qui vient d'accoucher laissera difficilement son bébé pour partir six mois à la découverte d'elle-même, même si elle sent que c'est vital pour sa survie ; une personne percluse de douleurs n'aura pas forcément le courage de partir pour une expédition à pied de plusieurs semaines, même si elle a

la forte intuition que cela lui ferait le plus grand bien sur le plan émotionnel ; une autre en situation d'endettement n'osera pas quitter son travail sans avoir de filet de sécurité, même si elle *sait* au plus profond de ses tripes que c'est précisément ce travail qui est en train de la tuer à petit feu.

Alors, finalement, même si je crois profondément que nous créons nous-mêmes nos propres limitations, le voyage intérieur qui a été le mien et que je partage ici avec vous, est à la portée de tous, dès maintenant, dans l'état physique, émotionnel, financier et matériel dans lequel vous vous trouvez MAINTENANT. Il a cet avantage de vous faire sauter les obstacles une bonne fois pour toutes en les affrontant et en osant les regarder en face, plutôt que de seulement les contourner momentanément pour ne plus les avoir sous les yeux.

Alors oui, c'est parfois inconfortable et difficile, je ne vais pas vous dire le contraire. Mais aucune excuse n'est valable pour ne pas entreprendre ce voyage, quand c'est votre survie qui est en jeu. Il vous mènera à la découverte de vous-même et changera à coup sûr votre existence toute entière, comme il a transformé la mienne au fil des années. Je pense qu'on ne peut pas guérir en restant la même personne qu'avant la maladie. La guérison n'est pas une destination en soi ni un but à atteindre : c'est un chemin. C'est même un véritable

voyage de transformation personnelle et je pense que la guérison, la vraie, ne peut passer que par une guérison intérieure profonde.

Bien évidemment, cela s'applique aussi à n'importe quelle autre épreuve du quotidien, que l'on parle de deuil, de séparation, de faillite financière, de licenciement, ou de tous ces défis de la vie susceptibles de nous mettre une claque voire de nous anéantir.

Et parce que la Vie est magnifiquement orchestrée et qu'il n'y a pas de hasard, elle placera au fur et à mesure, sur votre chemin, les bonnes réponses, les bonnes personnes et les bonnes opportunités. Vous constaterez que, au fur et à mesure que vous modifierez votre intérieur, c'est aussi tout votre monde extérieur qui s'améliorera.

Un conseil cependant : soyez patient, n'ayez pas d'attente quant aux résultats, lâchez tout contrôle et laissez-vous simplement porter par la magie du voyage. Il n'y a pas de chemin unique à imiter ; c'est LE VÔTRE que vous devez suivre, et soyez sûr qu'il vous mènera alors – inévitablement et exactement – là où il est bon que vous alliez...

Je vous souhaite une magnifique aventure vers vous-même !

« Les crises, les bouleversements
et la maladie ne surgissent pas par hasard.
Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une
trajectoire, explorer de nouvelles orientations,
expérimenter un autre chemin de vie. »

Carl Gustav JUNG

« Toute maladie, tout revers de fortune
mais aussi toute guérison peut être la source
de découverte de soi et constitue, de la sorte, une
nouvelle étape sur la voie de la transformation. »

Dr Léonard LASKOW

LÀ OÙ TOUT COMMENCE



L'apparition des premiers symptômes

C'est en juillet 2011 que tout commence vraiment, et qu'un événement a priori tout à fait banal va faire prendre à ma vie un tournant auquel je ne m'attendais pas du tout.

Owen, mon gros chien d'amour, mon labrador de 13 ans se met subitement à faire de nos nuits un cauchemar, pendant près de deux semaines. J'avoue que certains détails de cette période restent flous dans ma mémoire. Ce que je n'oublierai jamais, en revanche, c'est la véritable torture que peut constituer la privation de sommeil quand elle n'est pas volontaire. On ne parle pas ici d'un bébé qui pleure et réveille ses parents plusieurs fois dans la nuit, ni même d'une nuit blanche passée à faire la fête et à s'amuser, mais bel et bien d'une source de stress nerveux m'empêchant de fermer l'œil une seule minute de toute la nuit ! Ce n'est, selon moi, absolument pas comparable.

Je n'ai jamais su ce qui lui était passé par la tête. Le vétérinaire parle alors de sénilité. Chaque soir, l'enfer commence : mon chien se met à pleurer sans cesse, à gratter toutes les portes et baies vitrées, et même les murs. Il rentre, il sort, il pleure, il pleure, il pleure, épuisant mes nerfs à la vitesse grand V.

En ce mois de juillet 2011, je passe les nuits les plus longues et les plus éprouvantes de toute ma vie. Je ne sais même plus combien de jours dure le calvaire, mais suffisamment pour m'épuiser physiquement et, surtout, nerveusement. C'est avec hantise que je vois arriver la fin de journée car, alors, Owen commence son cinéma. Le vétérinaire nous prescrit des cachets pour le détendre et le faire dormir mais le résultat est encore plus catastrophique car il lutte. Se sentir estourbi doit le paniquer, le rendant encore plus infernal. Et le pire, c'est que ça ne le fait pas dormir pour autant !

Il n'est pas question pour moi de mettre des bouchons d'oreille et – tant pis – de le laisser déambuler à sa guise, car il nous labourerait de ses griffes toutes les portes et les murs ! Mon mari se levant de très bonne heure pour aller travailler, il doit pouvoir dormir sans avoir à gérer un chien sénile toute la nuit. Je me retrouve donc à sacrifier mon sommeil, à aller me coucher tous les soirs sur le canapé, une main sur le chien pour le caresser et le rassurer à chaque fois qu'il se met à gémir, et pour l'empêcher de se lever et d'arpenter toute la maison.

En l'écrivant aujourd'hui, la situation me paraît complètement irréaliste, limite risible. Pourtant, c'est réellement un cauchemar éveillé dont je ne sais comment sortir. Malgré l'amour sans borne que je porte à mon chien, je dois bien avouer que, certaines nuits,

me prend l'envie de le tuer sur place, tellement je n'en peux plus... Ce ne sont pas simplement des nuits entrecoupées, ce qui serait déjà très fatigant. Je passe véritablement des nuits entières à ne pas pouvoir m'assoupir, ce qui me laisse tout le temps de ressasser des pensées négatives et ruminer après mon mari qui, lui, dort comme un bienheureux et à qui j'en veux de me laisser gérer seule le problème, sans se soucier de ce que j'endure à ce moment-là. Je rêve de pouvoir dormir, même un tout petit peu. Juste un tout petit peu !

Finalement, la solution vient de ma grand-mère, qui me donne quelques comprimés d'un anxiolytique qui lui est prescrit par son médecin pour faire office de somnifère. Comme je le mentionnais plus avant, cette période vécue un peu hors du temps demeure floue aujourd'hui, notamment quant à sa durée.

Cela s'est-il compté en jours ? En semaines ? Je n'ai plus de certitudes mais il me semble qu'au bout de quinze jours, la crise est passée et Owen refait des nuits normales grâce à la prise de ces Benzodiazépines.

Malheureusement, ce n'est pas mon cas : pour moi, ce sont même plutôt les problèmes qui commencent. Totalement épuisée nerveusement par ces longues nuits sans repos et cette tension nerveuse et cette ambiance électrique à la maison, je me retrouve totalement

incapable de m'endormir dans la journée pour tenter de récupérer mon retard de sommeil.

Ma mère me suggère alors de prendre un quart de comprimé d'anxiolytique. N'étant pas habituée à prendre des médicaments, rien qu'un relaxant musculaire a tendance à me faire dormir. Alors avec un anxiolytique, j'ai l'assurance de plonger dans les bras de Morphée !

C'est effectivement le cas. ENFIN, JE DORS ! Mais, très vite, je commence à me sentir oppressée dans la journée, à ne plus pouvoir respirer en position allongée sur le dos. Mettant cela sur le compte du stress et pensant à quelque chose comme de la spasmophilie, je reprends un quart de comprimé de benzodiazépine.

Début août, mon état de fatigue ne s'arrange pas, je suis une loque ambulante. J'ai beau dormir la nuit et me reposer toute la journée, je ne récupère pas. Je ne m'inquiète pas outre mesure : la période que je viens de vivre a été usante et j'ai accumulé beaucoup de fatigue, pas seulement physique. Je pense que tout va finir par rentrer dans l'ordre avec du repos, du sommeil, du repos, du sommeil...

Lorsque je me lève le matin, vers 9 heures, j'ai l'impression que tout est revenu à la normale. Mais moins d'une heure plus tard, je suis épuisée, j'ai

l'impression de ne pas pouvoir garder les yeux ouverts et le seul endroit où je me sens bien, c'est dans mon lit, couchée sur le côté droit, sinon j'étouffe ! Chaque mouvement m'essouffle et traverser le jardin pour aller jusqu'à la boîte aux lettres devient une expédition dont je ne suis jamais vraiment sûre de revenir vivante : vertiges, essoufflement, jambes flageolantes et vision floue font partie de mon quotidien dès que me prend l'idée saugrenue de quitter mon lit et que je tente de me lever et de faire quelque chose.

On est début août et, depuis quelques jours, j'ai l'impression que mes paupières tombent, que je force pour garder mes yeux ouverts. Je passe mon temps à les prendre en photo ou à aller vérifier dans un miroir. Mais je ne vois rien de flagrant, mes yeux ont l'air d'être correctement ouverts.

Dimanche 7 août 2011

Aujourd'hui, un de mes cousins arrive à la maison pour quelques jours. Je suis en train de faire la sieste quand la sonnette de la porte me réveille en sursaut. Je me dépêche de me lever et j'ai toutes les peines du monde à aller jusqu'au portail pour lui ouvrir. Je me sens chancelante, prête à m'écrouler sur place à tout moment.

De retour dans le salon, je respire péniblement. Il m'est très difficile d'inspirer correctement. Je suis là à suffoquer, sans que cela n'inquiète personne. Mon mari et mon cousin sont déjà en pleine conversation et moi, assise sur le canapé, je cherche désespérément de l'air sans réussir à retrouver une respiration normale. C'est comme si mes tentatives d'inspirer de l'air étaient inutiles. J'ai l'impression que je vais mourir !

Mon cousin s'aperçoit tout de même de ma lutte pour respirer, à quelques mètres d'eux.

« *Tu es oppressée ?* » me demande-t-il.

Je fais oui de la tête... et ils reprennent leur conversation comme si de rien n'était.

Je retourne alors m'allonger sur mon lit, dans la seule position qui me convienne depuis quelques jours et là, couchée sur le côté sans plus faire le moindre mouvement, je finis par retrouver un rythme respiratoire normal. Plus tard, à l'heure de l'apéro, mes paupières ne sont plus simplement lourdes comme ces derniers jours, mais véritablement baissées à mi-yeux, et tout le monde est en mesure de s'en apercevoir.

Là, il y a vraiment quelque chose qui cloche et qui n'est plus simplement de l'ordre de la fatigue...

Mardi 9 août 2011

Je ne fais que dormir et, sous la couette, sans bouger, les yeux fermés, je me sens bien. C'est le seul endroit où je suis détendue, où j'ai l'impression que tout est normal et où je peux oublier à quel point je me sens, en fait, terriblement mal en point. Pour moi qui n'ai jamais rien eu, de toute ma vie, de plus grave qu'une sinusite ou une migraine, avoir un problème de santé est quelque chose de nouveau. Alors je scrute mon corps et tente d'analyser chaque symptôme.

Je me rends alors compte que, même quand je crois respirer normalement, mon inspiration est, en réalité, très saccadée. Je réalise aussi que je ne souris plus depuis un moment, comme si c'était au-dessus de mes forces.

Mercredi 10 août 2011

Niveau fatigue, j'ai l'impression que cela va mieux. Il faut dire que je ne fais strictement rien de mes journées ! En revanche, j'ai toujours du mal à respirer, je suis essoufflée au moindre pas et la position à plat dos est tout bonnement inenvisageable, sinon je suffoque. Du coup, je ne peux même pas faire de séance de relaxation car il m'est impossible de prendre de longues et calmes inspirations. Même la position semi

assise est impossible, car du moment que mon dos est appuyé sur quelque chose, ne serait-ce qu'un coussin, je n'ai pas la force de respirer.

C'est bizarre, mes paupières semblent quand même gonflées. Je vois à peu près bien quand je me lève le matin mais, ensuite, boum ! Elles me tombent à mi-œil et je ne vois plus rien, ou alors complètement double ou flou. Quoi que je fasse, un peu de cuisine ou essayer de lire sur ordinateur, je m'agace très vite et, si je persiste, cela finit par me donner la nausée.

Alors je fais de la chaise longue sur la terrasse, avec une compresse froide sur les yeux et mon lecteur MP3 dans les oreilles. Je m'étais téléchargé dessus des tas de fichiers que je n'avais pas encore pris le temps d'écouter, eh bien voilà l'occasion de rattraper mon retard ! Dans un cas comme celui-là, où je suis dans l'incapacité totale de lire quoi que ce soit, je me dis qu'en 2011, les livres audio ne sont vraiment pas encore assez nombreux !

Il faudrait que j'aille voir le médecin... Peut-être... C'est ce qu'on me dit, en tous cas.

Mais quand on croit, comme moi, aux pouvoirs de l'esprit et à la loi d'attraction (principe selon lequel on attire dans notre vie ce qui est en résonance avec ce que l'on est à l'intérieur de soi) et, qu'en plus, on a toujours

eu horreur des médecins, eh bien oui, on grappille des jours en se disant que l'on va pouvoir se guérir toute seule.

J'ai toujours été persuadée qu'aucune maladie ne pouvait exister dans un corps émotionnellement sain. Et avec les quelques semaines, en juillet, où mon chien n'a pas dormi et où j'ai sacrifié mes nuits pour que mon mari puisse dormir, j'ai vécu un très, très gros stress. Donc, que les symptômes que je présente soient *juste* des effets persistants du stress, ou bien une maladie, ou je ne sais quoi d'autre, je pense tout de même que cela a été déclenché par cette période de stress intense.

Puisque je crois à la loi d'attraction, je sais que cet état de maladie, je l'ai moi-même créé. Alors, forcément, j'ai envie d'inverser la tendance par moi-même, surtout que mon moral est bon et que j'arrive facilement à m'envisager à nouveau en bonne santé. J'ai donc décidé de me laisser encore toute cette semaine, pour mener moi-même ma propre enquête médicale, si je puis dire.

Je pose comme intention, non seulement d'être en pleine forme et en parfaite santé, mais je demande aussi à être guidée vers la bonne piste, celle qui me rendra ma vitalité, même si cela doit inclure le recours à la médecine. Hier, j'ai aussi pensé à quelque chose : depuis que je donne des anxiolytiques pour humains à mon chien, j'en ai donc pris quelques fois.

Au début, parce que je n'arrivais même pas à dormir dans la journée pour récupérer de ces nuits horribles et puis, quand sont arrivées les difficultés à respirer, j'en ai pris un de temps en temps, quand je m'énervais tellement de ne pas pouvoir respirer à fond, que je finissais par m'hyperventiler, réussissant de moins en moins à respirer.

Et si je faisais une allergie à ce médicament ? Après tout, au début quand Owen a redormi la nuit, j'étais, certes, fatiguée mais je n'avais pas encore ces symptômes respiratoires et cette vision brouillée. Je suis donc sur cette piste, pour le moment. Le dernier bout de benzodiazépine que j'ai pris date de lundi soir, le 8 août. Alors il me faut maintenant le temps de voir si mes yeux dégonflent en n'en prenant plus pendant plusieurs jours – et je n'en reprendrai plus jamais, c'est chose certaine !

Quoi qu'il en soit, je suis reconnaissante pour ce « problème physique » parce que, à force de me faire des films, à force de chercher ce qui ne va pas en moi, ou avec quelle pathologie peuvent coller mes différents symptômes, j'ai aussi pensé à une insuffisance cardiaque. Et là, cela me fait déjà davantage peur ! Donc, pour éviter la rétention d'eau, j'élimine au maximum le sel. C'est pour cette raison que je remercie la situation, car adieu chips et autres cochonneries pas

très saines dont on a tendance à se gaver, particulièrement l'été, avec tous les apéros et barbecues que l'on fait ! Il y a quelques semaines, j'avais commencé un *défi amincissement* pour me sentir en forme et retrouver ma silhouette d'il y a dix ans mais je viens réellement de prendre conscience du fait que j'ai eu de la chance, jusqu'à présent, de n'avoir jamais connu de problème de santé. Je réalise que, mon corps, il faut que je l'aime, que je le respecte et que j'en prenne davantage soin.

Jeudi 11 août 2011

En parlant sur internet avec une copine, j'ai abordé ma suspicion d'allergie à l'anxiolytique et elle m'a dit que cela était, en effet, déjà arrivé à son compagnon : cela l'avait mis dans un état lamentable et il avait, lui aussi, eu de la peine à respirer. Avant-hier, avant de penser à ces médicaments, j'avais déjà arrêté mon soin démêlant pour les cheveux et ma crème minceur à la caféine. J'essayais d'identifier ce que j'avais bien pu intégrer de nouveau dans mon quotidien et qui serait susceptible de me causer une allergie.

Comme je n'ai pas pris beaucoup de cachets, ni de manière régulière, et que mes symptômes ont fait suite à cette période de grosse fatigue, cela ne m'est, au

début, même pas venu à l'esprit que cela puisse être la cause de mes problèmes. Mais quand mon mari me l'a suggéré, bon sang, cela m'a immédiatement paru évident !

Aujourd'hui, après plus de deux jours sans avoir repris de benzodiazépine, je crois que la gêne au niveau respiratoire est presque finie : je peux respirer à fond sans manquer d'air. Je peux même respirer en étant allongée sur le dos, ce qui veut dire que je vais pouvoir faire mes exercices de relaxation. Quel bien fou cela fait, de ne plus être essoufflée rien qu'en parlant !

Par contre, concernant mes yeux, cela ne s'améliore pas vraiment. Je n'arrive pas à être sûre que mes paupières soient gonflées. Quand je viens de dormir, tout va à peu près bien. Avant d'ouvrir les yeux le matin, je prie pour qu'ils s'ouvrent correctement et je me précipite dans la salle de bain pour vérifier. En revanche, à peine une heure plus tard, rien à faire, mes paupières tombent. A cause d'un petit gonflement ou à cause d'un problème neurologique ou musculaire ? Je n'en sais rien.

Je me tapote légèrement les paupières supérieures et inférieures, pour évacuer les liquides si jamais je fais un peu de rétention d'eau, j'évite le sel, j'utilise la visualisation et je me suis enregistré des affirmations pour que ma vue soit claire et que mes paupières soient dégonflées et grandes ouvertes.

Une connaissance m'a fait une réflexion, hier, sur ma soi-disant inconscience dans l'entêtement que je mets à ne pas aller chez le médecin. Alors je m'insurge et je voudrais préciser que, NON, je ne mets pas ma santé en jeu ! Je ne suis ni irresponsable, ni inconsciente, juste parce que je crois que, pour le moment, la personne la plus à même à prendre soin de moi, c'est... moi-même !

OUI, je crois à l'autoguérison et aux pouvoirs de l'esprit sur la maladie. Je n'affirme pas que je n'irai jamais chez le médecin, mais quand on applique la loi d'attraction dans sa vie, je pense qu'il faut être cohérent jusqu'au bout : avant d'entreprendre une quelconque action comme se précipiter immédiatement chez le médecin, il faut d'abord passer par la phase du questionnement et se demander « *comment est-ce que je veux me sentir ? Qu'est-ce que je veux ?* ».

C'est alors, et alors seulement, que les bonnes actions à mener s'imposent d'elles-mêmes, à partir du résultat que l'on veut atteindre et non pas en partant de la peur d'avoir quelque chose de grave !

Me concernant, dans l'immédiat, *aller chez le médecin* n'est pas une action qui s'impose d'elle-même, mais peut-être irai-je si mes symptômes physiques ne passent pas.

Vendredi 12 août 2011

Aujourd'hui, j'ai 38 ans ! Moi qui n'ai jamais été malade de toute ma vie, me voilà bien mal en point en ce jour d'anniversaire. Je ne fais plus rien du tout de mes journées. Heureusement que j'ai construit mon activité professionnelle en automatisant un maximum de tâches, ce qui lui permet de continuer à tourner. De toute façon, l'été est une période creuse concernant mes ventes, alors je peux me reposer sans scrupule.

Je ne peux plus lire, je ne peux plus travailler, je ne peux plus surfer sur internet, ni regarder la télé, je ne peux pas aller marcher. Mon lecteur MP3 est devenu mon meilleur ami et mon bien le plus précieux.

Je suis sûre qu'il y a une bonne raison à tout ce qui m'arrive. Ne serait-ce que pour m'obliger à me reposer, peut-être ? Alors je garde le moral.

Samedi 13 août 2011

Ce soir, nous faisons un petit repas chez mes parents, pour mon anniversaire. Sous prétexte d'aller aider ma mère à tout préparer, je pars de la maison une bonne partie de l'après-midi. Mais en réalité, j'y vais pour dormir car, sinon, mon mari a tendance à me faire culpabiliser d'être tout le temps couchée.

Le soir, je profite à peine du repas et vais me reposer sur un lit, plusieurs fois dans la soirée, avant même le dessert... Dessert que je serai finalement incapable de manger.

Ma grand-mère, ne m'ayant pas vue depuis plusieurs semaines, est paraît-il saisie d'effroi en voyant dans quel état je suis. Dans sa carte d'anniversaire, elle me demande d'aller consulter un médecin.

Lundi 15 août 2011

Ce matin, en me levant, je suis particulièrement en forme et je n'ai pas besoin d'aller me recoucher dans la matinée. On dirait que je tiens le bon bout ! Mais fausse joie car, malgré une sieste après le repas, je commence à ne plus voir grand chose en fin d'après-midi, à cause de mes paupières qui tombent sur mes yeux.

Comme cela fait plusieurs semaines que j'essaie par moi-même... comme cela ne passe pas... comme mes proches insistent pour que je consulte... et comme je ne suis pas complètement butée, j'ai décidé d'aller chez le médecin, demain à la première heure.

Je me dis qu'avoir attendu un peu a forcément du bon : si le médecin me dit qu'il s'agit peut-être de fatigue ou de stress, je pourrai lui répondre que je me repose non stop et me relaxe depuis quinze jours mais que, du côté

des yeux, il n'y a eu aucune évolution. Ou plutôt, si, mais pas dans le bon sens ! Au début, j'avais juste la vue brouillée au bout d'un certain temps après le lever, mais depuis huit ou neuf jours, j'ai donc les paupières qui descendent sur mes yeux.

Quand je cherche sur internet, il n'y a rien, rien, rien qui sort avec ce symptôme, à part une maladie auto-immune : la myasthénie. Elle entraîne une faiblesse musculaire et une fatigabilité excessive. Le facteur déclenchant peut être un surmenage ou un choc émotionnel et, en général, cela commence justement par les yeux.

Bref, je ne suis pas du genre à me faire des films dramatiques, et le fait que cela puisse être la myasthénie ne m'inquiète pas outre mesure, mais s'il devait s'agir de ce genre de diagnostic, autant le savoir le plus tôt possible, pour prendre un traitement, et éventuellement agir avec la loi d'attraction. J'espère surtout que j'en saurai davantage assez vite, sans devoir faire une batterie d'examens à droite, à gauche... surtout que, chez moi, « à droite, à gauche » signifie tout de suite faire trente ou quarante kilomètres !

Le diagnostic

Mardi 16 août 2011

Ma mère vient me chercher de bonne heure ce matin, pour m'emmener chez le médecin, dans la mesure où je ne vois rien et suis bien incapable de conduire. Je suis obligée d'aller aux consultations libres car, pour obtenir un rendez-vous, il faut compter deux ou trois semaines. Mais, les consultations libres, c'est l'enfer ! Dès l'ouverture du cabinet à 8h30, il y a déjà du monde qui attend devant la porte alors que la première consultation débute à 9 heures passées, après deux créneaux de rendez-vous. Et l'attente dure des heures, des heures. Toujours ! N'étant vraiment pas en grande forme, je ne pense pas que j'aurai la patience de passer ma matinée sur une chaise.

Alors si je me résigne en effet à consulter un médecin, je n'en abandonne pas pour autant mon propre pouvoir et je décide de vivre toute cette période en conscience. Hier, cette nuit et ce matin depuis le réveil, je pose donc comme intention qu'il n'y ait personne dans la salle d'attente quand j'arriverai. Dans la voiture, à l'approche du cabinet, je répète à haute voix « *allez, il n'y a personne, la salle d'attente est vide* ».

Je rentre dans la salle d'attente vers 9 heures. Surprise ! Il n'y a qu'une seule personne... qui passe avec le

médecin à peine je suis assise ! Au bout de vingt minutes, c'est mon tour. Yes !

Je ne connais pas vraiment ce praticien puisque, ne consultant jamais, je n'ai même pas de médecin traitant. Mais c'est celui qu'une partie de ma famille consulte, alors me voilà devant lui, lui expliquant mon problème d'yeux qui se ferment tous seuls. Tout cela le laisse un peu perplexe, il pense à de la myopie qui pourrait éventuellement expliquer une chute de paupières. J'ai un petit 10 de tension mais rien d'autre de spécial à l'auscultation.

J'ai également posé comme intention préalable que le médecin trouve rapidement ce que j'ai ou m'oriente vers le bon spécialiste, alors je suis un peu contrariée lorsqu'il me parle d'une probable cause ophtalmologique. N'osant pas lui avouer que je viens le voir, en ayant déjà fait mon propre diagnostic, j'amène le sujet de la myasthénie avec précaution, en lui disant qu'une amie m'a vaguement parlé d'une maladie pas marrante mais qui collerait bien avec les symptômes que je présente...

Il reste dubitatif et, à sa façon de me répondre, je comprends qu'il parle d'autre chose que la myasthénie auto-immune à laquelle je fais allusion. J'ai l'impression que, pour lui, il y a d'un côté l'asthénie (fatigue) et la myasthénie (fatigue musculaire).

En me suggérant de prendre rendez-vous avec un ophtalmo, il m'assure tout de même que « *cela ne doit pas être bien grave* ».

Sachant les délais astronomiques pour pouvoir obtenir un rendez-vous avec un ophtalmo (surtout que, là non plus, je n'en ai aucun d'attitré), je lui fais part de mon inquiétude quant à pouvoir en consulter un rapidement. Il me rédige alors un courrier pour me rendre aux urgences ophtalmo du Centre Hospitalier Départemental... En demandant tout de même un avis neuro, au cas où il n'y aurait rien au niveau des yeux.

Yes, yes, yes, je jubile intérieurement et je me sens soulagée en sortant du cabinet. Je note au passage que, cette fois-ci, la salle d'attente s'est remplie complètement et est pleine à craquer : je l'ai échappé belle !

En revanche, je ne me sens pas du tout le courage d'enchaîner directement avec les urgences. Je suis exténuée et ai besoin de me reposer. Je crois que j'ai aussi besoin de me mettre en condition, parce que, aux urgences, c'est pareil, il faut prendre son mal en patience avant de pouvoir voir un médecin !

Alors je profite de cet après-midi pour dormir, et pour charger des livres audio sur mon lecteur MP3. J'en ai commandé de nouveaux et reçu quelques uns ce matin,

dont un de Doreen Virtue, qui s'intitule « *Entrer en contact avec les anges* ». Je ne peux pas dire que je croie en l'existence des anges ou des archanges. Je crois en l'énergie, je crois en l'Univers, je crois au pouvoir illimité qui réside en chacun d'entre nous, qui nous guide, qui sait ce qui est bon pour nous. On peut l'appeler le Soi supérieur, le Moi profond, la sagesse intérieure, ou encore Dieu ou les anges. Mais j'ai un peu l'impression que c'est plus ou moins la même chose : il s'agit juste pour certains de penser que le pouvoir est en nous ou bien, pour d'autres, de placer ce pouvoir entre les mains de quelque chose de supérieur et extérieur à nous. Toujours est-il que je ne me suis jamais penchée sur la question, je ne crois pas aux anges à proprement parler mais je ne suis pas gênée par cet terme.

Je n'ai aucune éducation religieuse donc toutes ces notions ne me parlent pas vraiment, ce qui ne m'empêche pas de croire en une Énergie créatrice dans laquelle nous baignons. Je me dis que, finalement, peu importe le nom que l'on donne à tout cela, y croire ne fait pas de mal, même si cela n'a rien de scientifique ou quoi que ce soit. Que ce soient de vraies entités distinctes de moi ou que ce soit juste mon pouvoir intérieur qui crée l'objet de mes demandes, le principal est d'arriver à mes fins, de CROIRE, et que cela me fasse du bien.

En cherchant des livres audio et des méditations sur la guérison, « *Entrer en contact avec les anges* » m'a comme appelée... alors je l'ai acheté, sans me poser plus de questions. Bien confortablement installée dans mon lit, je m'occupe donc de faire mes demandes pour demain. Je me laisse guider par le CD et la voix de la narratrice, pour implorer l'archange Raphaël, le représentant de ceux qui guérissent, d'orienter immédiatement les médecins qui vont s'occuper de moi, vers le bon diagnostic. On lit tellement de choses sur les errances médicales et ces pauvres malades qui sont baladés pendant des années de service en service, de spécialiste en spécialiste, d'examen en examen, sans que l'on ne pose un nom sur le mal dont ils souffrent (quand, toutefois, on ne remet pas carrément en cause leurs ressentis en insinuant que tout est dans leur tête) ! Il n'est pas question que cela m'arrive. Surtout que, de mon côté, j'ai la ferme intuition qu'il s'agit bien de la myasthénie.

Mercredi 17 août 2011

Ma mère passe à nouveau me chercher en voiture de bonne heure (merci Maman !) pour me conduire au CHD, situé à 25 km.

« S'il vous plaît, faites en sorte que l'on puisse se garer à proximité des urgences ! ».

On arrive sur place, toutes les places devant les urgences sont réservées aux médecins, à part deux ou trois. Devinez ! L'une d'entre elle est libre, là, juste devant la porte. Aux urgences, la salle d'attente est vide ! J'ai du mal à y croire. Je m'adresse à l'accueil et on me fait monter directement aux consultations ophtalmo. Ma mère me dit que, cette fois-ci, il va sûrement falloir prendre son mal en patience, parce que, quand elle y amène ma grand-mère pour ses consultations régulières, quelle que soit la période de l'année, quel que soit le jour, quelle que soit l'heure, la salle d'attente est toujours pleine. Mince, je n'avais pas prévu ça dans mes visualisations. *« S'il vous plaît, la salle d'attente est vide, la salle d'attente est vide ».*

Après de longs dédales de couloirs, j'arrive en ophtalmo et la salle d'attente n'est pas vide... Mais presque ! Seul, un homme est assis là. Yes ! Finalement, je passe même avant lui et suis reçue par un interne. Je lui explique mes symptômes et, avant même de m'examiner les yeux, il me demande s'il n'y a pas des cas de maladies neurologiques, type SEP (sclérose en plaques) dans ma famille. Je crois qu'intérieurement, je jubile, persuadée qu'il est déjà sur la bonne piste.

Effectivement, il y a trois personnes atteintes de sclérose en plaques dans ma famille plus ou moins éloignée : une cousine éloignée de mon père, le fils d'une cousine germaine de mon père et un oncle, frère de mon père. Du côté maternel, mon grand-père – décédé il y a deux ans – souffrait de la maladie de Parkinson et de démence à corps de Léwy diffus.

« *Ok, et myasthénie, cela vous dit-il quelque chose ?* » me demande l'interne.

Je jubile. « *Oh yes, il a mis le doigt dessus !* » Je lui réponds que je connais car j'ai cherché sur internet, mais que non, il n'y en a aucun cas dans ma famille. Il me fait un examen de vision qui s'avère normal et c'est terminé. L'interne me dit qu'il va appeler son collègue en neurologie. Je ressors de la salle d'examen toute légère et soulagée, ce qui paraît improbable quand on vous parle de maladie auto-immune, mais ce qui m'importe, c'est que je suis sûre d'être entre de bonnes mains, comme je l'avais demandé hier soir. Je suis sûre que l'on va m'établir le bon diagnostic du premier coup, et m'aider à retrouver la santé.

Cela peut paraître bizarre comme préoccupation mais, effectivement, si je n'ai pas peur des maladies, j'avais en revanche la hantise d'être envoyée de médecins en médecins pendant des semaines ou des mois : je n'en aurais clairement pas eu la force.

L'interne revient me voir et me dit qu'ils veulent m'hospitaliser en service de neurologie, cet après-midi même, afin de faire des examens et rechercher cette fameuse myasthénie que je m'étais moi-même diagnostiquée. Je pense que je dois me décomposer sur place lorsque je comprends que *hospitalisation* signifie passer la nuit à l'hôpital... et ce, pour la toute première fois de ma vie !

Je suis donc quand même plutôt bien en stress, en rentrant à la maison pour préparer des affaires. On est mercredi et je pars apparemment pour rester à l'hôpital jusqu'au week-end, d'après ce que m'a dit l'interne en ophtalmo. Malgré tout, je suis heureuse et reconnaissante, car tout s'est passé conformément à mes intentions. J'insiste en effet sur le fait que je vais être hospitalisée pour rechercher une éventuelle myasthénie, alors que je n'ai même pas encore vu de neurologue !

Alors merci, merci, merci d'avoir accédé à mes demandes de ne pas faire traîner les choses en longueur et d'obtenir un diagnostic rapide. Si j'ai bien compris, la myasthénie est une maladie rare, alors tous les médecins ne connaissent pas forcément. J'ai donc eu de la chance que l'interne en ophtalmo, dont ce n'est pas la spécialité, y ait pensé tout de suite.

A ce moment précis, je ne sais pas si c'est l'Univers, une bonne étoile ou le fameux archange Raphaël dont je connais l'existence depuis la veille seulement, mais le résultat est là et c'est le principal. Et s'il s'agit bien de cette maladie, alors à moi ensuite d'en guérir, alors qu'officiellement elle se soigne pour limiter les symptômes mais ne se guérit pas.

Bref, j'ai le moral mais je suis vraiment très stressée d'aller dormir à l'hôpital, de devoir passer des examens, d'avoir à me déshabiller devant des inconnus... Comme j'ai peu de temps avant de retourner à l'hôpital – on m'y attend à 14 heures – je n'ai, du coup, même pas le temps de me mettre à pleurer ! Pourtant, je suis clairement sous pression, moi qui ai toujours eu tellement horreur des médecins et des hôpitaux. A 38 ans, je ne me suis jamais rien cassé, je n'ai jamais été opérée, je n'ai jamais été malade, je n'ai jamais passé aucun examen du type scanner ou IRM, et j'ai, en tout et pour tout, eu deux prises de sang dans ma vie. On parle ici d'une grave maladie incurable et la seule chose qui me préoccupe, je l'avoue, c'est de ne pas dormir dans mon lit, ce soir !

Ce qui me stresse, c'est de ne pas savoir à quoi m'attendre : comment ça se passe, est-ce que je vais pouvoir être toute seule dans ma chambre ? Et si je dois passer un scanner et que je suis trop grosse pour passer dans la machine ? Tellement de questions basiques

voire idiotes me trottent dans la tête. Pour quelqu'un, comme moi, qui aime tout prévoir et anticiper, il y a déjà beaucoup trop d'inconnues dans l'équation !

En début d'après-midi, je me rends à nouveau à l'hôpital, toujours accompagnée de ma mère, et me présente directement dans le service de neurologie où l'on m'a donné rendez-vous. La chambre n'est pas prête, on me fait attendre là pendant une bonne heure alors que je suis déjà exténuée de ces aller-retours, le stress n'ayant pas arrangé mes symptômes. Je commence à regretter d'avoir accepté de venir.

On me conduit à ma chambre vers 15 heures et on me réclame ma fiche de circulation ou je ne sais quoi... qu'il aurait apparemment fallu aller prendre aux admissions, à l'entrée de l'hôpital. Je suis désolée, mais toutes ces démarches me sont totalement inconnues, tout le monde n'est pas familier du milieu hospitalier et, à aucun moment, on ne m'a dit de me présenter d'abord au secrétariat ! Je sens le découragement m'envahir, à la seule idée de devoir retraverser tous les couloirs et redescendre au rez-de-chaussée.

Mais finalement, munie de ma carte vitale, c'est ma mère qui s'en charge. Je reste là comme une petite fille apeurée dans cet environnement médical inconnu. L'infirmière me fait asseoir dans le fauteuil de la chambre, afin de prendre mes constantes et me perfuser.

Au premier « *ça va, je ne vous fais pas mal ?* » de sa part, je fonds déjà en larmes. C'en est vraiment trop pour moi.

Je n'ai absolument pas l'habitude de n'avoir aucun contrôle sur ma vie. Là, au milieu de toutes ces blouses blanches impressionnantes, je me sens si fragile, si vulnérable. Je ne sais pas comment l'expliquer mais le contact avec un médecin m'a toujours donné cette impression désagréable d'être une petite chose passive, sans pouvoir et sans défense. Je voudrais rentrer chez moi, ne revenir que pour les examens, même si cela signifie devoir faire un aller-retour maison/hôpital tous les jours.

C'est trop de stress, beaucoup trop de stress, pour mes nerfs déjà bien sollicités !

Tout s'enchaîne et m'échappe déjà. C'est comme si tout le monde s'activait en tous sens autour de moi et que je n'avais même plus la possibilité de bouger, de donner mon avis. Ils prennent le contrôle de mon corps, je me sens comme un bout de viande qui leur appartient déjà. Ils piquent dans mes veines sans me demander si j'accepte, ils auscultent, ils accrochent une pince au bout de mon doigt, mettent un brassard autour de mon bras, ils relèvent des données sans même me dire à quoi ça correspond, ni si le résultat est satisfaisant ou non. N'ai-je donc même pas le droit de savoir ce qui me

concerne ? De mon côté, je n'ai même pas la force de poser des questions.

On me dit que la neurologue n'est pas là le mercredi après-midi mais que je verrai l'interne ce soir. Contre toute attente, vers 17 heures, je vois arriver l'interne ET la neurologue, qui est revenue exprès pour moi. Ils me posent des questions sur les circonstances de survenue de mes symptômes, puis ils me font faire quelques tests de résistance musculaire : ils mesurent ainsi le temps que je réussis à conserver les bras étendus à l'horizontal devant moi ; si j'arrive à résister à une pression vers l'arrière, de leur main posée sur mon front ; ils me font fermer les yeux le plus fort possible et essaient ensuite de forcer leur ouverture...

Puis, pour tester la résistance des membres inférieurs, on me fait mettre sur le dos, les jambes pliées à 90° : il faut tenir le plus longtemps possible (au moins 75 secondes) avec les cuisses faisant un angle de 90° avec le buste. A peine la position prise, je suffoque, j'étouffe, je suis incapable de prendre la moindre inspiration. Je me relève en catastrophe, l'interne court chercher le chariot de sat' : je suis à deux doigts d'atterrir en réa.

Pour finir, en tenant compte de mes résultats aux tests, de mon ptôsis (c'est-à-dire la chute de mes paupières), des difficultés de vision etc., est calculé ce qu'on appelle mon *score myasthénique*, c'est-à-dire un

résultat sur 100. En ce 17 août 2011 à 18 heures, mon score est de 67. La diagnostic de myasthénie est établi par la neurologue. Elle m'explique brièvement ce dont il s'agit mais je ne retiens rien tellement je suis fatiguée.

Quand mon mari arrive à l'hôpital un peu plus tard et franchit le seuil de ma chambre, à nouveau je ne peux retenir mes larmes. Je suis essoufflée comme jamais. « Repos au lit » est la consigne laissée par la neurologue aux infirmières : je n'ai pas le droit de me lever pour aller aux toilettes et je dois dormir en position semi-assise. Je m'inquiète déjà de la façon dont je vais bien pouvoir trouver le sommeil, moi qui ai en général besoin d'être couchée sur le côté droit et quasiment à plat ventre.

J'ai une perfusion dans le bras gauche et, vers 20 heures, devant le risque d'aggravation respiratoire, on me débute en urgence le traitement de Tégélines[®], c'est-à-dire des immunoglobulines humaines en intraveineuses.

En temps normal, lorsque l'on doit utiliser un muscle, le cerveau envoie une sorte de décharge électrique, un message qui est envoyé par les nerfs jusqu'au muscle concerné. L'endroit où le message nerveux passe de l'extrémité du nerf au muscle, s'appelle la jonction neuromusculaire. Quand le message envoyé par le cerveau parvient au niveau de la jonction

neuromusculaire, la décharge électrique (ce qu'on appelle l'influx nerveux) provoque, au bout du nerf, la libération de petits sacs remplis d'un neurotransmetteur, appelé acétylcholine. C'est donc cette molécule, *l'acétylcholine*, qui sert de messenger entre le nerf et le muscle, afin de dire au muscle qu'il faut qu'il se contracte.

L'acétylcholine ainsi libérée au bout du nerf va alors aller se fixer à la surface du muscle, sur des récepteurs spécifiques : les récepteurs à l'acétylcholine. C'est *cela* qui va déclencher la contraction musculaire.

On parle de maladie auto-immune quand les défenses immunitaires du corps, qui s'attaquent normalement aux éléments étrangers comme les virus, les bactéries, les champignons etc., se retournent contre les cellules saines de l'organisme, les considérant à tort comme des agresseurs. Dans le cas de la myasthénie auto-immune, ce sont les fameux petits récepteurs de l'acétylcholine qui sont ainsi neutralisés par le système immunitaire. La conséquence logique est que le message nerveux n'est pas correctement transmis aux muscles puisque l'acétylcholine, une fois arrivée au bout du muscle, ne peut pas se fixer sur les récepteurs prévus à cet effet, et déclencher la contraction musculaire. Heureusement, tous les récepteurs de l'acétylcholine ne sont pas concernés. Il n'y en a plus suffisamment pour toutes les

molécules d'acétylcholine, mais il y en a quand même de disponibles. C'est un peu le jeu des chaises musicales, finalement : une bonne partie des molécules d'acétylcholine se retrouvent comme des idiots, sans nulle part où se fixer pour faire leur boulot !

De plus, seuls les muscles volontaires sont concernés (ceux que l'on contracte volontairement), il n'y a donc pas de risque direct au niveau cardiaque. Mais cela provoque une grande faiblesse des muscles qui permettent de bouger, de marcher, de parler, de déglutir, de sourire, de mastiquer... mais aussi les muscles servant à respirer !

Le traitement d'immunoglobulines par intraveineuse a pour but d'injecter, dans le sang du malade, des anticorps provenant de différents donneurs. J'imagine que son efficacité vient du fait qu'en injectant des anticorps sains massivement, cela réduit la concentration des auto-anticorps, c'est-à-dire les anticorps produits par le système immunitaire et dirigés contre les récepteurs à l'acétylcholine. De ce fait, au bout de quelques jours, le malade ayant reçu une proportion suffisante d'anticorps sains, les symptômes diminuent pour quelques temps.

Me voilà donc clouée au lit, une perfusion fixe dans le bras gauche, et le bras droit immobilisé par le tensiomètre automatique qui vérifie mes constantes

toutes les quarts d'heure, car avec ce type de traitement, il y a des risques de variation brutale de la tension.

Il fait une chaleur étouffante en ce mois d'août. Heureusement, il y a un ventilateur dans la chambre et, comme ma voisine ne l'utilise pas, on me l'installe sur ma table de nuit : je le mets à souffler directement et en continu sur mon visage, ce qui me permet, en outre, de respirer plus aisément.

J'apprends que la perfusion d'immunoglobulines va rester en place pendant plus de 5 heures, ce qui signifie que j'en ai jusqu'à 3-4 heures du matin. Super ! La nuit s'annonce vraiment des plus reposantes : devoir dormir en position assise, avec le tensiomètre qui me sert le bras si fort à chaque mesure, que je m'en raidis de douleur, sans compter la pompe de la perfusion qui se met à bipper quand le flacon est vide ! Il faut alors que je sonne une infirmière pour qu'elle procède au changement de flacon.

Dès le début de la nuit, ma voisine de chambre soupire, se tourne et se retourne, puis finit par appeler les infirmières pour faire part de son mécontentement : je la dérange avec mon ventilateur. Comme il n'est pas question que je me prive de cet apport d'air, une solution est trouvée pour la faire dormir dans une autre pièce... cette nuit et les suivantes.

Je passe une nuit abominable : je suis stressée, épuisée, contrariée par l'épisode avec ma voisine de chambre, j'ai chaud, je manque d'air, je ne trouve pas de position dans laquelle m'assoupir, même une fois la pompe à immunoglobulines débranchée. Heureusement que je suis seule dans la chambre, je peux bouger et sangloter sans risquer de gêner personne. Je tente de passer le pied de la perfusion de l'autre côté du lit, pour essayer de m'allonger sur le côté droit malgré la consigne de rester assise pour la nuit. Mais rien n'y fait, je suis mal installée.

Au petit matin, je suis exténuée, à bout de nerfs et je n'ai qu'une obsession en tête : partir d'ici et rentrer chez moi me reposer. A 7 heures, j'appelle déjà ma mère en larmes. A chaque fois qu'une infirmière a un mot gentil ou me demande si ça va, j'explose en sanglots. Je suis entre les mains des médecins, tout m'échappe et autant dire que je n'ai vraiment pas la tête à poser des intentions ou faire des exercices de visualisation !

Jeudi 18 août 2011

En fin de matinée, on vient me chercher en fauteuil roulant pour aller passer un électromyogramme, afin de confirmer le diagnostic de myasthénie. Il s'agit d'un

examen du système nerveux périphérique, c'est-à-dire des nerfs et des muscles.

Je suis accueillie par l'interne en neurologie de la veille, qui est vraiment très gentil et qui prend le temps de m'expliquer l'examen. Il s'assure d'ailleurs que j'ai bien compris ce qui m'a été expliqué hier à propos de la myasthénie. Non, vraiment, je ne peux pas dire le contraire, tout le monde, depuis mon arrivée, a vraiment été adorable, de l'infirmière à la neurologue, en passant pas les aides-soignantes. Mais je n'y peux rien, cet environnement ne me convient pas du tout, je me sens mal à l'aise, nerveuse, impuissante. Je suis, de surcroît, très fatiguée et donc à fleur de peau.

L'électromyogramme (EMG) consiste à étudier l'activité électrique du muscle, lorsqu'il est au repos puis lorsqu'on le contracte volontairement. On utilise un test de stimulation répétitive de plusieurs nerfs moteurs : ma main droite, le bras droit, le trapèze droit, ainsi que sur le visage et sous l'œil. Je dois contracter très fort le muscle testé pendant un certain nombre de secondes. Puis l'influx nerveux est créé artificiellement par du courant de faible intensité. La réponse musculaire est enregistrée par des capteurs collés sur la peau. Ce sont des sensations très désagréables mais l'examen n'est pas franchement douloureux.

Sans surprise, le résultat de l'électromyogramme est positif avec un décrétement significatif sur le muscle trapèze et le muscle orbiculaire droits, c'est-à-dire un épuisement de la réponse musculaire au fil du test. Cela confirme donc une atteinte de la jonction neuromusculaire, soit une myasthénie généralisée.

Une fois l'examen terminé, je m'empresse de poser LA seule question dont la réponse m'importe vraiment à ce moment précis : « *quand vais-je pouvoir sortir et rentrer chez moi ?* »

Cela ne fait même pas 24 heures que j'ai été admise ici et j'ai pourtant l'impression que cela fait déjà une éternité ! L'interne en ophtalmo des urgences m'avait parlé de quelques jours d'hospitalisation pour poser le diagnostic, mais l'interne en neurologie m'assène aujourd'hui le coup de grâce en me disant que je ne sortirai probablement pas avant encore une semaine, car le traitement d'immunoglobulines se fait, de toute façon, sur cinq jours. *Quoi ? CINQ jours ?* J'essaie de savoir pourquoi, je commence déjà à négocier de pouvoir poursuivre le traitement en hôpital de jour ou, mieux, à domicile. Je suis prête à me plier à toutes les contraintes possibles et imaginables, pourvu que je puisse sortir de cet endroit au plus vite.

Une deuxième interne en neurologie est là et ne trouve rien de mieux que de m'engueuler en me criant :

« c'est grave ce que vous avez, on peut en mourir. Vous avez déjà de la chance de ne pas être en réanimation ! ».

C'en est trop : la fatigue nerveuse aidant, j'explose une nouvelle fois en pleurs. Elle pense quoi ? Qu'en me faisant peur, elle va me faire retrouver la raison et arrêter mon caprice d'enfant de quatre ans ? Je suis très consciente de ce que j'ai, j'avais même déjà fait mon diagnostic avant d'avoir vu le moindre médecin. Si j'ai accepté de consulter, c'est parce que mes proches ont insisté et parce que je ne suis pas fermée à une aide médicale voire médicamenteuse, mais je reste la mieux placée, je pense, pour savoir ce qui peut m'être bénéfique ou, au contraire, néfaste.

En ce qui me concerne, j'avoue que rien ne m'impressionne ni ne m'inquiète à ce moment précis, à part me retrouver hospitalisée. C'est un véritable traumatisme pour moi et ma seule préoccupation est ma date de sortie, ce qui conduit les médecins à penser que je suis totalement inconsciente de mon état ou que je n'ai pas compris que ce dont je souffre est grave. Je n'aime juste pas être infantilisée, ni qu'on me donne les informations au compte-goutte voire qu'on ne me les donne pas du tout ; m'attendre à sortir au bout de quelques jours, puis être déçue. Cela peut paraître étonnant, mais cette négation de ma propre autonomie

par les médecins est la seule chose qui me déstabilise vraiment : être entre les mains de quelqu'un d'autre avec cette désagréable impression de ne plus rien maîtriser et de n'avoir pas mon mot à dire, alors que je suis la première concernée me met quasiment en état de panique.

Depuis que je suis arrivée à l'hôpital, mon état s'est vite dégradé. J'ai beau leur dire que c'est justement dû au stress, personne n'entend ni ne tient compte de mon avis. Je me sens embarquée malgré moi dans une spirale descendante inéluctable.

J'ai mes propres intuitions quant à ce qui est susceptible de me permettre d'aller mieux. J'ai mes propres convictions par rapport au fait que si on a pu créer la maladie, on peut aussi inverser la tendance et recréer la santé. Mais pour cela, j'ai besoin d'être dans un environnement favorable !

De retour dans ma chambre, je commence la prise de Mestinon[®], le traitement d'anticholinestérasiques que je devrai théoriquement prendre à vie. En effet, le diagnostic de myasthénie a maintenant été confirmé par l'électromyogramme, ainsi que par un dosage sanguin des anticorps anti-récepteurs de l'acétylcholine, qui s'avère, lui aussi, positif. Plus aucun doute n'est possible sur le mal dont je souffre.

Vendredi 19 août 2011

J'ai passé une deuxième nuit catastrophique, avec seulement deux ou trois heures de sommeil. Entre les perfusions d'immunoglobulines jusqu'au petit matin, la chaleur, les bruits dans les couloirs et le fait que je suis très mal installée, on ne peut vraiment pas dire que les conditions soient réunies pour que je me repose et que je récupère.

Malgré toutes mes croyances et ma certitude de guérir, je me rends compte qu'il est nettement plus difficile de se visualiser avec la santé une fois qu'on ne l'a plus et quand on est en période de maladie. Surtout si on a des symptômes physiques marqués ou des douleurs.

Je réalise que je ne m'en étais jamais souciée auparavant. Je ne me suis jamais souhaité *une bonne santé*, ne serait-ce que pour les bons vœux du jour de l'an.

N'ayant jamais été malade, à peine un rhume de temps en temps, la santé a toujours coulé de source pour moi. C'était réellement un acquis dont je ne me préoccupais pas. A tel point que, en début d'année 2011, lorsque j'ai pris un cahier pour y décrire ma vie de rêve, domaine par domaine, je n'ai même pas pris la peine d'y mentionner quelques lignes à propos de ma santé. J'ai bien précisé que je voulais un corps de rêve, retrouver

mon poids naturel, que je voulais manger sain et équilibré et faire du sport... mais je n'ai, à aucun moment, exprimé mon intention d'être en pleine forme et en bonne santé pour encore longtemps.

Pourtant, il me semble aujourd'hui évident, alors que je suis coincée dans une chambre d'hôpital, qu'il est bien plus facile de s'envisager en bonne santé pour l'avenir, *avant* d'en avoir besoin, c'est-à-dire quand on est *encore* en bonne santé. C'est tout bête, mais quand on pose une intention d'être en forme alors qu'on est en train d'expérimenter l'état inverse, cela signifie également que l'on focalise sur un *manque* de santé plutôt que sur la volonté d'être en bonne santé. Quand on comprend le fonctionnement des lois universelles, la distinction est cruciale. En effet, si l'on focalise son attention sur le manque de quelque chose, tout ce qu'on attire est encore plus de manque, car c'est cela que l'on vibre.

Toujours est-il que, quand on a des maux, des douleurs, des symptômes physiques, il est bien difficile de les ignorer et de ne pas focaliser dessus. Il est compliqué de réussir à détourner son attention, d'ignorer la maladie et de se concentrer uniquement sur le bien-être et la bonne santé que l'on souhaite atteindre. Retrouvez-vous simplement au lit avec une migraine carabinée ou une grosse sinusite et vous verrez de quoi je parle ! Le

cerveau est comme déconnecté de tout le reste, seule la douleur est présente.

J'ai apporté mon lecteur MP3, sur lequel j'ai pris soin, avant d'être hospitalisée, de télécharger plusieurs livres audio, achetés pour l'occasion. Du développement personnel, des musiques de relaxation, de la méditation. Parce que, dès le départ, j'avais bien l'intention de ne pas me laisser abattre mais, au contraire, de rester connectée avec tous les grands principes de création délibérée auxquels je crois.

Pourtant, depuis que je suis là, j'ai beau mettre mes écouteurs dans mes oreilles et avoir la volonté de m'échapper par la pensée de ce milieu hospitalier, je suis totalement incapable de brancher mon attention sur ce que j'entends. Totalement IN-CA-PABLE !

Du coup, j'ai peur de rester trop longtemps dans cette chambre d'hôpital. Je commence déjà à me sentir faible, à force de rester couchée 24 heures sur 24 sans bouger. Je me vois enfermée malgré moi dans un cercle vicieux : je suis à l'hôpital pour aller mieux... On ne me laisse pas sortir tant que je ne vais pas mieux... Mais le fait d'être à l'hôpital fait empirer mon état... Donc on ne me laisse pas sortir...

Je ne nie pas la médecine, je ne rejette pas les médecins. A partir du moment où j'ai décidé de faire appel à leur

aide pour me soigner, j'ai aussi pris la décision tacite de faire confiance aux médecins, cela coule de source. Sinon, cela ne sert à rien d'accepter d'entrer à l'hôpital !

Mais par contre, je me fais aussi confiance à moi. A moi, *d'abord*, j'ai envie de dire. Maintenant que les médecins m'ont aidée et que le traitement est en place, j'ai besoin d'être chez moi, dans mon environnement, dans le calme. J'ai besoin d'avoir des discussions positives avec mes copines, à propos de ma future guérison, à propos du fait que tout est possible, dans la vie, et que les barrières qui nous freinent ne sont que dans notre esprit. J'ai besoin de passer de bonnes nuits réparatrices, aussi. C'est primordial. Et je ne vois pas comment tout cela peut-être possible dans le cadre de l'hôpital.

Rester trop longtemps dans ce milieu peut, selon moi, devenir très néfaste et contre-productif, parce qu'on est tout le temps, tout le temps, tout le temps focalisé sur sa maladie et ses symptômes.

Maladie, symptômes, traitement. 24 heures sur 24. On vous met sous perf, on vous prend la tension toutes les heures, on vous met le thermomètre sous le bras. Ah, un peu de température, allez hop prise de sang pour vérifier qu'il n'y a pas d'infection. On vous demande d'évaluer votre éventuelle douleur. Et encore, et encore. On fait le point tous les matins avec les médecins, on

vous pique, on vous repique, on vous examine, on vous cloue au lit, on vous assiste, on vous interroge, on vous réveille dans la nuit, on teste six fois par jour votre capacité respiratoire.

Et quand on parle avec vous, c'est pour vous mettre dans le crâne que vous ne guérirez jamais mais qu'avec un petit peu de chance et les traitements chimiques adéquats, vous pourrez probablement avoir une vie *normale*.

Comment, dans de telles conditions, peut-on réussir à ignorer le mal, pour se concentrer sur la guérison, la bonne santé et le mieux-être ?

Tous les jours, je demande à sortir. Tous les jours, je refais le même speech « *ouiiii, mais moi je suis sûre que j'irais mieux si je pouvais rentrer chez moi et blabla bla* ». Je suis devenue la chouineuse de service !

Le plus difficile est d'avoir, comme moi, des certitudes fortes de ce qu'il serait bon que je fasse, et de malgré tout me laisser imposer autre chose par des gens qui, aussi intelligents et compétents soient-ils, ne peuvent pas savoir mieux que moi ce qui est bon pour moi.

Oui, c'est vraiment ce que j'ai du mal à supporter, cette sorte de passivité alors qu'il s'agit de mon propre corps, celui dans lequel *JE* vis depuis 38 ans.

Heureusement, ma maman est là tous les après-midis avec moi, et mon mari passe tous les jours aussi. Je me sens tellement vulnérable, ici !

En fin de matinée, une aide-soignante vient me chercher en fauteuil roulant pour m'emmener en pneumologie, faire une exploration fonctionnelle respiratoire (EFR). Installée sur un tabouret dans une petite cabine vitrée, je dois souffler dans des tuyaux.

Formulé ainsi, cela paraît peut-être bizarre mais, à certains moments, les tuyaux sont bouchés par l'opérateur et il faut, pour pouvoir continuer à respirer, expirer fort pour ouvrir un clapet. On me fait ainsi plusieurs tests pour évaluer mes capacités respiratoires. Avec une pince sur le nez pour me boucher les narines, et un embout dans la bouche, l'objectif est d'inspirer au maximum puis de souffler le plus vite et le plus fort possible pour vider les poumons. Un appareil mesure alors la capacité vitale, le volume expiratoire par seconde.

Il résulte de cet examen la présence d'un syndrome restrictif pulmonaire modéré, avec une capacité vitale à 67 %.

En remontant dans ma chambre, je me sens incroyablement bien, comme si cette petite séance d'exercices respiratoires m'avait redonné de l'énergie.

Je me sens revigorée et toute guillerette, et il me semble même que mes yeux s'ouvrent davantage alors que j'étais limite léthargique en partant une heure plus tôt. Pour la première fois depuis que je suis ici, je m'installe dans le fauteuil plutôt que dans mon lit.

Samedi 20 août 2011

J'appelle l'infirmière à 2 heures du matin, alors que je suis en train de recevoir mes intraveineuses d'immunoglobulines. J'ai très mal à la tête et je me sens fiévreuse. Comme ma température s'avère effectivement un peu élevée, la perfusion de Tégélines[®] est débranchée et on me fait une prise de sang en vue d'une hémoculture, car il n'est pas à exclure qu'un flacon ait pu être infecté.

Je m'endors mais, à 4h30, je suis réveillée par des battements violents dans toute la tête, une douleur vraiment insupportable que rien ne réussit à soulager. Il faut dire que la seule chose que l'on me propose est un cachet de paracétamol toutes les quatre heures ! Depuis quelques années, je suis pourtant une habituée des migraines, mais je crois que je n'ai jamais connu un mal de tête aussi intense. La chaleur étouffante dans la chambre et le manque de sommeil n'arrangent sûrement pas le tableau.

L'hémoculture revient négative mais le médecin décide tout de même de faire une petite pause dans le traitement d'immunoglobulines, le temps que je récupère et que ce mal de tête stoppe. J'annule les personnes qui avaient prévu de me rendre visite, seul mon mari vient passer l'après-midi avec moi, je ne suis absolument pas en mesure de discuter avec qui que ce soit. Ma voisine de chambre est sortie hier après-midi, si bien que je suis seule dans la chambre, au calme et dans le noir. On essaie tout, les vessies de glaçons sur la tête, les poches de gel chaudes, puis froides, rien ne me soulage. En fin de journée, j'entrevois la fin de la crise et commence à revivre.

Lundi 22 août 2011

En début d'après-midi, je passe un scanner thoracique. C'est un examen préconisé en cas de myasthénie, pour vérifier que le thymus ne présente aucune anomalie. J'avoue que je n'avais jamais entendu parler de cette glande avant aujourd'hui ! Recherches faites, j'apprends que le thymus, situé dans la poitrine, derrière le sternum et entre les poumons, fait en réalité partie du système immunitaire, puisqu'il est le lieu de maturation des lymphocytes T (T pour Thymus) que l'on peut considérer comme les petits soldats de l'organisme,

dont le rôle est de défendre le corps des agents pathogènes venus de l'extérieur.

A priori, sa taille évolue au cours de la vie : très développé chez l'enfant, sa taille régresse à partir de l'adolescence pour être quasi inexistant à l'âge adulte. Chez les personnes myasthéniques, une anomalie du thymus est souvent retrouvée : une hyperplasie (c'est-à-dire une taille anormalement grosse) ou, plus rarement, une tumeur.

Bien que le lien entre le thymus et la myasthénie grave ne soit pas encore tout à fait compris, il semblerait que le thymus soit lié à la production des fameux anticorps contre les récepteurs à l'acétylcholine ou d'autres substances qui entravent la transmission neuromusculaire. Par conséquent, la thymectomie (ablation chirurgicale du thymus) est souvent préconisée chez les patients myasthéniques.

Cela fait déjà cinq jours que je suis hospitalisée. Pour dire la vérité, je commence à m'y faire, j'ai pris mes marques et j'ai une nouvelle voisine de chambre depuis dimanche avec qui je rigole bien. Elle est atteinte de sclérose en plaques et s'est retrouvée en plein repas avec tout le côté droit du visage complètement paralysé, lui faisant redouter un AVC. Elle reçoit beaucoup de visites à toute heure, et est une vraie pipelette, si bien que j'ai

du mal à me reposer comme je le voudrais, mais au moins l'ambiance est sympathique.

Et dire que je n'envisageais même pas de pouvoir rester une seule nuit ici ! Il faut dire que ne plus avoir les perfusions d'immunoglobulines jusqu'au milieu de la nuit, aide aussi à avoir un sommeil plus réparateur et un meilleur moral. Parallèlement, le traitement quotidien à base de Mestinon® commence doucement à faire son effet également. Comme les risques d'un surdosage sont une aggravation des symptômes de myasthénie, ma prescription augmente petit à petit, une fois que l'on a la certitude que je supporte bien la dose. J'en suis maintenant à un cachet et demi quatre fois par jour : à 8 heures, à midi, à 16 heures et à 20 heures. L'efficacité du Mestinon® est, en effet, de quatre à cinq heures, après quoi les symptômes reviennent de plus belle. Je suis nettement moins embêtée avec mes yeux et, hier soir, j'ai même réussi à regarder la télévision, pour la toute première fois depuis que je suis là. J'ai même retrouvé assez d'énergie pour sourire. Je me sens en forme, tout va bien.

Devant la bonne évolution de mon état, la neurologue prend la décision de ne pas reprendre le cours du traitement d'immunoglobulines, interrompu en urgence dans la nuit de vendredi à samedi. Elle estime que j'en

ai tout de même reçu la dose minimale nécessaire pour en bénéficier des bienfaits.

Alors ça, c'est vraiment une excellente nouvelle ! Cela signifie que me voilà libre de tout cathéter dans le bras et cela change tout. Quel confort de ne plus me sentir entravée, de me déplacer sans traîner un pied à roulettes derrière moi, de pouvoir dormir dans la position qui m'est la plus agréable... et de pouvoir prendre une douche sans que cela ne soit toute une expédition, avec le risque de tout arracher ! Sans parler de la belle veinite à laquelle j'ai eu droit et dont je me serais bien passé...

Bien évidemment, maintenant que j'ai repris du poil de la bête, j'ai aussi repris mes séances de visualisation et d'affirmations pour sortir d'ici au plus vite. Depuis dimanche, mon MP3 dans les oreilles, je visualise ma sortie, je m'imagine la neurologue en train de me dire que c'est ok pour rentrer chez moi. Je me répète des phrases comme « mon corps se régénère à son état naturel de santé et de bien-être », « je suis composée de trillions de cellules qui possèdent, chacune, une conscience individuelle, et savent comment parvenir à leur équilibre propre » ou encore « il est naturel que du temps soit nécessaire, avant que mon corps ne commence à s'aligner avec mes pensées améliorées de bien-être ». Toutes ces affirmations viennent d'un

fichier « affirmations de guérison » issu du CD « *Créateurs d'avant-garde* » d'Esther et Jerry Hicks.

Comme je l'ai déjà mentionné, quand je suis entrée à l'hôpital, je pensais initialement que c'était pour deux ou trois jours, ce qui était déjà trop pour moi. J'ai vite compris que ce serait davantage et, hier, la neurologue m'a dit que j'en avais encore peut-être pour une semaine ou dix jours à rester ici. Qu'à cela ne tienne, je décide malgré tout que ma sortie aura lieu mercredi. Dans deux jours, donc.

Mercredi 24 août 2011

Le mercredi, c'est le jour de la grande visite, avec tous les neurologues du service qui viennent voir chaque patient, même ceux qu'ils n'ont pas en charge.

Hier, j'ai refait un score myasthénique (les fameux tests musculaires que j'ai faits le jour de mon admission) et je suis passée de 67/100 le 17 août, à 82/100. La neurologue était donc très satisfaite de ma progression. Et puis une infirmière m'a discrètement lâché que j'allais sûrement sortir, alors j'avoue que je suis vraiment confiante !

Je suis installée dans le fauteuil devant mon plateau repas, quand tout ce petit monde entre dans ma chambre : ma neurologue, l'interne en neurologie que j'ai vu toute la semaine, ainsi que deux autres

neurologues et une deuxième interne (celle vue lors de l'électromyogramme et que je ne porte donc pas dans mon cœur). Forcément, mes yeux fatiguent vite à les regarder les uns après les autres sous les lumières des néons, et l'un des neurologues repère que je suis encore bien gênée à ce niveau là.

Ma neurologue m'annonce que le scanner thoracique a révélé « une petite tumeur » au niveau du thymus et qu'il va donc falloir que j'aille à Nantes pour me faire opérer. Je sens bien qu'elle prend des gants mais cette nouvelle ne m'inquiète pas outre mesure, du moment que je ne suis pas obligée d'être à nouveau hospitalisée dès maintenant ! Elle me confirme que ce n'est pas « urgent ».

Puis elle me demande : « *bon, vous voulez rentrer chez vous ?* »

Bah oui, pardi !

Mais, alors que je m'imagine déjà faire mon sac et appeler ma mère pour qu'elle vienne me chercher, la neurologue prend un air embêté pendant quelques secondes qui me paraissent interminables et me dit que c'est encore trop tôt, qu'il faut qu'ils me surveillent encore, surtout que l'on vient d'augmenter la dose de mon médicament oral. Et blablabla et blablabla. C'est la douche froide, je ne m'attendais pas du tout à ça ! Vue

la tournure de sa question, j'étais vraiment sûre qu'elle allait m'annoncer ma sortie, et là je tombe de haut.

Forcément, je fais la seule chose que je sais faire quand la pression est trop forte : je me mets à pleurer ! J'explique, j'argumente, je justifie. Un des deux autres neurologues présents semble surpris de mon insistance à rentrer chez moi. « *Qu'est-ce qui vous attend de si important chez vous* », me demande-t-il ? Comment peuvent-ils ne pas comprendre que l'on se sente mieux chez soi que dans une chambre d'hôpital pleine de bruits, de passage et d'inconnus ? Chez moi il y a mon chien, il y a mon mari, il y a mon lit, mon petit cocon.

Et puis, pour être plus terre à terre, je travaille seule à mon compte et cela fait déjà huit jours que je suis ici, sans internet, sans accès à mes mails. Sans compter que je n'ai pas de mutuelle santé et n'ai pas envie d'avoir une note d'hôpital faramineuse à régler. « *Être ici me coûte environ 110 euros par jour, alors je n'ai pas envie de prolonger mon séjour si ce n'est pas indispensable !* ».

C'est à ce moment-là que la neurologue m'apprend que la myasthénie fait partie des affections longue durée permettant une prise en charge de l'assurance maladie à 100 %. Ouf, un tracas de moins, cela veut dire que je n'aurai à payer de ma poche que les 18 euros de forfait journalier quotidien.

Tout ce petit monde quitte la chambre, me laissant là en larmes, toujours devant mon plateau repas, auquel je ne touche finalement pas. Ils m'ont coupé l'appétit. J'en veux à l'infirmière qui s'est trop avancée en me faisant miroiter une sortie, et je ne suis vraiment pas contente de la fausse joie que vient de me faire ma neurologue. Je suis même TRES en colère ! Je lui en veux de jouer avec mes nerfs en ne me disant jamais vraiment toute la vérité.

De deux-trois jours d'hospitalisation, on est passé à une semaine, puis on m'annonce deux semaines et, finalement, aujourd'hui, elle me dit qu'en règle générale, c'est plutôt entre 15 jours et un mois qu'ils gardent les patients myasthéniques en pleine crise. Pourquoi ne pas me dire tout cela dès le départ ? Pour mieux faire passer la pilule ? Il y a peut-être des gens qui ont besoin d'avoir les informations au compte-goutte pour pouvoir les digérer, mais en ce qui me concerne, j'aime avoir une vision globale de la situation, j'ai besoin d'avoir tous les éléments en ma possession. Et là, j'ai surtout l'impression d'être prise pour une idiote, avec cette manière de faire !

Est-ce donc ce qu'on leur enseigne, pour annoncer les mauvaises nouvelles de manière plus psychologue ? Y aller graduellement, pour ne pas faire peur, ne pas

brusquer ? Une chose est sûre, cela ne fonctionne pas avec moi, cela aurait même plutôt l'effet inverse !

Je suis prête à signer une décharge ou ce qu'il faudra, et partir quand même. Ils ne peuvent pas me retenir de force, tout de même ! En plus, j'ai encore changé de voisine de chambre : elles partent toutes les unes après les autres, et moi je reste enfermée ici...

Finalement, ma neurologue revient quelques minutes plus tard, pour me dire que je vais avoir une permission : demain, je pourrai passer toute la journée et la nuit chez moi et, si tout se passe bien, je pourrai éventuellement sortir définitivement vendredi. *Deal, OK, ça me va !* Me remémorant mon intention de sortir MERCREDI, je me dis qu'après tout mercredi après-midi ou jeudi matin, c'est quasiment la même chose. Objectif atteint !

Jeudi 25 août 2011

Autant dire que, ce matin, je pète la forme à l'idée de rentrer chez moi et de dormir dans mon lit, de retrouver mon chien que je n'ai pas vu depuis plus d'une semaine et qui, le pauvre, n'a pas l'habitude de passer ses journées tout seul.

L'interne passe dans ma chambre pour me donner ses consignes. J'en profite pour lui poser une question qui

me taraude depuis quelques jours : « *quand vous dites qu'une personne myasthénique peut, la plupart du temps, avoir une vie normale, qu'entendez-vous par là, exactement ? Cela veut-il dire avoir la vie de Monsieur et Madame tout le monde, ou bien est-ce que ça veut dire que je pourrai faire tout ce que j'aurais pu faire si je n'avais pas été malade ?* » A ce moment là, je pense notamment à un tour d'Europe en camping-car ou à une course à la voile en solitaire, des rêves chers à mon cœur.

Il marque un temps d'arrêt, visiblement surpris par mes ambitions alors que je ne suis diagnostiquée que depuis quelques jours, mais il me répond que « *ce n'est pas mort* ». En revanche, il va me falloir attendre d'avoir du recul, pour voir comment évolue mon cas, si je fais des poussées de maladie ou pas. Il me rappelle qu'en tous cas, j'ai une myasthénie importante et que je pars pour un long suivi avec ma neurologue, c'est-à-dire des rendez-vous mensuels, au moins la première année.

Bien évidemment, à cet instant précis, je prends la ferme décision, comme un challenge à relever, de ne jamais faire de poussée et d'avoir au plus vite cette fameuse « *vie normale* » sans symptôme.

De toute façon, je me suis déjà lancé comme défi de guérir et, d'un certain côté, je dois avouer que j'aime assez l'idée d'avoir une maladie considérée comme

incurable. C'est challengeant comme objectif, je trouve !

Une fois rentrée pour de bon à la maison, je me mettrai au point des visualisations pour aider le travail des médicaments. J'ai d'ailleurs déjà demandé à ma mère de faire des recherches sur la myasthénie, pour pouvoir bien m'expliquer ce qu'il se passe exactement comme dysfonctionnement dans mon corps, et quelle est l'action des médicaments que je prends, afin que je puisse visualiser correctement un bon fonctionnement.

Vendredi 26 août 2011

Comme convenu, je retourne à l'hôpital en milieu de matinée après avoir passé l'après-midi et la nuit – excellente ! – à la maison. Chez moi ! Dans mon environnement, dans mon lit. Tout s'est passé pour le mieux à tous points de vue et, surtout, cette sortie m'a fait tellement de bien moralement, que cela me conforte dans ma certitude de départ : même si c'est plus pratique pour les médecins de nous avoir sous la main pendant plusieurs semaines pour procéder à des examens, faire des bilans, mettre en place un traitement et surveiller notre état, les conditions d'une hospitalisation ne sont pas toujours les plus propices pour bien se remettre et se refaire une santé, car cela

implique aussi, pour certaines personnes, du stress, un mauvais sommeil, des éventuelles inquiétudes sur l'intendance à la maison pendant leur absence : qui va garder les animaux, mon mari se débrouille-t-il correctement tout seul, ainsi que la gestion des enfants, les inquiétudes quant à une perte de revenus et à une facture d'hôpital qu'il va falloir régler etc.

A peine une demi-heure après mon retour, un neurologue vient faire ma sortie. Je jubile de pouvoir partir définitivement mais je ne peux m'empêcher de trouver idiot de m'avoir fait revenir, juste pour officialiser ma sortie ! Ils auraient très bien pu me laisser sortir hier, quitte à ce que j'appelle si je rencontrais un problème. J'habite tout de même à au moins 25 km de l'hôpital et, après m'avoir déposée, ma mère a à peine eu le temps de rentrer chez elle que je la rappelais déjà pour qu'elle revienne me chercher. Bien sûr, elle comme moi sommes ravies que je sorte, mais tout de même, que d'allers-retours qui auraient pu être évités !

Mon score de sortie est de 90/100. Je repars avec une ordonnance d'anticholinestérasiques pour un mois, un rendez-vous en septembre avec un chirurgien thoracique à Nantes ainsi qu'un rendez-vous avec ma neurologue et un rendez-vous en octobre pour une échographie de la thyroïde, le scanner thoracique ayant

fait apparaître qu'elle était un peu trop volumineuse. Eh bien ! Pour quelqu'un qui n'avait jamais été habituée à fréquenter quelque médecin que ce soit, me voilà surbookée en consultations !

Mais pour l'heure, tout ce qui m'importe est de partir d'ici, d'oublier ces dix jours d'hospitalisation et de rentrer chez moi pour commencer à focaliser sur autre chose que sur des symptômes de maladie.

J'ai encore un peu de mal avec mes yeux, surtout quand j'arrive au bout des quatre ou cinq heures après la prise de mes cachets, puisque c'est un médicament qui n'agit pas du tout sur le fond pour améliorer mon état mais juste ponctuellement sur les symptômes. Au bout de cinq heures, l'effet du Mestimon[®] s'estompe et il me faut en reprendre si je veux que mes muscles ne s'affaiblissent pas trop.

Samedi 3 septembre 2011

J'émerge après une semaine très, très éprouvante. Je suis rentrée vendredi dernier de l'hôpital, tout a très bien été jusqu'à dimanche soir où j'ai commencé à me sentir fébrile, avec un début de mal de tête. A partir de ce moment, les maux de tête ont empiré, m'empêchant de dormir et de faire quoi que ce soit, associés à des frissons et de la fièvre. Des journées absolument

horribles, des douleurs à m'en taper la tête contre les murs, comme jamais je n'ai pu connaître. Je viens de passer une semaine abominable.

Comme cela fait du bien, aujourd'hui, d'entrevoir un peu le bout du tunnel !

Lundi 5 septembre 2011

Mon mal de tête est encore présent mais est vraiment devenu plus supportable. J'ai su bien plus tard que les intraveineuses d'immunoglobulines pouvaient occasionner des méningites non infectieuses, d'où ces douleurs atroces dans toute la tête.

Heureusement que je me sens mieux, car aujourd'hui il m'a fallu faire un aller-retour de 200 km et, même si ce n'est pas moi qui conduisais, je ne vois pas comment j'aurais pu m'y rendre dans l'état dans lequel j'étais il y a encore quelques jours. Je suis en effet allée consulter le chirurgien thoracique au CHU de Nantes. C'est lui qui m'opérera pour le thymome.

La consultation s'est très bien passée, il m'a informée sur le thymome et la nécessité de la prise en charge chirurgicale. Il m'a expliqué les principes de l'intervention en insistant sur les principaux risques opératoires que sont les risques infectieux,

hémorragiques et le risque de décompensation de la myasthénie.

J'avoue que je ne suis pas vraiment chaude pour la technique chirurgicale qu'il va employer : la sternotomie médiane. Il s'agit de couper le sternum sur toute sa longueur, afin de pouvoir accéder au thymus. D'autres techniques existent pour la thymectomie, mais elles ne sont a priori pas possible en cas de thymome de cette taille.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que je ne suis pas pressée d'y passer. Et puis j'aimerais avoir le temps de perdre un peu de poids, ce qui ne pourra être que bénéfique pour l'intervention.

Le chirurgien m'approuve. D'un commun accord, nous fixons la date du 10 janvier 2012 pour l'opération, ce qui me laisse quatre bons mois devant moi.

Quatre mois pour maigrir, pour me remettre psychologiquement de l'hospitalisation dont je viens de sortir, et pour prendre le temps d'aller mieux dans la mesure où, à l'heure actuelle, ma myasthénie est loin d'être stabilisée. Envisager une anesthésie avec une myasthénie encore instable ne semble pas être une bonne idée, de l'avis-même du chirurgien.

Mardi 6 septembre 2011

J'enchaîne les rendez-vous. Aujourd'hui, j'ai une consultation avec ma neurologue, à l'hôpital. Il paraît que nous sommes parties pour un long suivi régulier, ensemble.

Enfin, ça, c'est la théorie. Moi je sais très bien que je ne serai pas malade toute ma vie. Et puis je me suis passée de médecins jusqu'à maintenant, alors ce n'est pas parce que l'on m'a diagnostiqué une maladie et que j'ai un traitement médical à prendre que je vais pour autant passer ma vie à l'hôpital ou chez le médecin ! Ça ne fait pas du tout partie de mes plans !

A peine mes tests musculaires effectués, pour établir mon score myasthénique du jour, la neurologue plombe l'ambiance en me disant que la date d'opération que j'ai convenue avec le chirurgien thoracique ne la satisfait pas du tout. Elle souhaite que la thymectomie ait lieu le plus tôt possible, afin de mettre en place, dans la foulée, un traitement à base de corticoïdes et d'immunosuppresseurs, pour contrer l'évolution de la myasthénie dès maintenant.

En effet, selon ses dires, la maladie s'aggrave généralement très vite au cours des trois premières années.

De mon côté, je lui dis que je ne suis pas du tout prête pour subir une nouvelle hospitalisation aussi rapidement. Mais j'ai beau lui faire part de mes réticences à avancer le rendez-vous, elle semble bien décidée à contacter le secrétariat du chirurgien pour modifier la date d'intervention.

A nouveau, je me sens une petite chose passive, incapable d'imposer sa volonté devant un médecin, et je me laisse faire... Me voilà contrariée pour la journée !

Samedi 10 septembre 2011

Pfff, c'est dur, je suis frustrée de ne rien pouvoir faire à cause de mes yeux. Même quand je vois correctement, je suis encore incapable de lire un livre ou de me concentrer sur un écran d'ordinateur. Mes muscles oculomoteurs s'épuisent immédiatement, ma vue se brouille et mes paupières tombent. Il faut que j'apprenne la patience...

J'arrive à me dire que tout ceci est une bonne chose, que je peux/dois me reposer, me concentrer sur l'ÊTRE plutôt que sur le FAIRE. Mais c'est juste parfois minant de ne strictement rien faire. Je n'en ai pas l'habitude.

J'ai reçu la nouvelle date pour l'intervention chirurgicale : le 8 novembre. Dans deux petits mois. Mon Dieu, mais c'est demain ! J'ai du mal à me

concentrer sur quoi que ce soit d'autre. Cette hospitalisation imminente occupe toutes mes pensées, court-circuite mon cerveau et le moins que l'on puisse dire, c'est que cela ne me réjouit pas.

En voulant ainsi précipiter les choses, la neurologue n'aura réussi qu'à me braquer. Je n'arrive absolument pas à envisager cette opération sereinement dans une échéance aussi brève, alors que je ne suis même pas encore remise du véritable traumatisme qu'à constitué pour moi cette toute première hospitalisation de ma vie !

Jeudi 15 septembre 2011

J'ai pris ma décision, je ne veux pas me faire opérer ! Ce n'est pas un caprice : pour moi il n'y a aucun doute possible ! Lorsque je pense à cette opération, à l'hospitalisation, à la période de réanimation obligatoire, je ne fais que pleurer, je me sens oppressée, complètement déprimée, je n'arrive à penser à rien.

Quand j'envisage de ne pas y recourir, je me sens à nouveau optimiste, pas malade du tout, et soulagée. Plein de projets reviennent alors au galop et je sens que j'ai du pouvoir sur ma guérison. C'est pour moi un signe indiscutable qu'il s'agit du bon choix. Comment pourrais-je ne pas écouter ce ressenti qui vient du plus

profond de mes tripes ?? C'est le bon choix pour moi et à ce moment précis, ce qui ne veut pas dire que ce choix ne changera pas un jour prochain. Mais alors un autre choix s'imposera de lui-même, j'en suis sûre, et je le ressentirai au fond de moi.

Je vais prendre les choses en main, tout faire à mon niveau pour me guérir moi-même et faire disparaître cette tumeur. C'est *mon* corps, c'est *mon* chemin, c'est à *moi* de prendre les décisions et je ne supporte vraiment pas cette idée d'abandonner tout mon pouvoir et mon libre-arbitre à une autre personne, fût-elle un médecin compétent. C'est tout mon corps, du plus profond de mes cellules, qui me crie de ne pas m'en remettre à une autorité extérieure, mais de me recentrer sur moi et de M'ECOUTER !

Je vais me donner jusqu'à fin janvier 2012. Je ne prends aucun risque puisque, de toute façon, c'était la date que nous avions fixée, au départ, pour l'opération. Le chirurgien thoracique ne voyait aucune urgence à cette intervention, dans la mesure où un thymome, même s'il est souvent malin et qu'il n'est pas à exclure qu'il soit potentiellement invasif, se comporte comme une tumeur bénigne, avec une évolution lente.

De plus, il m'a dit que ma tumeur était bien encapsulée, c'est-à-dire bien délimitée et entourée d'une couche de

graisse. Je ne prends donc, selon moi, aucun risque, en ajournant la chirurgie.

En tout cas, je me sens vraiment soulagée d'avoir pris cette décision, même s'il me reste encore à l'annoncer à ma neurologue.

Mon parcours avant la maladie

Je ne peux pas vous parler de mon chemin avec la myasthénie, sans au préalable poser le contexte dans lequel elle est arrivée dans ma vie. Et, pour cela, il faut remonter bien plus loin que le mois de juillet 2011...

J'ai commencé à m'intéresser à l'ésotérisme et au développement personnel vers l'âge de 17 ans. Je pense que tout a vraiment débuté en classe de première, quand j'ai commencé à me demander comment j'allais bien pouvoir réussir mon Bac français. Autant j'étais très à l'aise à l'écrit et pouvais me permettre de *broder* autour d'un thème, même si je tombais sur un sujet que je ne maîtrisais pas, autant j'étais tellement timide et réservée qu'il m'était impossible d'envisager un examen ORAL devant un examinateur inconnu, alors que je prenais déjà rarement la parole en classe !

Par le plus grand et heureux des hasards, j'en suis arrivée un jour à découper un coupon dans un magazine (oui les choses se passaient ainsi avant l'ère d'internet), pour commander un « Dossier rapport complet » qui s'intitulait *Les atouts de la réussite : techniques pratiques pour décrocher tous vos examens*. Ce document ne promettait rien de moins que de – je cite – *révéler tout votre potentiel de réussite et enclencher cette dynamique du succès qui donne des résultats*

étonnants dans l'immédiat pour les études et les examens, mais aussi dans l'avenir pendant votre vie professionnelle. Rien que cela !

Concrètement, j'y ai appris la lecture rapide, des techniques de mémorisation mais, surtout, je me suis familiarisée avec la relaxation profonde et la visualisation mentale. Plus tard, j'ai découvert l'auto-hypnose et les pouvoirs illimités du subconscient. Mon livre de référence, acheté en 1991, l'année du Bac, a d'ailleurs longtemps été *Comment utiliser les pouvoirs du subconscient*, de Joseph Murphy. Il me fallait régulièrement faire abstraction du terme *Dieu*, très présent dans le texte et auquel je n'adhérais pas, mais ce livre est devenu... ma Bible. C'est le cas de le dire !

Toujours est-il que j'ai donc commencé à construire ma vie d'adulte avec la profonde conviction que je pouvais faire exactement ce que je voulais de mon existence : obtenir tout ce que je désirais et réussir tout ce que j'entreprendrais. Mon Bac littéraire en poche, je me suis donc inscrite en faculté de droit, avec de grandes ambitions pour ma future carrière d'avocate, métier auquel je me destinais depuis mes 15 ans, après avoir rencontré une juriste à un carrefour des métiers.

Pourtant, très vite, j'ai eu envie de tout laisser tomber, de profiter de la vie, de donner un vrai sens à mon existence. Il faut dire que, quelques mois à peine après

le début de ma première année de faculté, mon frère, de 11 mois mon aîné, est décédé des suites d'une greffe cardiaque. A 18 ans, cela met tout de même une grande claque et pousse à revoir ses priorités, à un âge où l'on se pense – j'imagine – à peu près tous immortels.

Si j'avais osé, j'aurais alors dit à mes parents que je voulais stopper mes études, partir vivre un an à l'étranger, apprendre l'anglais... Apprendre la vie... Finalement, faute de courage pour tout quitter, et faute de motivation pour étudier le droit, aussi, j'ai redoublé ma première année. Puis ma deuxième année. En fin de compte, en 1995, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai abandonné le droit dans la dernière ligne droite, c'est-à-dire quelques jours à peine avant de passer les derniers oraux qui m'auraient permis de valider mon DEUG.

Oui, je sais, cela peut paraître ridicule. A quelques efforts près ! Mais je me connaissais et je savais très bien que si j'avais obtenu mon diplôme (et j'étais bien partie pour l'obtenir), j'aurais trouvé dommage de ne pas m'inscrire en licence... et j'aurais continué, *par principe*, alors que tout mon être me criait d'arrêter.

Je voulais vraiment couper avec tout ça et changer de vie. Quelques mois plus tôt, au lieu de réviser un partiel de droit des affaires, j'avais emprunté un livre à la bibliothèque municipale. Ce n'était ni du droit pénal, ni

de la fiscalité ou du droit administratif, mais un livre d'aventure et de voyage.

Tamata et l'alliance était le récit du navigateur Bernard Moitessier qui, à bord de son voilier, était parti sillonner les océans du globe. Ce livre m'a touchée en plein cœur, a bouleversé ma vision de mon futur et est venu titiller mon propre désir de partir, d'être libre et de, moi aussi, « *participer à l'évolution du monde par la transformation de mes rêves en actes créateurs* », comme le mentionnait la quatrième de couverture.

J'ai donc pris, ce jour-là, la ferme décision de stopper mes études. C'était déjà là une vraie révolution en soi. Mais quand j'ai annoncé à tout le monde que j'arrêtais le droit et ma carrière toute tracée, pour faire de la voile, alors que je n'avais jamais mis les pieds sur un bateau, aussi petit soit-il, je vous laisse imaginer le choc de mes interlocuteurs.

Même si je rêvais de larguer les amarres pour, à l'instar de Bernard Moitessier, vivre la grande aventure, j'ai accepté d'assurer mes arrières pour rassurer mes parents. J'ai en effet cherché des formations qui me permettraient de trouver, par la suite, un métier dans le domaine de la voile, comme monitrice ou chef de base nautique, par exemple. Mais en vrai, ce que je voulais, c'était juste quitter la terre ferme et, hisse et ho, aller naviguer sur les flots à plein temps.

Entre 1996 et 2001, j'ai navigué, appris la pratique de la voile. J'ai traversé la France de toutes parts pour aller participer à des stages de voile habitable sur la manche, l'atlantique ou la méditerranée. J'ai fait des croisières en tant qu'équipière puis, enfin, j'ai passé mon monitorat fédéral. En 1999, je louais un petit appartement directement sur le port de plaisance des Sables d'Olonne ayant, quelques années plus tôt, quitté la région parisienne en même temps que mes parents, pour nous installer en Vendée. Je ne gagnais pas vraiment d'argent, j'ai même vécu du RMI (l'ancêtre du RSA) mais je passais le plus clair de mon temps sur l'eau ou sur les pontons, je fréquentais des voileux passionnés, j'allais boire des coups aux cafés du port, et cela suffisait à me combler de bonheur.

Je me sentais libre, chanceuse, et je faisais ce que j'avais envie de faire sans que personne ne m'impose rien. Je me sentais soutenue dans mes choix par la Vie, puisque je réussissais toujours à réaliser ce que je souhaitais. Même l'argent n'était pas un problème alors que je ne travaillais pas, et j'avais d'ailleurs réussi à louer le logement de mes rêves auprès d'une agence immobilière, sans présenter la moindre fiche de paie.

Alors oui, on pourra dire que c'était facile puisque je profitais du Système, en touchant des aides et autre allocation logement, mais je pense que ce n'est pas ainsi

qu'il faut envisager les choses. De mon point de vue, ce que je constate, c'est que j'avais le souhait de faire de la voile et de louer un joli petit studio sur le port de plaisance... et que les solutions idéales se sont présentées pour que je puisse le faire. C'est tout ce qui compte, au final. Que l'argent vienne d'un héritage, d'une aide sociale à laquelle j'ai droit, de l'aide de mes proches, d'un travail salarié ou peu importe : je suis arrivée à mes fins.

Plus tard, en 2001, j'ai lu le livre *L'alchimiste* de Paulo Coelho, un roman initiatique sous forme de conte philosophique dans lequel un berger part à la recherche d'un trésor enfoui au pied des Pyramides. Dans sa quête, il apprend à écouter son cœur, à lire les signes du destin et à aller au bout de son rêve. L'Alchimiste qui lui enseigne tout cela lui affirme notamment que *quand tu veux quelque chose, l'univers tout entier conspire à te permettre de réaliser ton désir.*

C'est exactement ce que je vivais à cette époque, et je n'avais aucun scrupule à ce que l'aide de l'univers ait pris la forme du revenu minimum d'insertion !

Puis, quand j'ai rencontré mon mari fin 2001, après ces quelques années de liberté totale, à évoluer dans un univers de gens passionnés, mes envies et aspirations ont commencé à changer. J'avais alors 28 ans et le besoin de me poser, de fonder une famille et de *rentrer*

dans le moule est venu me titiller. Eh oui, ce n'est pas toujours aussi facile à assumer que l'on peut le croire, de ne jamais rentrer dans aucune case comme tout le monde !

Au début de notre relation, j'ai donc quand même continué sur la lancée de mes projets de voile. Je venais de me former à la plasturgie et à la réparation de bateaux en polyester et ai ainsi travaillé quelques mois dans des chantiers nautiques. Je ne choisissais un emploi que pour ce qu'il pouvait m'apporter, et le quittais dès que je ne m'y éclatais plus comme au premier jour. J'ai également commencé une formation de préparateur de voilier de compétition à l'école des pêches des Sables d'Olonne.

Oui, car je nourrissais un rêve presque secret : celui de me préparer un bateau, pour participer à une course à la voile en solitaire, qui consistait à rallier Salvador de Bahia (Brésil) depuis la Rochelle, sur un petit voilier de 6,50 mètres.

Pourtant, en 2003, à l'aube de mes 30 ans, voilà que j'aspirais plutôt à une vie de Madame Tout le Monde, plus dans la norme et davantage compatible avec une vie de famille. Je me suis alors dirigée vers une formation par correspondance de secrétaire juridique. Un retour à mes premières amours qu'étaient le droit, en quelque sorte.

Avant même de terminer mes cours, j'ai vite compris que la Vendée n'était pas forcément le département le plus propice pour trouver un emploi et puis, surtout, toutes les annonces de secrétaire juridique que je trouvais demandaient comme diplôme minimum une maîtrise en droit ! C'est à ce moment-là, en août 2003, que je suis tombée sur un reportage à la télévision qui traitait de télétravail. Une maman témoignait sur son activité indépendante de graphiste, qu'elle exerçait en toute liberté depuis chez elle, et en trouvant ses clients par internet.

Le déclic ! « *Mais voilà ce qu'il faut que je fasse : créer mon propre emploi de secrétaire, pour travailler depuis la maison, avec mon ordinateur et en m'organisant exactement comme je le souhaite !* » Au départ, je ne voyais là qu'une opportunité de trouver un emploi à l'approche de la fin de mes indemnités chômage, et dans une région où les offres ne couraient pas les rues. Mais, très vite, la liberté d'être mon propre patron et de travailler à domicile est devenue ma véritable motivation première.

Alors que, dans ma famille, tout le monde a toujours plus ou moins été à son compte, il faut bien avouer que cela ne m'avait jusqu'alors jamais effleuré l'esprit de devenir, moi aussi, une entrepreneure ! Je me suis très vite mise à faire des recherches sur le télétravail et sur

la manière de créer une activité en indépendante. C'est là que la magie de la vie a, de nouveau, opéré : septembre était arrivé, je n'avais plus de revenus et un encart m'a sauté aux yeux dans le journal de petites annonces gratuites que je venais tout juste de recevoir dans ma boîte aux lettres. Il s'agissait d'une annonce pour une formation de neuf mois, au sein de la chambre de métiers de la Vendée, destinée aux futurs créateurs d'entreprise. La nouvelle session allait débuter début octobre et, cerise sur la gâteau, il s'agissait d'une formation rémunérée par la Région !

Malheureusement, lorsque j'ai téléphoné pour en savoir plus, on m'a appris que la formation était déjà complète... Une semaine plus tard, je recevais un appel inespéré : une personne s'était désistée et une place se libérait alors pour moi. J'ai donc intégré la formation une journée après les autres stagiaires, bien motivée à utiliser ces neuf mois pour créer ma propre entreprise de télésecrétariat.

Encore une fois, tout roulait comme sur des roulettes pour me permettre de suivre mes idées et les élans de mon cœur. Dix-huit mois plus tard, en février 2005, j'ai lancé officiellement mon activité de télésecrétaire à domicile. En juin de la même année, j'ai créé un forum de discussions, un espace où pourraient se regrouper d'autres télésecrétaires et porteuses de projet, afin de

s'entraider et rompre l'isolement. Il est rapidement devenu un lieu incontournable où se mêlaient soutien, professionnalisme et amitié. Pour moi, c'était un pari réussi car, lorsque j'avais voulu m'installer, j'avais tenté de contacter des télésecrétaires déjà expérimentées pour leur poser des questions, obtenir quelques conseils de leur part, mais aucune ne m'avait répondu, me considérant certainement davantage comme une concurrente que comme une future collègue. Aujourd'hui encore, je suis très fière d'avoir contribué à instaurer cette dynamique d'entraide sincère entre télésecrétaires.

Très rapidement après ça, ce qui m'a enthousiasmée, bien plus que ma propre activité, c'est l'aide que je pouvais apporter aux autres télésecrétaires débutantes. Alors fin 2005, pendant trois mois, j'ai entrepris d'écrire un guide pratique, retraçant les différentes étapes pour faire de son projet une réalité, et regroupant tout ce qu'il fallait savoir pour créer une activité de télésecrétariat indépendant. J'avais à cœur d'écrire LE livre que j'aurais aimé trouver à mes débuts et qui m'aurait évité de passer un an et demi à chercher des informations, éparpillées à droite ou à gauche sur internet.

Dès 2006, j'ai mis mon guide en vente au format ebook, au prix a priori exorbitant de 99 euros, avec une offre de lancement à 55 euros. Quelle ne fut pas ma surprise

en en vendant une quinzaine dès le premier jour !
Même des télésecrétaires déjà installées le
commandaient, pensant y apprendre de moi sur la
recherche de clients ou la gestion de leur activité.
Wahou, j'étais flattée !

Là, enfin, j'ai eu l'impression d'être exactement là où je
devais être, à occuper la place qui était la mienne, en
transmettant tout ce que j'avais appris, en partageant ma
propre expérience. En juin, j'ai alors pris une décision
radicale : stopper le télésecrétariat à mon compte, pour
me consacrer au conseil, au coaching et à la vente de
formations en ligne et d'ebooks. Oui, j'ai pris la décision
de tout recommencer à zéro. Encore !

Je pouvais me le permettre sans hésiter car, depuis l'été
2005, mon mari et moi avons quitté notre maison en
location aux Sables d'Olonne, pour emménager dans un
mobilhome que nous avons installé sur le terrain de
mes parents, à la campagne.

J'avais pris cette décision au moment de la création de
mon activité de télésecrétaire, officiellement pour me
rapprocher de ma mère pour qu'elle puisse m'aider un
peu, mais la vraie raison était que, depuis la fin de ma
formation à la chambre de métiers, je n'avais plus
aucune rentrée d'argent, et je voulais pouvoir lancer
sereinement mon activité, sans pression financière, sans

me sentir obligée de trouver un emploi alimentaire pour payer ma part de loyer et de factures.

C'est donc sans aucun état d'âme que, en juin 2006, j'ai tiré un trait sur mon activité de télésecrétaire sur laquelle je m'étais pourtant investie si longtemps, pour me diriger pleinement vers cette nouvelle voie qui s'ouvrait devant moi et me rendait plus qu'enthousiaste.

La plupart du temps, on a malheureusement tendance à rester sourd aux appels de notre cœur, uniquement pour des considérations financières et la fameuse *peur de manquer*. On nous a appris à assurer nos arrières, à ne pas prendre de risques inconsidérés, à être raisonnables et prévoyants pour plus tard, à avoir un emploi stable et à ne surtout pas être des girouettes qui changent de direction trop souvent. Quel dommage ! Il n'y a pas de meilleur moyen pour passer à côté d'opportunités importantes dans notre vie !

C'est le panneau dans lequel j'ai pourtant fini par tomber. Je me suis éclatée dans mon activité de conseil auprès des télésecrétaires pendant plusieurs années. J'avais l'impression d'être arrivée au bout d'une quête, de toucher du doigt ma véritable raison d'être, ma mission de vie : aider et guider d'autres personnes par le biais de mes écrits. Pourtant est venu un temps où je me suis lassée du télésecrétariat, qui était quand même une niche relativement restreinte et dont j'avais

l'impression d'avoir fait le tour en matière de sujets de produits à proposer. La vie m'invitait à passer à nouveau à autre chose, à continuer dans le domaine de l'écriture et de la formation, mais sur d'autres thèmes plus *essentiels* et plus pressants, me semblait-il. Et cette fois-ci, j'y ai résisté, je n'ai pas suivi le courant, j'ai pertinemment snobé l'appel de mon cœur.

En effet, la donne avait changé. Fin 2008, après trois ans et demi à vivre, été comme hiver, dans ce vieux mobilhome chez mes parents, mon mari et moi avons acheté une maison. C'est une bonne nouvelle en soi, surtout qu'il s'agissait de la maison de mes rêves, une jolie petite maison à ossature bois que j'aime beaucoup, mais pour laquelle nous nous sommes endettés sur 25 ans.

C'est là que j'ai commencé à me mettre la pression, à penser de plus en plus rentabilité, jusqu'à en perdre le réel plaisir qui m'animait au départ de mon entreprise de conseil, à savoir partager mon expérience, aider, apporter ma contribution aux autres. Bien sûr, j'étais toujours aussi professionnelle dans mon activité, et je sais que l'offre que je proposais était de qualité, mais j'exerçais dorénavant de plus en plus pour gagner de l'argent. Dans la course à la rentabilité et à la compétitivité, je me suis tout simplement perdue.

Fin 2009, déjà, j'avais commencé à perdre ma motivation pour mon domaine d'activité. Mes affaires marchaient bien mais j'avais envisagé d'arrêter. Mon entreprise était rentable, et c'est justement ce qui m'a freinée à suivre mes envies d'autre chose et à tout recommencer à zéro, en prenant le risque d'avoir une baisse conséquente de revenus. Entre l'argent et la passion, j'ai sacrifié la passion. Ce que je ne savais pas, c'est que cela allait impacter tous les pans de ma vie, et pas seulement l'aspect professionnel et financier.

Depuis fin 2008, j'avais commencé à renouer plus sérieusement avec le développement personnel auquel, rappelez-vous, je m'étais intéressée à la fin de l'adolescence. J'ai découvert la notion de loi d'attraction qui veut que, dans la vie, on attire à soi ce que l'on pense et ressent. J'ai compris que c'était précisément ce principe qui m'avait jusque-là toujours permis d'obtenir tout ce que je désirais.

J'ai alors créé un nouveau blog *Être une femme qui réussit*. Je voulais écrire sur les domaines de l'épanouissement personnel, de la réussite et du bonheur au féminin. J'étais bien décidée à reprendre ma propre vie en main parce que, bien qu'ayant réussi sur le plan professionnel en créant mon emploi, conforme à mes désirs, je ne me sentais pas plus heureuse que cela. Je m'étais mariée, j'étais devenue propriétaire,

j'étais mon propre patron mais j'avais le sentiment désagréable de subir les choses et de m'être enfermée, au fil des années, dans une vie qui n'était pas véritablement la mienne, et qui ne me comblait pas sur le plan personnel.

J'avais progressivement tiré un trait sur certaines choses importantes pour moi (avoir des enfants, partir à l'aventure, naviguer...). J'avais petit à petit mis mes rêves au fond de ma poche, avec mon mouchoir pardessus pour bien les étouffer. Depuis que je travaillais à domicile au fin fond de ma campagne, je m'étais relativement isolée socialement. Je m'étais laissée aller physiquement, prenant de plus en plus de poids année après année et arrêtant toute activité sportive. Je me suis laissée ronger par le stress et le perfectionnisme. J'ai fait des concessions dans ma vie de couple, j'ai essayé de m'adapter, tant bien que mal, pour toujours rentrer dans le moule, être ce que – pensais-je – l'on attendait de moi. J'ai fait des choix pour de mauvaises raisons, des choix qui n'allaient pas du tout dans le sens de mes intérêts profonds, juste pour être celle que je pensais qu'il fallait que je sois.

En fait, j'ai joué un rôle. Un rôle qui a fini par me faire perdre de vue qui j'étais vraiment et ce à quoi j'aspirais véritablement.

En février 2011, dans cette volonté de reprendre le pouvoir sur ma vie, j'ai créé un nouveau forum de discussions, « *Crée ta vie* », pour échanger avec d'autres personnes, passionnées de développement personnel et de loi d'attraction, comme moi. En ce début d'année, je m'étais en effet lancé un défi sur mon blog : ne faire, pendant un an, que ce qui faisait vibrer mon cœur. Bien sûr, cela voulait dire ne plus m'occuper de mes affaires dans le domaine du télésecrétariat, puisque cela ne me passionnait plus du tout, mais de me consacrer à mon nouveau blog, à mes rêves... et de voir ce qui allait se passer, notamment au niveau financier. Car je croyais fermement que l'abondance ne pouvait qu'être au rendez-vous, pour qui faisait suffisamment confiance à la Vie et se laissait aller à être pleinement qui il est, en ne faisant donc que ce que lui dicte sa joie, sans se soucier de *comment* il va gagner sa vie.

Voici ce que j'écrivais à l'époque :

« *CETTE ANNEE, JE FAIS CE QUI ME PLAÎT* »

Bonjour à toutes !

Oh lala, je n'ai pas été très assidue, depuis quelques temps, mais j'ai été prise par plein de choses, des projets, du travail et puis, surtout, j'ai pris du temps pour me recentrer sur ce que j'ai réellement envie de

faire, sur mes rêves, mes ambitions, sur ma croissance personnelle. J'ai beaucoup lu. Beaucoup écrit, aussi.

Vous le savez, avec la création de ce blog, j'ai entrepris d'appliquer, chaque jour, les lois universelles comme la loi d'attraction, que j'utilisais jusqu'alors pour des occasions bien spécifiques mais que j'avais tendance à mettre de côté, pour ainsi dire, le reste du temps.

J'ai ainsi commencé, depuis le 2 février dernier, mon premier défi 90 jours sur le forum, avec comme intention d'accroître mon bien-être, tant physique que spirituel, de me sentir vivante, pleine d'énergie, d'ouvrir mon cœur en grand et de vivre chaque journée en pleine conscience. Pfiou, vaste programme !

Toujours est-il que j'en suis à mon 11ème jour de ce défi, et que je ne me suis jamais sentie aussi alignée avec ce que je suis vraiment ! J'ai réellement l'impression d'être à la bonne place. Je suis claire avec tout ce que je veux réaliser et attirer dans ma vie. Je suis confiante et reconnaissante. Du coup, j'ai pris la grande décision de mener une nouvelle expérimentation sur cette année 2011 : VIVRE AVEC PASSION, ne faire que ce qui me plaît et m'enthousiasme... et observer les résultats !

Assez d'entendre qu'il faut travailler dur ou bien qu'il faut choisir entre être riche et faire ce que l'on aime.

Assez d'entendre qu'on ne peut pas toujours faire ce qu'on veut, dans la vie, et qu'il ne faut pas confondre travail et passion.

Je veux être pleinement celle que je ressens être au fond de moi, je veux vivre mes rêves et ne faire que ça. Le challenge sera-t-il incompatible avec ma volonté de vivre dans l'abondance financière ou bien sera-t-il au contraire un accélérateur ? Suspens !

Blog Être une femme qui réussit – 12 février 2011

Dans les mois qui ont suivi, je me suis donc peu consacrée à mon entreprise mais, comme j'avais automatisé un certain nombre de tâches, comme l'envoi d'emails de prospection ou le processus de vente, mon activité pouvait continuer à fonctionner avec un minimum d'investissement de ma part. Je ne prenais donc pas vraiment grand risque. Mais il me fallait néanmoins continuer à répondre aux questions des potentielles clientes et gérer l'espace de travail en ligne auquel avaient accès les personnes qui achetaient mon livre.

J'en conviens, ce modèle de business aurait très bien pu me permettre de m'assurer un revenu minimum, pendant que je me consacrais à créer autre chose parallèlement. Mais à moi, cela ne me convenait pas.

Parce que je suis passionnée et entière. Tout comme les études de droit qu'il m'avait fallu totalement arrêter, à l'époque, pour me consacrer à ma nouvelle voie qu'était la voile, j'avais cette fois-ci besoin de couper définitivement avec le télésecrétariat, pour avoir l'esprit complètement libre pour mon nouveau projet.

Et puis, je ne supportais plus la vente, le marketing, le profit. Je rêvais de ne pas avoir à gagner d'argent et de troquer mon entreprise contre une association à but non lucratif, afin d'aider les femmes à réaliser leurs rêves et à s'épanouir dans tous les domaines de leur vie.

Cela faisait déjà plus d'un an que je sentais un appel à me diriger vers ce que l'on appelle le coaching de vie. En avril 2010, j'avais d'ailleurs commencé à amorcer un virage en mettant en vente un nouveau produit, qui sentait clairement la transition que je voulais effectuer. Il s'adressait toujours aux télésecrétaires mais avec un angle développement personnel, puisque j'y parlais d'objectifs et de techniques pour réussir à les atteindre.

En juin 2010, cette voie m'a, en quelque sorte, été confirmée quand un de mes oncles s'est suicidé à 53 ans, en se tirant une balle dans la tête. Cela m'a mis une telle claque que l'on puisse en finir parce qu'on ne sait plus comment s'en sortir financièrement dans la vie, que s'est réveillé mon profond désir d'aider autrui à créer la vie qu'il souhaite, en utilisant les lois

universelles que j'avais, pour ma part, la chance de connaître. J'avais moi-même eu tellement souvent des idées noires, à certaines époques de ma vie, que cette détresse résonnait douloureusement en moi.

A l'approche de l'été 2011, malgré ce défi de ne faire que ce qui me plaisait, je me sentais malgré tout encore tiraillée entre ce que j'avais vraiment envie de faire (je dirais même : ce que je me sentais *appelée* à faire), et le sentiment d'être prisonnière de cette vie professionnelle que je voulais quitter mais qui m'assurait mes revenus. Il n'est pas si évident que cela de se défaire de ses conditionnements... dont la peur de manquer d'argent, de décevoir ou d'être jugée pour ses choix différents voire un peu loufoques ! Et puis, je n'étais pas seule, nous avons un crédit immobilier sur le dos, et mon mari était plutôt du genre stressé en ce qui concernait l'argent.

C'est donc dans ce contexte qu'est arrivée la maladie, alors que j'étais dans une énergie de volonté de changement, et malgré tout immobilisée sur place par mes peurs et mes croyances.

Si j'ai tenu à insérer ce chapitre, alors que tout ce que j'y relate s'est déroulé *avant* la maladie, c'est précisément parce qu'il fait apparaître la cassure qu'il y a eu, à un moment donné, dans ma vie, entre les choix que je faisais par raison et ce que me dictait

véritablement mon cœur alors que, jusque là, j'avais toujours suivi ma joie, mes envies et les signes de la vie.

Ce n'est pourtant pas compliqué, la vie, il suffit juste de se laisser guider ! Heureusement, quand elle veut nous faire prendre une direction, elle a plus d'un tour dans son sac.

Mon analyse de la situation

Vous l'avez peut-être compris, je ne crois pas au hasard, car je pense que nous créons absolument tout ce que nous vivons, que ce soit de manière consciente, ou bien – le plus souvent – dans l'inconscience la plus totale.

Peut-être suis-je aussi trop orgueilleuse pour accepter de croire que j'aie pu manquer de chance, en me prenant une grave maladie sur le coin du nez ? Ce qui est certain, c'est que, pour moi, ce que je venais de récolter là dans ma vie, était forcément quelque chose de positif, qui allait me servir personnellement. L'inverse n'était absolument pas envisageable.

Depuis le premier jour, j'ai donc été à l'écoute des signes, des messages, à l'écoute de mon corps et de mes cellules détériorées. A l'écoute de ce que mon être intérieur avait à me dire à travers cette maladie.

Et j'ai tout de suite eu la conviction profonde, venue de je ne sais où, qu'il m'était donné de vivre l'épreuve de la maladie pour deux raisons : tout d'abord pour me secouer et me prêter main forte dans ma volonté de reprendre le pouvoir sur ma vie, mais également pour être la preuve vivante qu'en matière de santé, comme dans tous les autres domaines, il est possible de créer ce que l'on souhaite et que la maladie n'est donc en rien une fatalité. Car après tout, ayant toujours eu la santé

jusque-là, il n'y a que dans ce domaine que je n'avais pas pu expérimenter concrètement cette conviction.

Quelques mois plus tôt, une amie d'internet, s'était retrouvée confrontée à un diagnostic de cancer, avec forcément les peurs et les pronostics sombres qui vont avec. Immédiatement, je lui ai fait part de mes convictions en la matière, sur l'importance selon moi, de garder le moral, de croire en sa guérison. J'ai acheté un lecteur MP3 et demandé à d'autres de ses amies de lui enregistrer des messages positifs et des blagues, que je lui ai ensuite envoyés, une fois téléchargés sur le lecteur. L'objectif était qu'elle garde le sourire, qu'elle passe du temps à rire, parce que j'étais persuadée qu'un état d'esprit positif était une arme puissante pour faire face à la maladie. Malheureusement, je ne pouvais pas faire grand chose de plus pour elle. J'étais loin géographiquement parlant, je ne la connaissais finalement pas tant que ça, et il n'était pas question pour moi de la harceler en essayant de lui imposer certaines idées ou pratiques, alors que cela ne faisait peut-être pas du tout partie de ses croyances à elle.

Bien sûr, je me disais aussi qu'il était facile pour moi de lui assurer tout cela, alors que je n'avais moi-même jamais connu la maladie et que je n'avais aucune idée de ce que c'était que de vivre avec la douleur ou avec une espérance de vie menacée. Je me souviens avoir

alors dit à ma mère « *je ne peux pas certifier de la façon dont je réagis si on m'annonçait que j'ai un cancer, je l'avoue, mais il me semble que j'essaierais un programme naturel, avec des exercices pour guérir avec son esprit* ».

Quelques mois plus tard, je me retrouvais donc, moi aussi, confrontée à la maladie dite incurable, et forcément, je n'ai pu que repenser à cet épisode, me disant que si je pouvais en guérir, je serais, la prochaine fois, bien plus crédible dans mon discours et susceptible d'inspirer davantage, car j'aurais déjà expérimenté ce dont je parle. Lydie est, en effet, décédée en janvier 2012, me laissant un peu frustrée de n'avoir pas pu lui apporter, par mon propre exemple, toute l'aide que j'aurais voulu.

Pour en revenir à la myasthénie que je venais de déclarer, la première chose qui m'a immédiatement frappée, c'est la signification de la maladie auto-immune. Mon système immunitaire se retournait contre mes propres cellules. Autrement dit : je me faisais du mal à moi-même ! Et cela, je l'ai bien entendu, je l'ai bien compris. J'ai pris conscience que je ne m'étais pas occupée de moi. Je n'avais pas assez pris soin de moi-même depuis de nombreuses années, au moins depuis 2005 avec la création de mon activité de freelance. En me laissant submerger par le stress. En étant à la merci

des humeurs et émotions des autres. En mangeant n'importe quoi, de manière émotionnelle. En arrêtant toute activité physique. En travaillant beaucoup, à certaines périodes. Et surtout, en n'étant plus à l'écoute de mes ressentis profonds.

En ce qui me concerne, le message a donc été clair, dès le premier instant. J'ai tout de suite été très lucide sur les raisons de cette maladie, et très reconnaissante aussi, pour l'occasion supplémentaire qui m'était donnée, non seulement de reprendre les choses en main, mais également de partager tout cela publiquement pour que cela puisse éventuellement aider d'autres malades.

Souvenez-vous que, quelques mois plus tôt, j'avais posé la ferme intention d'être pleinement qui j'étais censée être, ce qui signifiait accueillir toutes les opportunités qui me permettraient d'atteindre cet objectif. Et, là, clairement, la vie me donnait un joli coup de pouce !

Encore sur mon lit d'hôpital, j'ai su que je devais vraiment revoir mes priorités. La théorie, c'est très bien : prendre l'engagement sur mon blog de ne faire que ce qui me plaisait avait, certes, déjà été un premier pas. Mais en réalité, je n'arrivais pas à lâcher prise, à me libérer de certaines contraintes auxquelles je pensais être soumise. Il n'était pas évident pour moi d'imposer ce genre de décision à un entourage qui n'était pas du

tout dans le même délire que moi, et qui ne comprenait pas forcément ma démarche, mes motivations, et qui n'envisageait pas du tout la vie de la même manière que moi. Je ne supportais pas l'idée d'être incomprise, de décevoir ou, pire, d'être jugée et critiquée.

Quelle meilleure occasion que cette maladie pouvais-je avoir de me donner la priorité ? A moi, à mes rêves, à mes envies, à mon bien-être. Et tout ça, sans avoir à me soucier des autres. A être purement égoïste sans que personne n'y trouve rien à redire. C'était déjà mon discours et mon intention en début d'année 2011. Mais les mauvaises habitudes sont vite revenues au galop : par manque de temps, par manque de motivation, par pression des autres, et j'étais facilement repartie sur un schéma où je m'imposais des tâches ménagères, du travail, et avec des périodes de rumination mentale à propos de certains comportements qui m'énervaient chez les autres etc.

Grâce à la maladie, j'ai pu dire STOP à tout cela et, cerise sur le gâteau, avec la bénédiction de mes proches. C'est vraiment le grand message que j'en retire.

Le deuxième message était que je devais absolument arrêter de me contrarier à cause des autres, de leurs réactions, de leurs actions, arrêter de les juger parce qu'ils n'agissaient pas conformément à MES valeurs. Je pense qu'il n'y a rien de plus mauvais pour le corps que

de ressasser des choses que l'on reproche aux autres ! Je suis responsable de mon existence, y compris en ce qui concerne le comportement des gens qui pénètrent dans mon expérience de vie, alors c'est EN MOI que je dois opérer les changements, si je souhaite voir le monde changer autour de moi.

Peut-être est-il d'ailleurs temps de vous expliquer, plus en détails, ma conception de la vie, ainsi que ma compréhension de la fameuse loi d'attraction, bref ce qui m'a permis d'envisager immédiatement la maladie comme une chance, une opportunité et un cadeau, plutôt que comme une tuile qui me serait injustement tombée sur la tête.

Comme je l'ai déjà mentionné, j'ai commencé à attirer volontairement des choses dans ma vie, il y a une trentaine d'années. Alors partisane de la méthode Coué et de la pensée positive, je me répétais régulièrement toute une série d'affirmations que j'avais imprimées et regroupées en un petit carnet relié.

Chaque jour, en me réveillant ainsi qu'au moment de me coucher, j'inondais mon esprit subconscient de phrases telles que « *je réussis tout ce que j'entreprends, j'obtiens tout ce que je désire* », « *tout ce que je pense, sens et crois vrai, mon esprit subconscient le matérialisera, qu'il s'agisse de quelque chose de bon ou de mauvais* » etc.

Au fil des années, et des lectures arrivées à point nommé, je me suis petit à petit forgé cette conviction qu'il est possible à chacun de créer, dans sa vie, exactement ce qu'il souhaite. Cette certitude a été renforcée par la suite, lorsque j'y ai ajouté la compréhension de tout ce processus de création. En effet, en découvrant le film « *Le Secret* », en 2008, j'ai par la même occasion plongé dans le concept de loi d'attraction, dont j'ai parlé précédemment. La loi d'attraction, que l'on pourrait également appeler loi de résonance, est une loi de l'univers selon laquelle on attire à soi, dans son expérience de vie, tout ce à quoi on pense le plus. Ou, plus précisément, tout ce que l'on *ressent* le plus, puisqu'il s'agit d'une histoire de vibrations énergétiques. Ce n'est ni plus ni moins que l'application de nos célèbres dictons « ce qui se ressemble, s'assemble » ou encore « on récolte ce que l'on sème ».

Dans la vie, tout est une question d'énergie⁽¹⁾ et le domaine de la physique quantique (c'est-à-dire la physique de l'infiniment petit) nous apporte des connaissances intéressantes, qui restent pourtant, aujourd'hui encore, souvent niées par la physique officielle.

Si tout est énergie, cela signifie que tout est vibration : les mots, les pensées, les émotions, les chiffres, nos

cellules, tout. En entretenant une certaine énergie en nous, par nos pensées, nos peurs, nos espoirs, nous créons ainsi littéralement notre réalité, notre vie, en attirant des personnes, situations, expériences, vibrant sur la même fréquence, c'est-à-dire ayant la même énergie.

Une fois familière de ce concept, je me suis vraiment passionnée pour ce domaine. Entre 2009 et 2011, j'ai dévoré des tonnes de livres et expérimenté avec succès dans ma propre vie. J'étais intarissable sur le sujet et persuadée que toute personne qui faisait l'effort de modifier ses pensées et ses émotions, pouvait transformer son existence pour le meilleur, et créer de toutes pièces sa vie idéale, dans tous les domaines, qu'il s'agisse de trouver le job de ses rêves, le partenaire parfait, la maison idéale ou accomplir avec succès n'importe quel projet.

C'est dans cet état d'esprit et avec ces convictions bien ancrées, que j'ai accueilli la maladie dans ma vie, en août 2011. J'ai immédiatement entamé un chemin de guérison. Un chemin passionnant qui allait me faire évoluer spirituellement, au-delà de ce que j'aurais pu imaginer, me faire partir à la découverte de moi-même et du fonctionnement de la Vie. Un chemin qui allait me transformer complètement pour faire émerger le plus profond de mon Être, et qui allait m'apporter bien

davantage que de simplement soigner mon corps comme je l'envisageais au départ.

Un chemin, enfin, qui m'a permis de petit à petit guérir chaque pan de ma vie. Pendant neuf ans, j'ai forgé mes opinions, changé d'avis sur certains sujets, affiné mes connaissances et affûté mes intuitions. J'ai accueilli toutes les situations, porteuses de leçons. Je suis devenue plus consciente, plus aimante, plus tolérante, plus reconnaissante, plus heureuse. Je suis devenue de plus en plus MOI.

C'est ce parcours d'évolution que je souhaite partager au monde, en toute humilité et en toute transparence. Non pas pour imposer une vérité que je penserais immuable et valable pour tous (comme j'aurais pu le faire, par ego, il y a encore quelques années) mais pour démontrer que la vie est toujours bien plus parfaite que l'on pourrait le croire, que chacun a ses expériences à vivre et que, quelles que soient les épreuves qu'il nous soit donné de supporter, nous avons forcément quelque chose de bénéfique à en tirer.

D'une même situation, tout le monde ne retirera pas la même chose. Et c'est tant mieux ! Pour autant, soyez sûr d'une chose : tout ce qui arrive dans votre vie, ne vous arrive pas *A vous*, pour vous embêter, vous challenger ou vous punir.

Tout arrive *POUR vous*, pour vous aider à vous connaître, puis à vous révéler et vous faire grandir. J'en suis convaincue et j'espère que mon histoire vous le démontrera suffisamment pour vous pousser à entreprendre votre propre chemin de transformation...

Ce récit peut être scindé en trois parties qui ont été trois étapes importantes de mon cheminement personnel avec la maladie. Dans un premier temps, pleine d'orgueil et encore en total contrôle de ma vie, je suis partie bille en tête avec l'objectif limite obsessionnel de guérir et de prouver au monde entier que cela était possible.

Puis, dans un second temps, j'ai réalisé que je n'avais pas forcément à essayer de contrôler mon corps physique mais que, la maladie étant la conséquence d'une certaine déconnexion d'avec qui je suis vraiment, il me fallait *juste* me réaligner avec mon être intérieur et exprimer mon plein potentiel, ce qui rendrait – tôt ou tard – inutile ce signal qu'est la maladie.

Depuis 2018, j'ai basculé dans une troisième étape, où j'expérimente le lâcher prise et l'amour de soi.

Ça remue, ça chamboule, l'ego a clairement fait de la résistance. Ce n'est pas l'étape la plus facile ni la plus confortable mais je pense qu'elle est la clé de la véritable guérison... Et cette guérison, je sais que je l'ai

mise en marche, et je nourris cette certitude malgré des symptômes physiques encore présents, malgré des examens médicaux qui reflètent *a priori* le contraire et malgré des médecins qui voudraient me faire basculer dans la peur par leurs discours alarmistes.

Les pages qui suivent résument donc *mon* cheminement personnel avec la maladie, *mes* compréhensions et *mes* prises de conscience mais je pense malgré tout que le lecteur pourra y trouver des clés à appliquer dans sa propre vie, à sa propre situation.

Si cet extrait vous a plu et si vous souhaitez vous procurer le livre, vous pouvez le commander, en version papier ou en version numérique (.epub) sur la librairie en ligne The Book Edition :

<https://www.thebookedition.com/fr/la-maladie-la-plus-grande-chance-de-m-p-378172.html>

Concernant la version numérique :

Si vous n'avez pas de liseuse, le fichier epub peut être lu :

- sur iPhone ou iPad via l'application « Livres » ou sur android, via l'application « Google Play Livres »
- sur ordinateur, MAC ou PC, via le logiciel gratuit « Adobe Digital Edition »
- sur smartphone, tablette ou ordinateur, via l'application « Kobo » de la Fnac.

Si vous possédez une liseuse Kindle, il vous faudra au préalable convertir le fichier .epub en fichier .mobi, grâce au logiciel gratuit « Calibre ».

Auto-édition et impression à la demande

J'ai fait le choix de **l'auto-édition** par le biais de DEFIS de fille, une association loi 1901 que j'ai créée en 2014, car c'était le choix le plus aligné à mes valeurs personnelles, notamment en termes d'autonomie et d'indépendance.

J'ai fait le choix **de l'impression à la demande**, pour éviter les stocks inutiles de livres et donc le gaspillage de papier. En effet, chaque exemplaire est envoyé en impression à partir du moment où il est commandé, et pas avant.

Alors, évidemment, le délai pour recevoir votre commande est un peu plus long que si le livre existait déjà en stock et n'avait plus qu'à être expédié, et je suis consciente qu'à l'heure du « *je veux tout, tout de suite* », cela puisse être rédhibitoire pour certains acheteurs, mais il était plus important pour moi de rester cohérente avec mes convictions personnelles. J'assume ce choix, même si cela veut dire perdre des lecteurs potentiel.

Un imprimeur français et éco-responsable

Enfin, j'ai fait le choix de travailler avec **une entreprise française** (Lille) et engagée, détentrice du **label Imprim'Vert** et de la **certification PEFC**. C'est ainsi l'assurance que le papier utilisé est issu de sources responsables mais également que l'imprimerie respecte un cahier des charges pour réduire au maximum son impact environnemental lié aux activités de l'imprimerie (élimination des déchets ayant un impact sur l'environnement, non-utilisation de produits toxiques).