

Episode n°13 : Douleurs chroniques : vivre sans souffrance

Si j'ai envie d'interroger toutes mes croyances au sujet de l'être humain idéal, c'est à cette quête de la "BONNE" santé que je fais référence aujourd'hui...

Bonjour et bienvenue sur Vert ma Vie. Votre podcast du lundi. Votre podcast bien-être. Celui qui vous propose d'explorer vos pensées. De questionner vos habitudes. De tout accueillir avec amour et bienveillance. Même les douleurs chroniques. Surtout les douleurs chroniques.

On se retrouve ce matin pour un épisode numéro 13 très cher à mon cœur. Puisqu'il m'a demandé près de vingt années de travail. Pas mal pour un podcast, non ?

Il s'adresse aux femmes qui souffrent de douleurs chroniques tout particulièrement, mais il peut parler à tous les êtres humains... car après tout, la douleur et la souffrance sont universelles.

Rendez-vous sur votre plateforme d'écoute préférée ou ci-dessous pour découvrir comment il est possible de se libérer de la souffrance... Tout un programme !

Belle écoute.

[Brené Brown : "écouter la honte" – TED2012](#)

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 13

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue sur Vert ma Vie. Votre podcast du lundi. Votre podcast bien-être. Celui qui vous propose d'explorer vos pensées. De questionner vos habitudes. De tout accueillir avec amour et bienveillance. Même les douleurs chroniques. Surtout les douleurs chroniques.

Ces derniers temps, je travaille sur la construction d'un programme en ligne. La réalisation de ce programme d'accompagnement me demande d'axer mon message vers un public spécifique. Et j'ai choisi d'orienter mon travail vers les personnes qui souffrent de douleurs digestives chroniques.

J'ai longtemps réfléchi à ce que je voulais faire avec mes multiples casquettes : auteure culinaire, coach bien-être, conseillère en naturopathie... En réalité, je peux aider beaucoup de personnes, et ces ce que ces derniers mois m'ont permis de comprendre justement.

Mon approche touche les femmes enceintes, les sportifs, les personnes qui rencontrent des intolérances alimentaires passagères ou pérennes, celles qui souhaitent adopter un mode de vie plus respectueux de la planète et de leur corps...

Cependant, pour développer un programme d'accompagnement en ligne solide, j'ai préféré cibler une problématique. Et j'ai opté pour celle que je connaissais le mieux et pour laquelle j'avais de nombreuses solutions à apporter : les maux de ventre.

C'est pourquoi, on se retrouve ce matin pour un épisode numéro 13 très cher à mon cœur. Puisqu'il m'a demandé près de vingt

années de travail. Pas mal pour un podcast, non ? Il s'adresse aux femmes qui souffrent de douleurs chroniques tout particulièrement, mais il peut parler à tous les êtres humains...

Sans rentrer dans les détails mais pour vous apporter un contexte tout de même, je vais vous raconter mon parcours dans les grandes lignes et vous expliquer ensuite comment je suis passée de "je suis cassée" à "je suis ainsi". Dans quelques années, j'espère arriver à "et c'est absolument merveilleux". C'est un travail de tous les jours et je suis consciente que c'est celui qui m'aide à devenir la meilleure version de moi-même, comme on aime dire en développement personnel.

Car voyez-vous, j'ai une théorie : si on est ici, présent sur cette Terre et vivant, c'est qu'on a quelque chose à comprendre. Et pour nous aider dans cette tâche, la vie nous donne un truc qui ne va pas – ou plusieurs même, étant donné qu'elle est très généreuse, n'est-ce pas ! -, qui va nous pousser hors de nous-même pour nous permettre de saisir véritablement le message que l'on est venu découvrir. Bref, pour moi, la vie c'est un peu une chasse au trésor et pour moi, les embûches sur mon parcours ne sont que des obstacles qui, s'ils sont surmontés, vont me mener au coffre-fort.

Alors mon truc-qui-va-pas à moi, c'est mon bide. Mon ventre. Mes intestins. Et avec lui plus globalement, mon corps. Au début, bien sûr, je n'avais pas compris ça. Quand j'ai commencé à vouloir perdre du poids, quand j'ai souhaité faire rentrer mon enveloppe dans un moule, quand je me suis affamée pendant plusieurs mois puis lorsque je me suis fait vomir après chaque crise de boulimie, j'étais persuadée que j'étais cassée. Anormale. Que je n'avais pas ma place.

Quand j'ai commencé à ressentir des douleurs à l'estomac puis aux intestins, quand j'ai été prise de spasmes et de reflux quotidiens, quand je me tordais de douleur plusieurs fois par jour, j'appuyais cette croyance : je ne suis pas comme il

faut.

Quand j'étais constamment fatiguée, que je subissais des vagues de dépression, que mes hémorroïdes ne partaient pas, que mes différentes mycoses s'accrochaient, que le moindre aliment me causait des lourdeurs digestives, que je marchais dans le brouillard, que mes cheveux tombaient, que mes dents grinçaient... Je me disais encore une fois que j'étais bonne à jeter à la poubelle. Que mon corps n'était bon à rien.

Croire que j'étais cassée me donnait l'occasion de me réparer. Car après tout, si j'étais malheureuse maintenant, c'était qu'une fois en bonne santé, je serais heureuse, en paix, sur le sommet de ma vie. Je pensais même que m'accabler était la façon la plus efficace pour me pousser à aller mieux : plus je détestais mon corps cabossé, plus j'allais vouloir trouver une solution, LA solution.

C'est ainsi que je me suis engagée sur un chemin sans fin de médecins, thérapeutes, compléments alimentaires, alicaments, médicaments, infusions, huiles essentielles, anti-nauséeux, anti-reflux, antispasmodiques, anti-dépresseurs, jeûnes, monodiètes, cures de jus de légumes, de pomme de terre, d'argile, de noni, de psyllium, de graines de lin, alimentation vivante, sans gluten, frugivorisme, purges au ricin, irrigation du colon, probiotiques, IRM, scanners, échographies, fibroscopies, natation, yoga, gi gong, méditation, médecine traditionnelle, ayurveda, chinoise, magnétisme, hypnose, ostéopathie, étioopathie, sophrologie, acupuncture, naturopathie...

Chaque fois que j'amorçais un changement de cap, je serrais des dents, je remontais mes manches et j'y allais. Quand je regarde en arrière, je suis assez bluffée par ma capacité à ne pas lâcher, mon optimisme renouvelé, ma capacité à croire que cette fois-ci, ce sera la bonne...

Convaincue qu'à l'autre bout du tunnel, il y avait la

délivrance. La libération. La renaissance. Puisque j'étais cassée, je n'avais qu'à me retaper, me réparer, et tout rentrerait dans l'ordre.

Combien d'entre vous peuvent s'identifier à ceci : si seulement je trouve le bon job pour moi, alors je serais heureuse. Si seulement je trouve LE mec, LA nana, alors je serais bien. Si seulement je parviens à gagner plus d'argent, à renouveler ma garde-robe, à emménager dans une maison avec un jardin, à avoir deux beaux enfants, à être plus organisé-e, plus rangé-e, à manger mieux, à perdre ces cinq kilos, à soigner cette verrue récalcitrante, à obtenir mille abonnés de plus sur les réseaux sociaux, à assoir ma notoriété de blogueur/se... alors alors alors... je serais enfin la personne qu'il faut. Celle qui convient. Les oiseaux chanteront, il fera beau, j'aurais mon happy ending qu'on m'a tant promis quand j'étais gamin/ine, je serais complète, ma vie aura un sens.

Pour moi, c'était surtout LE job à trouver et LA santé à retaper. Après tout, j'ai grandi dans une société qui m'a renvoyé des images de corps lisses, uniformes. De femmes blanches, hétérosexuelles, cisgenres, non-handicapées, fines, aux cheveux longs-raides-blonds, aux ongles et à la bouche peints, à la pilosité et la cellulite non-existante, à une peau et une vue "parfaite".

J'ai grandi avec des injonctions de type : il faut manger de tout, mais pas trop. Et surtout, il faut rester mince. Il faut bouger régulièrement, mais ne pas développer trop de muscles, sinon ce n'est pas féminin. S'hydrater avec 1,5L d'eau par jour et faire attention à ne pas boire plus de 2 verres de vin rouge par jour maximum, mais boire quand même, sinon t'es pas festif. Ne pas péter et ne pas roter parce que ce n'est pas joli, mais faire caca tout de même, sinon c'est que t'es constipé-e.

Enlever tes poils, parfumer tes odeurs, ôter toute animalité

pour montrer ta supériorité par rapport aux animaux que l'on mange, qui eux sont stupides et sales, contrairement à nous, qui sommes tellement évolués qu'on préfère conquérir une autre planète plutôt que de nettoyer la nôtre. Bon, OK, je m'emporte, mais vous saisissez mon argument, non ?

Nous évoluons dans un cadre normé, stéréotypé, dans lequel de nombreux critères esthétiques et comportementaux sont des buts à atteindre pour obtenir le droit de se montrer, le droit d'exister. Et parmi ces conventions – slash – diktats -, celle de la BONNE santé, celle que l'on se doit, en tant qu'individu civilisé, atteindre à tout prix. Sous-entendu que c'est quelque chose que l'on doit vouloir forcément – bah oui, si tu ne veux pas vivre sans douleur jusqu'à 100 ans, c'est que t'es chelou ! – et en plus obtenir.

Quelle pression pour qui ne coche pas la case du corps 2.0 comme je l'appelle, ou corps standardisé, n'est-ce pas ?

Si j'ai envie d'interroger toutes mes croyances au sujet de l'être humain idéal, c'est à cette quête de la BONNE santé que je fais référence aujourd'hui. Dans l'épisode numéro 4 de cette émission en podcast, je notais que la recherche du bonheur était le nouveau Graal. Ce matin, je m'adresse à son grand copain : monsieur Santé.

C'est à l'occasion d'un coaching que je me suis aperçue que j'avais un Manuel pour mon corps, un mode d'emploi. Il devait être comme ceci, comme cela, sinon c'est forcément que j'avais loupé quelque chose. L'un de ses prérequis pour réussir le test du corps acceptable était d'être en BONNE santé, ou plutôt de tout digérer. Ma digestion était LE focus de toutes mes attentions. Avant les repas, j'avais peur de ne pas digérer. Après les repas, je critiquais ma digestion lente à tout moment.

Chaque moment de la journée était consacré à mon ventre. Et petit à petit, j'avais divisé le monde en deux : ceux qui

digèrent tout – ceux qui avaient gagné au loto de la vie, donc – et ceux qui souffraient de maux d'estomac comme moi. J'avais également étiqueté tous les aliments de BONS ou MAUVAIS, selon s'ils étaient facilement digestes ou non.

D'un côté, il y avait les préparations sans gluten, sans matière grasse chauffée, sans lait, sans viande, sans additifs. Celles à base de légumes verts et oranges, de soja, d'avoine, d'oléagineux en petite quantité, de chocolat noir en petite quantité. Et de l'autre... il y avait tout le reste. Chaque repas était un moment tout aussi attendu qu'il était redouté.

Et toutes les occasions étaient propice à l'apitoiement, au deuil que j'étais constamment en train de faire entre ce que je pouvais manger et ce que je ne pouvais pas manger.

Quand je me suis vraiment rendue compte de cela, j'ai décidé que j'avais vécu assez d'années à me focaliser presque littéralement sur mon nombril, et que mon syndrome de l'intestin irritable n'allait pas continuer à me définir. Car après tout, s'il était bel et bien là, c'est moi qui lui donnais le pouvoir sur ma vie, avec mes pensées.

C'est moi qui supposais que puisque j'avais mal aux intestins tous les jours, j'étais cassée. Ce que ces années à haïr mon corps non fonctionnel m'ont appris c'est qu'aller contre ce qui est, refuser ce qui est, c'est se faire du mal, à tous les coups. Ou pour reprendre les mots de Byron Katie : "Quand tu te disputes avec la réalité, tu perds, mais seulement 100% du temps".

Pour reprendre le Modèle SPEAR (je vous renvoie à l'épisode 2 pour plus d'explications sur ce merveilleux outil de coaching !), le

S – était mes douleurs chroniques

le P faisait référence à "je ne devrais pas vivre avec ces

douleurs”

l'émotion était la frustration, voire la colère

les actions que je prenais étaient orientées vers la réparation de moi-même quand elles n'étaient pas de la critique, du jugement ou encore de l'apitoiement sur moi-même.

Le résultat que ma pensée initiale créait était effectivement le fait de ne pas réussir à construire une vie avec ces douleurs.

Pire : j'ajoutais de la souffrance à ma douleur !!

Pour reprendre la définition officielle de l'association internationale pour l'étude de la douleur, “la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans ces termes”. En d'autres termes, c'est quelque chose de physique et d'émotionnel que l'on perçoit comme pénible.

La souffrance, c'est le cran d'au-dessus. C'un sentiment, conscient ou inconscient, qui met à l'épreuve notre estime de nous-même et nos structures psychiques de base. Quand la douleur rencontre le désagrément, l'aversion, elle devient souffrance.

Douleur et souffrance ne sont pas liées d'emblée. Personnellement, j'ai compris la différence lors de mon accouchement que j'ai vécu sans anti-douleurs, en ressentant donc pleinement le passage de mon enfant de mon utérus au monde extérieur. L'expérience a été très douloureuse mais en aucun cas elle n'a été souffrance. Au contraire. C'était une douleur que j'accueillais, dans laquelle je respirais, car je savais que c'est elle qui me rapprochait de mon tout-petit. De la vie.

La souffrance, c'est ce que je ressentais chaque fois que mon œsophage me brûlait : un rejet total, et cette conviction que

la personne que j'étais n'était pas entière.

Pour moi, il n'y a pas de sentiment plus douloureux que « shame ». En anglais, on connaît deux mots pour exprimer l'émotion de honte : guilt et shame. Guilt, c'est la culpabilité, le sentiment de responsabilité ou de remords que l'on connaît après avoir commis un tort, réel ou imaginaire.

Shame est un sentiment intense qui touche le « moi », qui suppose que l'être que l'on est n'est pas à la hauteur de normes fixées par soi-même celles des autres.

Guilt parle à l'action, shame à la personne. Et à ce sujet, je vous renvoie vers l'excellent travail de Brené Brown qui a mis en lumière l'importance d' « écouter la honte ».

Séparer la douleur que l'on ressent physiquement de la souffrance est ainsi primordial afin de se rendre compte que « qui on est » est totalement acceptable.

Ainsi, lorsque j'ai mal à l'estomac ou aux intestins, je reviens désormais toujours aux faits.

Je décris ce que je ressens le plus factuellement possible, comme si j'expliquais les sensations que j'éprouve dans mon corps à mon fils de deux ans.

Puis, je prends de grandes respirations et je laisse les douleurs exister. Je ne tente pas de les repousser. Je reconnais leur présence et je les autorise à circuler en moi car après tout, elles ont quelque chose à m'enseigner.

Je murmure : « je ne suis pas en danger, tout va bien, cela va passer, je peux continuer ma journée ».

Des fois, je me pose avec mon cahier et mon stylo et je demande à ma douleur de me raconter ce qu'elle veut m'apprendre. Je m'interroge sur la manière dont cette expérience peut m'aider à grandir. Ce qu'elle a à m'offrir.

J'ai remarqué que cette attitude d'acceptation, pas toujours facile à mettre en place – attention, j'y travaille encore et c'est un processus de tous les jours! – me transforme à chaque fois.

Moins je déteste mon corps, plus je me rapproche de ma vérité. De mon essence. De mon être véritable. Non formaté par son entourage, sa culture, ses codes sociaux.

Quand je cesse de me battre contre moi-même, je me rends compte que j'ai tout ce qu'il me faut. Que je n'ai besoin de rien de plus, ni de moins. Que ma vie ne sera pas meilleure après-demain ou l'année suivante, qu'elle ne commencera pas quand j'aurais tout compris, quand j'aurais gommé mes défauts et gagné à l'euromillions.

Libérer la souffrance m'a permis de m'ôter la pression que j'avais déposée sur mes épaules, celle de manger comme tout le monde, de sourire comme tout le monde, d'être heureux comme tout le monde.

Cela m'a également permis de me renouer à mes signaux corporels de faim et de satiété, à les honorer, à chercher encore parfois à les comprendre, mais à vouloir jouer avec eux plutôt que les étouffer, histoire de me conformer.

Mon corps n'est plus une excuse. Pour citer la fabuleuse Sonya Renée Taylor.

Si vous avez besoin de faire la paix avec vos douleurs chroniques, je peux vous aider. Rendez-vous sur auvertaveclili.fr, [rubrique Coaching](#), pour découvrir comment.

Belle semaine et à bientôt.