

# SE CHOISIR ET S'AIMER POUR OSER SE TRANSFORMER

Par Karine G



Moi, avant

*« Rien n'est plus beau qu'une personne en renaissance ! Quand elle se relève après une chute, une tempête et retourne plus forte et plus belle qu'avant... »*

*Avec des cicatrices de plus dans le cœur, sous la peau, mais avec la volonté de bouleverser le monde, du moins avec un sourire »*

Anna Magnani.

## MON VOYAGE INTÉRIEUR, MA PLUS BELLE RENCONTRE, LA PLUS INSOLITE DE TOUTE MA VIE TERRESTRE

Je vous emmène tous les mois dans mes voyages, mes folles aventures, dans mes découvertes de l'insolite, là où ça vibre en dedans ; à la rencontre d'expériences, de moments suspendus et de personnes inspirantes qui s'engagent corps et âme pour faire bouger les lignes, pour construire un monde meilleur. Vivre la vie telle qu'elle se présente dans la simplicité de l'instant, sans jugement et sans analyse. Je vous partage ma quête du merveilleux, celle qui se loge dans chacune de mes cellules, elle est mon feu sacré, celle qui guide mes pas.

## LE DESTIN NOUS DONNE PARFOIS D'ETRANGES RENDEZ-VOUS

La vie a décidé de me mettre à l'épreuve, en me faisant expérimenter ma traversée du

désert, un long cheminement où j'ai dû m'envelopper de ma carapace de lumière, enfiler mes plus beaux souvenirs pour aller dans ma bulle, dans cet espace hors du temps à l'intérieur de moi. J'ai eu envie de vous faire partager mon expérience en ce mois de février propice à l'amour : vous confier comment je me suis choisie et je me suis dit oui. Comment je ne me lâcherai plus jamais la main et comment j'ai appris à m'aimer encore plus grand dans la difficulté. On a les limites qu'on se donne ; sans amour de soi, tout reste au kilomètre zéro et le corps peut se transformer jusqu'à devenir allergique à soi-même..

## QUAND L'AVENIR SEMBLE AUSSI GRIS ET FROID QU'UN CIEL D'HIVER

Il y a cinq ans on m'a diagnostiqué une maladie auto-immune rare, quand on connaît l'impact des mots à ce moment T, j'ai été lâchée du 10<sup>ème</sup> étage sans parachute.

Il existe des catastrophes qui déchirent profondément l'existence.

Je vivais la période la plus angoissante de mon existence où mon anatomie s'est fichée très fort contre moi, car je n'ai pas su écouter les nombreux messages qu'elle me criait quotidiennement.

Enfermée entre mon corps et ma tête dans une relation toxique, mon cerveau et mon cœur étaient en plein conflit ; amoureuse d'un caméléon aux multiples facettes, qui tirait avec une agilité hors pair sur toutes les ficelles que représentait pour lui mon personnage de marionnette. Sous emprise, je l'ai laissé faire de ma vie un enfer sous des airs de paradis sans cesse repromis. Sur mon cœur, la nuit est tombée et le pronostic dans la foulée : « *vous avez une sclérodermite systémique limitée* » ; une maladie qui attaque insidieusement tous les tissus et les organes.

Accompagnée d'amour de mes amis, de ma famille, de mes belles rencontres et de thérapeutes pour me montrer le chemin, j'ai

réussi à sauver ma peau de ce meurtre d'âme qui m'avait vidée de toute ma substance ; pour me focaliser et mettre toute mon énergie dans mon nouveau combat : ma régénération. Je m'étais tellement manquée dans cette histoire, de ces absences qui collent au cœur. Il fallait revenir à l'essentiel, à soi, à la vie.

## COMPRENDRE ET ACCUEILLIR LE MESSAGE

Mon corps essayait de me faire parvenir un message, mais comme il n'était pas entendu il a enclenché le voyant rouge. Le même que sur le téléphone portable, lorsqu'on a un message en attente, et que la lumière continue à nous le signaler tel un warning.

Il m'a fallu du temps, beaucoup de temps et c'est le maître mot pour accueillir ce que je vivais. Tout se succédait en moi en mode salade mélangée : la tristesse, la colère, l'injustice, l'espoir. J'ai dû prendre le temps de dresser mes oreilles sur ce qui se passait à l'intérieur et commencer petit pas par petit pas le combat, en changeant ma fréquence vibratoire. M'apporter de la douceur, me prendre dans les bras et me murmurer tous les jours « *Je suis là maintenant tu peux compter sur moi, je ne vais plus te laisser tomber, tout ira bien* ».

La visualisation positive, la méditation et l'auto hypnose ont été des outils très puissants pour m'accompagner. Les thérapies alternatives comme la yogathérapie, le magnétisme, les soins énergétiques m'ont aidée à être plus présente dans ce corps que je tentais de fuir et où il ne faisait pas bon vivre. Je m'imaginais chaque jour au réveil comme une guerrière de lumière qui partait en quête à l'intérieur de mon corps, avec un fluide lumineux de guérison qui m'enveloppait et traversait toutes mes cellules pour venir réparer mes organes. Je souriais à mes poumons et je parlais à Michka (c'est le prénom que j'avais donné à ma maladie), je lui disais de préparer ses valises.



Étape intermédiaire des cheveux

J'ai changé mon alimentation, j'ai dit au revoir au sucre, au lait de vache, au gluten et à tout ce qui pouvait procurer de l'inflammation à ce corps déjà bien attisé.

J'ai plongé dans des extrêmes alimentaires comme on le fait souvent au début quand on souhaite tout révolutionner en dedans.

Je me suis mise en mouvement je suis allée à la piscine, j'ai marché des heures dans la forêt, ces temps d'introspection en tête à tête avec moi-même, parfois douloureux mais tellement nécessaires pour me reconnecter, et me remplir de ce carburant invisible qui fait déplacer des montagnes.

Il y avait des jours joyeux et des jours où je pleurais et criais dans mon oreiller, des jours où j'avais l'espoir et des jours où la peur venait me chercher, voulant m'emporter avec elle sans billet retour.

J'avais beau être thérapeute, avoir les outils savoir-faire pour les autres je me retrouvais à la case départ comme un enfant qui apprend à marcher en basculant. J'étais à la place de mes patients que j'accompagnais en hypnose, je les ai compris au travers de cette situation anxigène où le sol semble se dérober sous nos pieds, en vivant cet état vulnérable de santé de l'autre côté du miroir.

J'ai saisi la fragilité de la vie dans les plus petits détails du quotidien et c'est dans ma vulnérabilité que j'ai trouvé ma force.

## CHERCHER D'AUTRES VOIES

Quelque chose d'essentiel m'a sauvé la vie : ne jamais remettre sa santé sur un seul diagnostic, entre les mains d'un seul médecin. Quand mes organes ont commencé à être touchés : tube digestif, poumon, la seule alternative qu'on me proposait à l'hôpital qui me suivait, c'était des immunosuppresseurs pour tenter de ralentir la progression de l'atteinte qui commençait à se diffuser. J'ai trouvé inquiétant d'avoir la même ordonnance à quelque chose près pour chaque être à pathologie similaire quand on sait que nos corps sont si différents.

Alors avec l'aide de mes parents, on a tout retourné dans tous les sens, lu des centaines d'articles pour tenter de déjouer ce missile dans mon corps et pour chercher une autre solution qu'un médicament qui allait faire chuter mon immunité et à terme ne serait plus efficace. La vie s'était envie, j'avais écouté et compris le message, retenu la leçon, et je ne m'étais jamais sentie aussi vivante que dans ce corps déboussolé.

L'univers était avec moi, et il m'a conduit jusqu'à Paris à l'hôpital Saint-Louis où j'ai fait la connaissance du professeur Farge ; une petite dame haute comme trois pommes, au caractère bien trempé, mais avec un cœur grand comme un ciel dans le ciel et un savoir infiniment grand. Elle donne toute sa vie pour la recherche, pour nous les oubliés et les

quelques orphelins de cette maladie peu connue et destructrice. Je lui dois tout, absolument tout. Le jour de notre rencontre, après m'avoir auscultée, ses mots ont résonné longtemps en moi, ils ont su se loger où j'en avais grandement besoin : « *je suis avec vous, je ne vais pas vous lâcher, tout mon service est là pour vous accompagner* ».

J'ai appris que mon cœur était touché, et que le pronostic vital était des plus sombres. Il faisait froid depuis ce jour-là dans mon cœur. Elle m'a proposé une autogreffe de cellules souches, une lueur d'espoir dans ce tunnel si peu éclairé ; qui consiste à prélever mes bonnes cellules, celles qui ne m'attaquent pas, faire une chimio à forte dose pour brûler ce système immunitaire qui m'assaille, et me réinjecter le tout dans la bouée avec un séjour en chambre stérile pour quelques semaines. Un programme où chaque jour était une victoire et où j'allais vivre l'isolement sans pouvoir voir ceux que j'aime, ni ouvrir une fenêtre, ou fermer une porte et ainsi venir mettre à rude épreuve ma capacité à tenir bon dans des silences douloureux et des regards silencieux.

Après un parcours du combattant digne des plus grands miraculés, j'ai fait une embolie pulmonaire des suites de mon picc line dans le bras, passé des nuits entières où la fièvre est venue nettoyer ce « *qui n'est toi* » ; j'ai été greffée le 5 juillet 2022 sous les yeux émus de mon père et les mots tendres de ma mère « *je t'emmène avec moi partout dans mon cœur* » Le premier jour du reste de ma vie.

## LES RITUELS

Les rituels sont importants, ils symbolisent le passage à un autre cycle.

Comme les actes psycho-magiques de Jodorowsky : sortir de sa cage psychique en venant créer une expérience réelle ou métaphorique qui fait qu'on ne sera plus jamais comme avant et que notre quotidien sera transformé.

Plus il est difficile de le réaliser, et plus les bénéfices seront grands.

On m'avait annoncé que la chimio à haute dose que j'allais recevoir, ferait tomber mes cheveux comme les feuilles d'un arbre en automne.

J'ai décidé de prendre les devants et de donner mes cheveux pour l'association, « *solidhair* » qui accompagne les femmes dans cette épreuve en aidant à l'achat d'une perruque et de produits de soins adaptés.

J'ai toujours porté les cheveux très longs, et cette étape me faisait trembler. C'était déjà tellement difficile que ça venait rajouter de la peine à ma peine.



Acte symbolique pour l'association Solidaire

Accompagnée de mon amie Véronique coiffeuse à « Deux pièces plus cuisine », et de mon amie Cindy, elles ont su rendre ce moment symbolique comme un baume sur mon âme la veille de mon entrée à l'hôpital le 28 juin 2022.

Mon amoureux lui aussi a posé un acte fort de sens, il s'est fait raser la tête à ma sortie pour que nous soyons « pareils. »

## FAIRE DU TRI ET COUPER LES LIENS ÉNERGIVORES

Il y a des lieux qui nous empêchent de nous choisir, qui nous maintiennent entre deux. À leur contact, on se sent vidé, fragilisé, insécurisé et banal.

L'amitié comme l'Amour sont des feux sacrés, mais parfois on se retrouve à souffler sur des braises à moitié éteintes, nostalgiques d'une époque révolue, parsemée de souvenirs qui ne sont plus ; tant la vie nous conduit à prendre des directions qui peuvent être diamétralement opposées, et on se raccroche à la petite branche



Mon papa dans ma bulle le jour de ma greffe



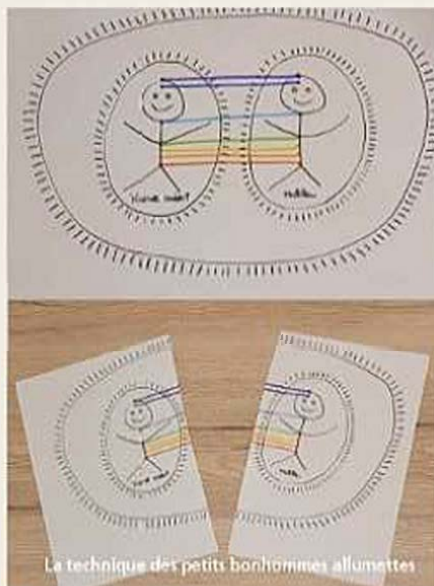
La veille de mon entrée à l'hôpital

de l'arbre prête à céder à chaque intempérie. Quand on se sent malmené, abîmé dans sa sensibilité ou qu'on empiète sur nos limites, il est urgent que l'amitié parte en vacances, et si ce n'est pas suffisant de faire un deuil de certaines situations ou de certaines personnes qui nous brident, pour prendre toute notre place au centre de notre vie.

Continuer à entretenir des liens nocifs, c'est continuer à alourdir notre charge mentale, c'est continuer à donner de l'espace et du temps à ce qui n'existe plus ; c'est préférer faire vivre le passé plutôt que d'ouvrir l'espace à ce qui se joue dans l'ici et maintenant.

Et c'est aussi prendre le risque que notre corps sonne le signal d'alarme !

La technique des bonshommes allumettes de Jacques Martel m'a été d'une grande aide : elle permet de libérer les dépendances, les peurs et les attachements conscients ou inconscients ; couper le lien énergétique dans



La technique des petits bonshommes allumettes



Le lendemain de ma sortie de l'hôpital

la bienveillance ; simple et rapide à réaliser, vous n'avez besoin que d'une feuille et d'un stylo.

La vidéo de Jacques Martel et Lucie BERNIER  
<https://youtu.be/hLysFxVm0fg>

## RIEN N'A CHANGÉ, ET POURTANT TOUT A CHANGÉ

« Qu'y a-t-il de plus beau qu'un oiseau libre qui vole vers le soleil »

J'ai fermé la porte de la chambre 144 de l'unité stérile à Saint-Étienne.

Le chemin a été semé d'embûches, mais sans ces difficultés, je n'aurais pas vécu cette traversée du désert et ces instants extraordinaires pour me rapprocher de moi. Je suis née une seconde fois un 5 juillet 2022. Aujourd'hui mon corps pétille et la joie a regagné à nouveau du terrain. Michka semble avoir fait ses valises. Même si tout reste encore fragile, la greffe est en bonne voie et les résultats sont encourageants et vont continuer à progresser dans le temps. Cette expérience m'aura appris la patience envers moi-même et envers la vie. J'ai dû me déprogrammer et désapprendre toutes ces croyances qui avaient fait des nœuds dans ma tête. Un total reset dont je pèse chaque jour ma chance. C'est parfois à la fin que tout commence.

« Je n'ai peut-être pas été là où j'avais prévu d'aller, mais je crois que je suis arrivée là où je devais être ».

Douglas Adams

## JE N'Y SERAIS JAMAIS ARRIVÉE SANS MOI

Je me suis dit oui et je me suis choisie dans cette vie et pour toutes celles d'après.

Je n'ai pas laissé les émotions s'entasser, se durcir, ni mes sentiments se figer et mourir à l'intérieur. J'ai ouvert encore plus grand mon cœur, parce que ce n'est pas que « la nuit a dit » qui nous tue à petit feu, mais c'est l'attachement à des idées, des opinions, des croyances erronées qui poussent comme des champignons dans nos têtes cabossées et à toutes sortes de choses qui empêchent d'aimer et de s'aimer vraiment.

Revenir toujours dans l'instant, dans la présence et la tendresse, là où l'égo n'existe pas.

J'ai arrêté de me fuir, de valise en valise, en déposant la mienne au plus près de moi sur cette terre familière.

Quand le pouvoir de transformation ou la souffrance donne naissance à une « happy end ».

### LA PHOTO A LE POUVOIR D'ÊTRE UN ANCRAGE PUISSANT

Nous avons changé mais notre esprit peut rester prisonnier de notre ancien nous.

Pour se voir et s'accepter autrement, il faut porter un autre regard plus bienveillant ; immortaliser ce moment clé de ma vie où j'ai senti qu'il se passait quelque chose, que la femme que je suis aujourd'hui n'est plus la femme que j'étais hier. Pour apprivoiser mon nouveau moi.

Cette séance photo a été une expérience libératrice qui m'a transportée, réparée sur le chemin de la liberté dans l'ici et maintenant. J'ai aimé me voir dans les yeux de Liline, son univers photographique ; c'est de la poésie à l'état pur, où la nature est son plus beau studio à ciel ouvert. C'est au-delà de la simple expérience, c'est de l'inattendu, de la surprise et beaucoup d'Amour.

Elle m'a accompagnée et guidée pour rallumer ma lumière. J'ai dansé, j'ai ri et je me suis déployée comme des pétales de confiance qui seraient restés fermés bien trop longtemps.

Je me suis prêtée à laisser s'exprimer devant l'objectif ma nature profonde sans filtre. C'est une histoire d'amour qui vient se dessiner en lumière pour avoir envie de s'aimer davantage.

Ce moment s'est infusé en moi avec beaucoup de grâce et d'intensité.

J'ai ressenti de la gratitude, avec une capacité à accepter ce qui a été, ce qui est et ce qui se dessine aujourd'hui. J'ai entendu ma propre musique intérieure. Je m'en suis remise à Liline qui a su guider mes pas sur la route du vivant, pour rencontrer cette part de moi mystérieuse qui donne de la force.

Facebook : Heaven Line



Séance photo Liline avec la robe de Mademoiselle-Madame

### SE CHOISIR AVEC UNE ROBE QUI DONNE DES AILES CRÉATION SUR MESURE

Mélodie Cornu a eu la gentillesse de me prêter une de ses créations pour la prise de vue avec Liline, pour m'habiller de douceur dans ce moment suspendu de libération intense.

Elle a à cœur de créer des robes de mariées uniques et originales avec des matières éco-responsables : inspirées de la nature, des voyages et adaptées à chaque être avec un savoir-faire qui vous magnifie parce que vous êtes unique.

L'amour des détails dans un esprit bohème et romantique, comme une seconde peau pour vous envelopper dans vos plus belles aventures.

Et la bonne nouvelle c'est qu'elle propose aussi un service de location à la journée, pour

poser un acte symbolique, pour une séance photo, ou pour la sologamie qui consiste à se marier avec soi-même, inviter ses amis les pieds dans le sable, dans la nature ou faire une fête pour réunir ceux qui comptent et célébrer la vie. Parce que la plus belle des unions c'est bien celle avec soi-même.

Mademoiselle-Madame.com

### MON NOUVEAU MOI DANS MA VIE D'APRÈS

« Le premier réveil, le premier VOYAGE, le premier été.

Continuer à VIVRE et à RÉSPIRER.

Se chuchoter des mots doux et se poser des questions.

Savoir aujourd'hui que le bonheur on s'apprend. S'aimer fort et SE choisir sans conditions.



Mon nouveau moi dans ma vie d'après

Serrer ma CHANCE d'avoir un jour partagé vos vus.

Me chercher dans un grain de sable et me raconter des histoires depuis les profondeurs de mon CŒUR.

Plier mais ne pas rompre.

Me sentir LIBRE et SAUVAGE.

Trinquer à mes souvenirs et aux lendemains FOUS, JOYEUX et IMPREVISIBLES.

CHOISIR DE DÉFENDRE LA JOIE.

Le temps d'une seconde, retrouver et saisir la légèreté, EN PAS APRES L'AUTRE ».

Merci May, une source d'inspiration inépuisable pour ses beaux mots à l'affiche

[lesmotsalaffiche.fr](http://lesmotsalaffiche.fr)

### SE CHOISIR POUR GAI RIRE

« Là où il y a une volonté il y a un chemin »

C'est avec de l'émotion plein mes poches et le cœur au bout de mes doigts que j'ai écrit cet article. Je pense que les expériences sont faites pour être partagées de manière authentique, pour continuer à être des vecteurs d'espoir et d'amour. J'ai eu envie de vous livrer mon expérience et mon combat pour qu'il vous donne la force de ne jamais abandonner.

J'accompagne au jour d'hui les êtres à se libérer dans leur régénération. Et ce dont je suis certaine c'est qu'à malgré les tempêtes, le ciel sera beau et que « la mer sera là demain quelle que soit l'humour du ciel ou des poissons ».

### N'ATTENDEZ PAS DE VIVRE UNE ÉPREUVE POUR VOUS CHOISIR

Je vous dévoile en avant-première un extrait de mon premier livre qui doit sortir bientôt.

### LETTRÉ À MON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Mon cher système, je sais que tu ne vas pas très bien, que tu as été mis à rude épreuve, que tu as pu te sentir malmené, abandonné, mais ne me boude pas, je t'en prie, j'ai besoin de toi et de te parler.

Toi et moi, nous faisons équipe depuis mon premier souffle et certainement bien avant, tu portes en moi mes gênes, mes plus belles joies et mes plus grandes tristesses, les traces de mes vaccins et antibiotiques, mes lymphocytes, mes leucocytes appelés aussi mes globules blancs. Tu es à toi seul une cartographie très détaillée de mon corps, de ma génétique, de mes antécédents médicaux et tu t'étends dans chacun de mes organes. Je n'ai pas toujours su prendre soin de toi et être à ton écoute alors un jour tu as décidé de te rebeller et tirer la sonnette d'alarme. Tu as formulé ta détresse et elle a commencé à faire chair dans mes organes.

J'ai mis du temps à accepter que tu étais entré en guerre contre moi, à comprendre ce champ de bataille dans mon corps bien fragilisé. Mais très rapidement, le lien avec cette relation nuisible m'a éclaté dans la figure comme un ballon qu'on gonfle trop vite et trop fort. L'impact du poison s'était déversé insidieusement en moi telle une hémorragie affective. J'ai compris que mes centaines de nuits d'angoisse, mes pleurs quotidiens, n'avaient pas dû te faciliter le travail pour continuer à fonctionner correctement. Les émotions de tristesse ne doivent pas être refoulées, ni rejetées ; bien au contraire on doit les accueillir et les traverser comme on traverse un pont, un nuage en avion, une autoroute pour

rejoindre un nouveau rendez-vous. Mais on ne devrait jamais être domoile plus de quelques mois dans cet état de peine colossale au risque de voir notre anatomie prendre la parole et se fâcher très très fort. Je suis restée coincée plus de trois ans dans mon corps, mon âme, et dans ma tête ; je ne pouvais plus en sortir et les dégâts ont perforé toutes mes cellules.

Tu as laissé entrer les envahisseurs venus me faire du mal et se battre contre moi-même comme j'ai laissé cet homme débarquer dans ma vie en lui permettant de tout dévaster sur son passage. Je voulais te dire que j'ai compris la leçon et j'aimerais que nous prenions un nouveau départ. Je suis passée par plusieurs stades et j'ai dû remettre mes lunettes d'enfant pour retrouver mon libre arbitre et ma légèreté.

Mais je suis prête, je ne veux plus jamais te négliger au détriment de qui que ce soit, je veux prendre soin de toi et te donner du bon carburant, alors j'ai changé mon alimentation ; plus de pesticides, mais des beaux légumes bio, plus de plats préparés, je cuisine et je prends du plaisir à le faire pour toi, pour moi, pour qu'ensemble on puisse déplacer à nouveau des montagnes ; j'ai réduit le sucre et toutes sortes d'aliments qui pourraient te créer de l'inflammation et t'attaquer. Je tiens à toi, tu m'es si précieux, je l'ai saisi au travers de cette épreuve, je voudrais tellement qu'on fasse la paix et qu'on apprenne à s'aimer correctement en écoutant à l'écoute, sans se faire mal, dans le respect de nos besoins. Je sais que je dois faire mes preuves alors sache que je ne suis pas pressée, prends tout le temps dont tu as besoin pour croire à nouveau en moi, pour ne plus avoir peur ; je comprends tes incertitudes et je saurai te rassurer et ne plus te décevoir.

Tu dois te demander comment c'est possible ; je suis sortie de la prison de l'auto-dévalorisation, avant tout ça je ne m'aimais pas beaucoup et je n'avais pas les ressources pour faire suer, j'ai dû retrouver au plus profond de moi-même ma carapace de lumière, et aujourd'hui doucement, mais sûrement je suis revenue dans mon corps après ces années d'absence, j'ai réussi à poser mes frontières, à remplir mon tombeau. On y trouve de la confiance, de l'amour de soi, de la force, et la parole pour guérir.

Karine