

# Je n'avais qu'un rêve...

*... avancer dans le monde l'esprit et le ventre légers.*

Depuis plusieurs années maintenant, je ressens un froid presque paralysant aux pieds. Si mes mains sont froides également, mes pieds, eux, m'empêchent parfois d'avancer tant ils sont « gelés ». L'hiver est la pire des saisons pour moi parce que le froid se glisse dans mes extrémités, rendant certaines activités presque impossibles. Si vous croisez une maman au parc dans le Sud de la France au mois de janvier avec des après-skis aux pieds, il se peut que ce soit moi !

Souhaitant comprendre pourquoi mes membres sont aussi contrariés par l'hiver, j'ai pris rendez-vous chez mon médecin généraliste, espérant être guidée, orientée. Après avoir rapidement expliqué mes symptômes, cette dernière, sans même avoir jeté un œil à mes orteils, s'est empressée d'évoquer la maladie de Raynaud, syndrome que j'avais déjà recherché et mis de côté puisque mes doigts ne deviennent pas blancs, juste très engourdis.

Lorsque je suis sortie de la consultation, j'étais en colère. Pour deux raisons : la première, c'est que je n'avais pas osé évoquer mes doutes quant à son rapide diagnostic. Blouse blanche, figure d'autorité, je me tais.

La seconde, c'est que sa conclusion « il n'y a rien à faire, mais ne vous inquiétez pas, ce n'est pas grave ! » m'a replongée des années en arrière, à l'époque où j'étais désespérément à la recherche d'une cause à mes maux de ventre.

Pour terminer sur cette phrase, lâchée par un gastro-entérologue après une seconde fibroscopie sous anesthésie générale cette fois-ci : « vous souffrez de colopathie fonctionnelle, je ne peux rien pour vous, à ce jour il n'existe aucun traitement ». Ou votre vie n'est pas en danger, au revoir.





Au moins, ce dernier ne s'était pas contenté de me suggérer d'aller « voir un psy, c'est sûrement le stress ». Toujours est-il que son compte-rendu m'avait laissée sans voix. Complètement découragée, perdue, seule. J'ai un peu honte de vous l'avouer mais j'espérais que ces examens mettraient en lumière une maladie, un truc sérieux, quelque chose qui allait justifier toutes ces années à me tordre de douleur, à ne plus pouvoir manger « normalement », à courir aux toilettes certains jours puis rêver d'aller aux WC les autres, à ne sentir que mon œsophage brûler de toutes ses flammes, à ne plus pouvoir contenir mes pets, ni mes rots, tant ils me remplissaient, à digérer encore le soir-même le petit-déjeuner du jour, à sentir mes intestins se tirer et à ne plus pouvoir poursuivre ma journée, la position allongée étant la seule supportable pour moi.

*De nos vacances à Tenerife en 2010, je me souviens de la voiture rouge que nous avons louée pour faire le tour de l'île. Nous l'avons appelée Margot. Le reste, c'est plutôt flou. Car s'il me reste une mémoire vague des endroits que nous avons visités, j'ai cependant un souvenir encore bien vif de la dernière nuit passée sur l'archipel.*

*Non pas parce qu'elle était extraordinaire, mais parce que je me suis tordue de douleur du dîner jusqu'au petit matin. Comme nous repartions le lendemain tôt, nous avons choisi un hôtel sympa, pas trop loin de l'aéroport, et nous avons voulu découvrir les spécialités locales dans un bar à tapas. Ce qui se voulait être un moment festif s'est transformé en véritable feu d'artifices gastrique. Les patatas bravas ont eu raison de ma soirée.*

*Maya Angelou a écrit « Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront*

*jamais ce que vous leur avez fait ressentir. » C'est pareil pour les patates à l'huile, pour qui ne les digère pas ! Ce soir-là, j'ai joué... et j'ai perdu. Je voulais tellement célébrer comme « les autres » (à commencer par mon mari qui peut avaler un saladier de frites sans courir aux toilettes derrière), ces fameux « autres » qui ont gagné au loto de la digestion.*

Alors certes, je n'avais « rien de grave ». Cependant, la souffrance physique et émotionnelle que je ressentais tous les jours m'isolait petit à petit, me coupant de mes proches et de mes envies, pompant toute mon énergie.







Certains mois, mon espoir était regonflé, j'allais m'en sortir ! D'autres, j'avais le moral dans les chaussettes et je n'avais plus goût à rien. J'avais peur que mon ventre soit toujours au centre de mes préoccupations. Depuis près de vingt ans, mon monde tournait autour de lui.

*Je me souviens de mon premier régime. J'avais 15 ans. Je sautais les repas du midi et j'utilisais l'argent que mes parents m'avaient donné pour acheter un sandwich pour récupérer des cigarettes que je fumais derrière le lycée. Je grignotais des biscuits allégés quand j'avais faim. Je voulais tellement ressembler aux filles qui faisaient la couverture des magazines que je « dévorais » – à défaut de dévorer autre chose. En 2003, j'ai passé mon BAC, mon petit-copain de l'époque m'a quittée, tous mes repères se sont effondrés. J'ai trouvé refuge dans la nourriture puis l'alcool pendant plusieurs années. J'ai quitté la France, ma famille, mes amis. Puis, je me suis construite sur du sable. Rapidement, les douleurs à l'estomac et aux intestins sont venues remplacer mes troubles alimentaires.*

C'est pourquoi je me suis engagée sur un chemin sans fin de médecins, thérapeutes, compléments alimentaires, alicaments, médicaments, infusions, huiles essentielles, anti-nauséux, anti-reflux, anti-spasmodiques, 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, acupunture, naturopathie...

Chaque fois que j'amorçais un changement de cap, je serrais des dents, je remontais mes manches et je fonçais tête baissée. Aujourd'hui, je sais pourquoi mon parcours a rencontré tant d'obstacles qu'il m'a fallu surmonter.





Quand j'ai cessé de me battre contre moi-même, je me rendue compte que j'avais tout ce qu'il me fallait. 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 heureuse comme tout le monde.

Cela m'a également permis de renouer avec 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.

Depuis, je me forme intensivement afin de pouvoir transmettre les clés qui m'ont permis d'accéder à une transformation profonde qui dépasse grandement mes douleurs chroniques. Cette libération que j'ai rencontrée, je souhaite la rendre accessible à celles qui, comme moi, ont cru pendant trop longtemps qu'elles n'étaient pas comme il faut.

SII, candidose, SIBO, hyperperméabilité intestinale, hypersensibilité au gluten... Quelle que soit la « case » dans laquelle vos douleurs au ventre semblent tomber, une solution est possible.

Et ce qui est fabuleux, c'est que cette dernière replace dans vos mains votre bien-être et votre santé. Car qui mieux que *vous* pour savoir ce qui est bon pour *vous* ?

J'ai construit [un programme d'accompagnement](#) sous la forme d'un chemin de transformation. Vert ma Vie est l'aboutissement de nombreuses années de questionnements, de recherches, d'études... Il allie nutrition adaptée, psychologie et coaching.





Ce que mon parcours m'a clairement montré, c'est que notre tête et notre corps sont intimement reliés. Pour preuve : 90 à 95% de la production de sérotonine se fait dans notre intestin grêle !! La neurohormone « du bonheur » peut certes entraîner de l'anxiété, une dépression et d'autres troubles émotionnels et comportementaux, mais participe également au bon fonctionnement du système digestif.

Quand notre cerveau et nos intestins dialoguent harmonieusement ensemble, nous avançons dans le monde l'esprit et le ventre légers. Si bien qu'une ère nouvelle peut alors s'ouvrir à nous !

L'autre jour, j'ai imaginé quelque chose de complètement fou : toutes les femmes de la Terre étaient en paix avec leur corps, leurs cuisses, leur ventre, leur nez, leurs cheveux, la couleur de leur peau, leur taille, leur poids, leurs cernes, leurs vergetures, la forme de leurs seins, la cambrure de leurs reins.

Elles vibraient, respiraient, aimaient... sans se soucier de leur apparence, des vêtements qu'elles portent, de la musique qu'elles aiment, de leur sexualité, de leur maternité, du regard des autres sur ce qu'elles montrent et partagent.

Pas d'excuses, de faux-semblants, d'insécurités, de peurs.

J'ai imaginé comment l'espace était alors occupé, l'énergie dégagée, le temps retrouvé, les conversations qui émergent, les idées nouvelles qui fusent.



Dans ma rêverie diurne, les femmes avaient mis de côté cette croyance qu'elles ne sont pas assez. Elles avaient arrêté d'essayer de se réparer. De se conformer. De se photoshoper.

Parce qu'elles étaient aux commandes de leurs vies, bien dans leur peau et dans leur tête, elles utilisaient leur temps et leurs forces pour construire une réalité nouvelle, sans limites ni barrières...