

## Annexes : entretiens

---

### Table des matières

Annexe 1 : Entretien patiente n°1 .....	2
Annexe 2 : Entretien patiente n°2 .....	12
Annexe 3 : Entretien patiente n°3 .....	20
Annexe 4 : Entretien patiente n°4 .....	31
Annexe 5 : Entretien patiente n°5 .....	44
Annexe 6 : Entretien patiente n°6 .....	55
Annexe 7 : Entretien patiente n°7 .....	66
Annexe 8 : Entretien patiente n°8 .....	87
Annexe 9 : Entretien praticien n°1 .....	112
Annexe 10 : Entretien praticien n°2 .....	127
Annexe 11 : Entretien praticien n°3 .....	144
Annexe 12 : Entretien praticien n°4 .....	156
Annexe 13 : Entretien praticien n°5 .....	176

## Annexe 1 : Entretien patiente n°1

**Voilà pour commencer j'aurais besoin d'avoir quelques petites informations sur toi. Est-ce que je peux avoir ta date de naissance ?**

\*/\*/1960

**Tu es née en Belgique ?**

Je suis née en Allemagne.

**Et tu as la nationalité belge ?**

Oui. Mon père était militaire de carrière donc...

**Et tu as grandi en Belgique ?**

En partie, à partir de mes humanités, mais sinon une partie de mon enfance, l'école primaire c'était en Allemagne.

[...]

**Ok merci. Alors, rappelle-moi de quelle maladie chronique tu es atteinte ?**

De l'arthrose. J'ai pleins de discopathies et d'arthrose dans la colonne vertébrale, une hernie cervicale et un problème particulier plutôt sacro-lombaire, c'est un mot un petit peu barbare, je ne saurais pas te le répéter, te le dire en détail. Mais du coup quand je porte des charges j'ai mal.

**Et comment est-ce que tu as appris que tu avais de l'arthrose ?**

Des radios, parce que j'ai eu des mots de dos régulièrement et donc j'ai fait des radios, des scanners par après.

**Et c'était il y a longtemps ?**

Il y en a c'était il y a longtemps oui. C'est pour ça que je voulais prendre mon dossier médical pour avoir les dates exactes...

**Mais il n'y a pas besoin de dates exactes, c'est juste si tu sais situer plus ou moins depuis combien d'années tu sais que tu as de l'arthrose.**

Je pense qu'il y a bien dix ans.

**Ah oui d'accord. Et est-ce que tu peux m'expliquer le parcours qui a fait que tu as su que tu avais de l'arthrose ?**

Oui c'est avec mon travail à la crèche. Au début j'avais des douleurs, etc. Et avec mon médecin on a fait des radios et on a vu que j'avais de l'arthrose, mais à ce moment-là je faisais des exercices par moi-même et quand j'avais vraiment très mal j'allais voir des kinés. Et je faisais déjà de la natation et en général mon dos je l'arrangeais en nageant. Mais à un moment donné, avec les gestes répétitifs à la crèche et le portage des enfants ça s'est vraiment dégradé de plus en plus. C'est comme ça qu'à un moment donné j'ai eu plusieurs absences de trois semaines et j'ai eu une absence d'un mois parce qu'à ce moment-là j'ai dû faire de la kiné assez longtemps.

Finalement j'ai été mise en contact avec un programme du fond des maladies professionnelles. J'ai été en rapport avec le médecin conseil...

### **Du fait de ton absence ?**

Voilà. Et quand tu as une absence d'un mois tu as droit à un programme qui est pris en charge par les maladies professionnelles. Du coup, j'ai fait l'école du dos à Ottignies.

### **L'école du dos ?**

Oui, tu fais ça pendant trois semaines. J'ai fait ce programme et après je suis retournée en mi-temps au travail.

### **Et ça consiste en quoi le programme ?**

Tu as de l'exercice physique, à la fois des séances données par un kiné. Tu fais de la gym pour renforcer ton dos, tes abdominaux et tes jambes. Pourquoi, parce que si tu es bien musclée... moi j'ai fait un mauvais usage de mes jambes, pour x raisons, je n'ai pas mis assez de force dans mes jambes pour me relever quand j'avais des bébés dans les bras... Il y a un certain nombre de postures qu'on apprend avec le travail, tout ce qui est troubles musculosquelettiques, j'ai fait des formations même avec ça, la façon de prendre les charges et tout ça. Mais si tu n'as pas de musculature assez forte, forcément tu compenses avec des mauvais mouvements et c'est ton dos qui...voilà. Donc c'est vrai que l'arthrose elle était là, mais il y avait aussi un renforcement musculaire qui était nécessaire. L'école du dos m'a permis de prendre conscience de beaucoup de choses que je ne faisais pas bien et de renforcer la musculature avec un programme de gymnastique et avec des machines où tu as un suivi avec un certain nombre d'exercices pour le dos : des flexions avant, arrières, sur le côté. Tu es suivie et après tu as une évaluation. En même temps tu as un cours d'ergonomie où là tu es filmée dans ta façon de prendre une charge.

### **Ça doit être super intéressant de voir ça.**

Oui parce que tu vois la façon dont tu la porte, dont tu la mets dans une armoire, comment tu reprends ta charge, comment tu remontes quand tu es en bas. Tu es filmée donc tu te rends compte de ce que tu fais. Mais on part toujours de tes compétences à toi et de ta façon d'être.

### **Oui c'est ça, on part de ta physiologie, de ta morphologie et...**

C'est ça et à partir de là on travaille pour mettre en place des solutions pour toi, pour te remonter quand tu es au sol.

### **C'est chouette.**

Oui, par exemple quand tu as une charge dans une armoire tu dois avancer...

[La personnes me montre différents mouvements à effectuer].

[...]

C'est vrai que quand tu travailles en crèche, tu dois faire attention à tout ça et te maintenir en bonne santé, faire de l'exercice physique. Le renforcement des abdominaux, des dorsaux, ça soutient ta colonne et tu gardes une posture droite, car la plus mauvaise posture c'est assis. Et apprendre tout ce qui est étirements. C'est pour ça que le yoga c'est génial pour ça. Parce que

t'étirer ça permet de mettre de l'espace entre tes vertèbres, de soulager tes entassements, tout ce qui s'est usé. Mais est-ce que je ne me suis pas éloignée de la question ?

**Pas du tout, c'est ça qui est chouette, c'est que tu me racontes.**

Ok. Pour aller à l'école du dos, tu dois avoir l'accord d'un spécialiste qui te donne l'accord et tu y as droit une fois dans ta vie. Et alors tu as aussi des séances de piscine, où on doit faire des exercices avec un ballon, on doit courir dans l'eau, faire de l'aquagym. Donc on apprend pleins de choses et après il faut continuer à le pratiquer évidemment dans ton quotidien. Je nage et je fais tous ces exercices que j'ai appris, je le fais dans le yoga en fait. Je les fais aussi la nuit quand je me lève car tout est raide. C'est pour ça aussi que j'ai repris la danse orientale, je me suis dit que ça allait fluidifier.

**Mais on va parler du yoga et tout, mais je continue juste un petit peu sur ce diagnostic, pour savoir ce que ça t'a fait quand tu as su que tu avais de l'arthrose, comment tu l'as pris ?**

Je le savais depuis longtemps dans mes doigts, depuis la quarantaine déjà et tu vois je pense que c'est génétique. Moi j'ai un héritage de mon père qui avait de l'arthrose. Du côté de mon père il y en a, mais je ne l'ai jamais vu souffrir à part ses doigts. Je crois que chez moi le fait de ce métier ça a peut-être aussi précipité certaines choses. En tout cas la hernie, je sais qu'avec les gestes répétitifs de soulever les enfants. Et d'endormir parfois des bébés qui sont lourds parfois, 8 kilos, les tenir dans les bras longtemps...

**Donc toi tu as vraiment l'impression que c'est travailler en crèche qui a augmenté ton arthrose.**

Oui.

**Et du coup quand tu as su que tu avais de l'arthrose, tu t'es dit que tu allais devoir changer un peu ta vie quelque part ?**

En fait dans ces cas-là il faut, effectivement, essayer d'adapter le plus possible. En crèche par rapport au mobilier, etc. Et moi c'est pour ça que je suis en mi-temps médical depuis lors. Et je sais que ça me suffit, parce qu'une semaine, ce serait beaucoup trop pour mon dos. Là je le vois quand je porte les enfants. Là je ne suis plus dans le groupe des bébés, parce que tu as des bébés qui sont trop lourds. Donc là maintenant je suis avec des plus grands de deux ans, donc ils savent faire des choses par eux-mêmes parce qu'ils marchent. Mais quand-même il y a pleins de choses, si tombent, etc. tu as besoin de les consoler, les prendre dans les bras. Je le vois bien, quand je porte beaucoup, je le sens fort. Mais c'est vrai que du coup je fais du Yin yoga, parce que le yin yoga c'est pas mal non plus.

**Et dans ta vie de tous les jours aussi, tu as dû adapter les choses chez toi ?**

Oui, surtout par rapport à l'ergonomie. De me relever en poussant sur mes jambes.

[La personne m'explique et me montre d'autres mouvements qu'elle a appris].

A l'école du dos, il y a aussi l'aspect psychologique et stress.

**Le stress c'est aussi un facteur lié à l'arthrose ?**

Non, mais le stress accentue tout ce qui est...

**Douleurs ?**

Oui. Si tu as déjà une sensibilité, des problèmes de dos, etc. si tu es stressée ça va s'accroître. Et c'est sûr que j'étais stressée. C'est sûr... à l'époque. Au cours de psychologie, on parlait de toutes les méthodes pour se détendre : le yoga, le tai-chi, des relaxations assises, couchées, enfin tout ce qui peut t'aider à redescendre, te poser. Donc il y a eu tout cet aspect là aussi, c'était intéressant. Et puis tu avais un cours sur la colonne vertébrale, le système de fonctionnement.

**Et tu as continué à faire de la relaxation et à faire ces techniques ?**

Non parce que dans le yoga hein...

**Oui, via le yoga ?**

Oui tu as cet aspect-là et moi je fais un cours où il y a une relaxation à la fin. Et quand je fais un cours à la maison à la fin je me mets en shavasana. Même si tu es fatiguée d'ailleurs pour récupérer c'est génial. Et le matin quand je me lève, je fais quelques petits exercices dans mon lit pour me chauffer un peu et après je m'étire devant la fenêtre, je me dis allez... je me pose et j'essaye de partir positive dans ma journée.

[...]

**Je regarde un peu mes questions pour voir... Je suppose que tu en avais parlé à ton mari le fait que tu avais de l'arthrose, qu'il fallait adapter les choses, comment est-ce qu'il l'a pris, il t'a soutenue ?**

Oui

**Car, le fait que tu doives réduire ton temps de travail ça implique aussi d'autres choses dans la vie de tous les jours.**

Oui c'est vrai que ça a été tout un moment, parce qu'avant de faire l'école du dos j'ai fait 18 séances de kiné, c'est vrai que c'est déjà des moments où voilà tu te [inspiration]... c'est vrai que quand j'ai stoppé mon travail j'avais vraiment beaucoup de stress, il n'y avait pas autant de personnel à la crèche et il y avait aussi une collègue qui me harcelait un peu, ça m'a fait beaucoup de pression. C'est vrai que c'est un moment d'arrêt où tu commences à respirer aussi, à te poser et à décider quoi, qu'est-ce qu'il se passe. Donc oui mon mari m'a toujours soutenue.

**Et puis toi tu as aussi ton activité de peintre à côté, donc c'est vrai que tu n'étais pas non plus sans rien.**

Oui oui oui.

**C'est depuis toujours que tu fais de la peinture ?**

Oui depuis très longtemps, mais la crèche j'adore hein. Je suis très heureuse de continuer les deux. J'ai peint avec eux aujourd'hui.

[...]

**Et puis l'art c'est aussi une sorte de thérapie.**

Ah oui tout-à-fait. Quelque-part c'est thérapeutique, je ne fais pas de l'art-thérapie, mais l'art ça a un côté thérapeutique d'office. Parce que ça te... quelque part tu es dans un moment d'existence, tu es or du temps quand tu crées.

[...]

**Et est-ce que maintenant tu es encore suivie par un médecin ? ou tu l'as été ?**

Oui je suis suivie pas mon médecin généraliste.

**Et par un médecin spécialiste aussi ?**

Alors, quand je dois, je vais voir un spécialiste. Mais pour le moment c'est mon médecin généraliste ou tout est recentré là au niveau de mon dossier et c'est elle qui me suit. Je veux dire, la dernière chose qu'elle m'a fait, parce que j'ai de l'arthrose dans le genou aussi, c'est des injections d'acide hyaluronique. Même mon médecin traitant maintenant peut me le faire.

**Et ils t'ont prescrit aussi un traitement à prendre en plus des séances ou pas ?**

Non, ça c'est indépendant. Le genou il a toujours craqué un peu. Un jour il craqué très fort, mais il est usé et il s'est fissuré au niveau du ménisque. Donc non, avec l'acide hyaluronique ça marche pour le moment. Tous les deux ans je le refais.

**Et pour le dos aussi tu fais ça ?**

Non non. Au niveau l'épaule j'ai de plus en plus de problèmes, mais je ne fais rien. Mais j'ai la hernie, donc de temps en temps quand je nage je le sens, bien que je nage avec un tuba, je ne relève pas ma tête pour le crawl.

**Mais donc ta vie est quand même vraiment orientée autour de ça, la natation, la danse, le yoga...**

Ah oui ça fait partie de ma vie, de ma quotidienneté. C'est nécessaire et j'aime bien à la fois. Tu ne peux pas t'arrêter, l'arthrose c'est quelque chose qui continue à évoluer. Mais le fait que tu fasses de l'exercice et que tu amènes par tes muscles de l'oxygène, de sang dans tes vertèbres, tu nourris ton cartilage, donc ça limite quand-même la dégénérescence. C'est pour ça que maintenant on encourage vraiment les gens qui ont de l'arthrose à faire de l'exercice physique régulièrement. Alors qu'avant on disait aux gens qui avaient très mal qu'il ne fallait pas bouger, c'est tout le contraire qu'il faut faire. Puis finalement bouger et faire des choses que tu aimes psychologiquement c'est positif, ça fait du bien, ce n'est pas rester calé dans son fauteuil.

**Oui la vie ne s'arrête pas au contraire.**

Non et je m'adapte avec ce qu'il se passe dans mon corps. J'essaie de faire ce qu'il faut pour que ça dure le plus longtemps possible, parce que moi si je ne peux pas bouger...

**Mais du coup quand tu vas voir ton médecin, comment est-ce qu'elle te suit ? elle voit comment tu évolues avec la douleur ? comment elle évalue ?**

La dernière fois j'avais un problème de sciatique qui n'est pas du côté habituel où j'ai mal. Là elle me propose des anti-inflammatoires pour commencer, mais finalement je n'en ai quasi pas pris. Parce que dès que les grosses douleurs étaient parties, j'ai trouvé un truc de yin yoga sciatique et je suis allée nager. Je ne savais plus me baisser tellement ça faisait mal, mais il ne

faut pas se laisser attraper par la douleur. Il faut se dire c'est comme ça, ça fait très mal, mais bon. Et je suis quand-même allée nager, j'ai tiré avec mes bras, j'ai essayé de balancer mon corps, ça me faisait du bien. Après psychologiquement ça te fait du bien. Quand tu es bloquée, tu te fais envahir par cette douleur et tu n'as que ça dans la tête toute la journée. Tandis que si tu te dis « ah je vais essayer de me faire un peu de bien », tu arrives à te soulager.

**Oui c'est ça en fait c'est vraiment se détendre et accepter la douleur plutôt que de lutter contre ?**

Absolument et si tu luttas contre en plus tu passes tout ton temps avec ça dans la tête. Il faut absolument essayer de respirer. Ça on apprend en yoga, à se centrer sur sa respiration. Et quand tu respires et que tu envoies du souffle dans les endroits où tu as mal, ça fait du bien. En fait il faut vraiment travailler le psychologique et le physique en même temps. C'est vrai qu'en yoga il y a des postures qui sont excellentes pour les sciatiques.

**Et comment est-ce que tu as eu connaissances des techniques alternatives ? Est-ce que tu faisais déjà ça avant ?**

Non, le yoga je n'en faisais pas et c'est vrai que j'y pensais, mais c'est une collègue qui m'a dit : « Tiens, je pense que le yoga ça te ferait du bien, aussi pour te poser un peu et tout ça ». Et c'est vrai que juste après mon école du dos, j'ai trouvé un cours de yoga ici à X. J'ai fait une séance d'essai et puis maintenant ça fait depuis 2017. C'est en 2017 que j'ai fait l'école du dos, ça me revient. Donc ça fait depuis 2017 que je fais du yoga.

**Et qu'est-ce que tu fais d'autre comme médecines non-conventionnelles pour t'aider ?**

Alors je vais nager deux fois par semaine, ça ça me fait vraiment du bien dans le sens où ça me fait un massage et j'essaye, quand je nage le crawl, de balancer mes hanches fort et ça me fait du bien. J'essaye de nager de façon à ce que ça me soulage. Parce que des fois j'arrive à la piscine et je fais vraiment mon scan et je me dis « ah tient j'ai mal là, j'ai mal là, j'ai mal là... » et quand je sors de la piscine souvent j'ai la moitié qui est partie.

**C'est fou, c'est génial.**

Ah oui oui, c'est excellent la natation. Quand on aime bien l'eau et qu'on se sent bien dans l'eau. Alors sinon je ne fais rien d'autre. Parce que le yoga, indépendamment du cours de yoga, j'en fais à la maison. Donc tous les jours je fais quelque chose. De la natation et du yoga.

**Et de la danse orientale ?**

Et maintenant de la danse orientale 1h par semaine. Ça, ça mobilise vraiment bien toutes les parties du corps finalement. Et ça fait prendre conscience de beaucoup de chose, de la façon dont on se tient, si on est raide. Ce qui est sûr c'est qu'à mon âge, il y a pleins de choses qui sont déjà imprimées dans le corps. Parce que finalement dans ton corps tu imprimes pleins de postures que tu as prises parfois à un moment donné, que tu aies un stress, ou un choc affectif ou psychologique et que tu as pris une posture comme ça [la personne remonte ses épaules, crispées], tu la gardes après, ça s'imprime et c'est des choses qu'il faut après retravailler et dont il faut prendre conscience. L'école du dos ça m'a fait prendre conscience de pleins de choses finalement et le yoga aussi. Parce que le yoga, quand tu es debout dans la position de la montagne, avec tes pieds au sol, tu sens comment tu te tiens. Et dans certaines postures quand

tu vas être en équilibre, complètement. Moi quand j'ai commencé l'équilibre, parfois on faisait des choses, j'étais couchée et j'avais l'impression d'avoir le corps avec un côté beaucoup plus long que l'autre et complètement mal mise. Mais petit à petit ça s'est remis en fait. Et quand tu fais du yoga, la façon dont tu te tiens au sol tu sens, si tu fermes les yeux, ton équilibre. Trouver l'équilibre quand tu fais des postures, il y a des jours où tu l'as plus que d'autres. Tu prends conscience beaucoup de ta façon d'être ; comment tu te tiens dans le sol.

### **Ton ancrage aussi.**

Oui ton ancrage voilà, tout-à-fait. C'est passionnant en fait. Comprendre les choses et comment tu peux t'aider. Parce que finalement, chacun peut trouver une façon de soulager ses douleurs.

### **Donc pour toi le yoga ça t'apporte : une mobilisation des articulations, ...**

Des étirements, vraiment. Moi tous les soirs je me mets dans mon lit en petite boule et je me masse. Parfois je mets des balles de tennis quand j'ai un peu de sciatique. Étirer les bras... ça me fait du bien. De temps en temps je prends mon cou et je tire comme ça pour étirer la tête. J'ai un oreiller ergonomique qui étire ma nuque. J'ai un matelas en latex que j'ai racheté. Mais ce qui a c'est que moi quand je me tourne dans mon lit, ça me réveille parce que j'ai mal. Il faut que je me tourne avec les deux jambes en même-temps. Il y a un spécialiste qui m'avait dit : « si vous avez mal pendant la nuit, vous prenez un paracétamol le soir ». Prendre un paracétamol tous les soirs euh... je ne fais pas ça évidemment. J'essaye de tourner mes jambes en même-temps, ce n'est pas très grave. Après ça me prend un peu de temps pour me rendormir, mais bon.

### **Au niveau bien-être, ce que tu m'expliquais avec la relaxation ce que ça te fait tous les matins, tu as l'impression d'être moins stressée comparé à avant ?**

Ah oui, de pouvoir respirer de temps en temps aussi. La respiration vraiment, ça pose. Ça a un côté magique. Comme je te disais tantôt quand tu mets du souffle quand tu as mal et que tu fais un exercice ça soulage très fort. Et par exemple si je n'arrive pas à m'endormir, il n'y a que la respiration qui va m'aider. Si tu fais un exercice respiratoire où tu alternes les narines, je ne sais plus comment ça s'appelle.

### **Ah oui où tu inspires et puis tu bloques et tu expires par l'autre narine ?**

Oui c'est ça. Ton esprit il part dans ta respiration, le mental s'arrête de défiler.

### **Donc pour toi la respiration c'est un peu une porte d'entrée pour la méditation ?**

Pas forcément pour une méditation, mais en tout cas pour calmer le mental et le stress. Le yoga m'a appris ça.

### **Et le yoga tu fais des cours de groupe et chez toi tu suis des vidéos ?**

Oui j'ai cherché sur YouTube des choses qui me convenaient. Il y a des choses pour différents niveaux et il y a des choses qui sont centrées sur des problématiques. Et le Yin yoga est un yoga qui ne travaille pas les muscles, mais qui travaille sur les articulations profondes et les fascias. Donc ça complète très bien le yoga qui peut être plus dynamique. Là tu vas vraiment étirer très en profondeur parce que tu vas tenir la posture pendant 3 minutes minimum. Un minimum de muscles sont sollicités pendant la posture et tu vas relâcher tout le reste et du coup détendre. Et

il faut adapter les postures à son niveau et ça ne doit pas faire mal, mais ça doit mobiliser, tu le sens. Et quand tu sens que c'est trop fort avec ta respiration tu vas gérer ça. C'est vraiment intéressant de compléter un yoga plus dynamique avec le Yin yoga. C'est vrai que le yin yoga c'est basé sur tout ce qui vient d'Inde, mais aussi sur la médecine chinoise qui travaille sur les méridiens. C'est un mix de ces deux origines. Ça s'est développé dans ces années-ci et je pense qu'il y a de plus en plus de gens qui s'intéressent à toutes ces douleurs qui sont provoquées dans le corps et qui parfois ne viennent pas de là où ça fait mal. Mais avec ce réseau de fascias qui entoure tous les viscères et tous les muscles, il y aurait moyen de travailler là-dessus paraît-il.

**Oui il y a la fasciathérapie qui existe.**

Voilà. Toi tu connais, tu t'es renseignée par rapport à ça ?

**Oui je me suis renseignée et même avec les bons étirements tu peux étirer tout un fascia.**

Tout-à-fait.

**Et tu t'intéresses aux méridiens et à la médecine chinoise ?**

Ça m'est arrivée chez un ostéopathe, qui travaillait là-dessus. Oui ça m'intéresse, mais je n'ai pas beaucoup lu là-dessus. L'automassage ça c'est intéressant, j'avais acheté un livre vraiment chouette. Et là c'est vrai que c'est basé sur les méridiens. Tu as les points que tu peux masser pour te soulager et qui correspondent effectivement aux méridiens. Moi je me fais pas mal de massages. Par exemple quand j'ai eu ma sciatique, je n'ai pas continué à prendre des anti-inflammatoires, mais j'ai pris des huiles essentielles et je me suis fait un petit mélange avec de la lavande, de la gaulthérie et de l'arnica. Et je me massais trois fois par jour la zone.

**C'est un réflexe que tu as ?**

Ah oui et d'ailleurs quand je sors de la piscine j'essaye de masser un peu tout.

**Et tu utilises souvent les plantes, les huiles essentielles, tu prends des compléments alimentaires aussi ?**

Les huiles essentielles je les prends tout le temps pour me soigner. En fait je ne soigne qu'avec ça pour ainsi dire. Sauf si j'avais une rage de dents ou vraiment un truc. Normalement dès que j'ai mal quelque part j'ai de l'arnica et de la gaulthérie, de la lavande... et la dernière fois que j'ai eu la sciatique j'ai acheté un complément avec de la griffe du diable. Je prenais ça plusieurs fois par jour comme anti-inflammatoire naturel. Et moi avec ça et les exercices de yin yoga, en une semaine c'était fini, débarrassée. Alors c'est vrai que parfois il y a des très grandes sciatiques, il y a le nerf qui peut traverser le muscle de la fesse, le piriforme, et quand il traverse c'est bien de faire des exercices.

**Et tu as l'impression que tu utilises plus les thérapies alternatives maintenant, du fait de ton arthrose, que tu n'aurais pu le faire avant ?**

Oui.

**Par exemple avant si tu avais une grippe tu te soignais déjà avec les huiles essentielles ?**

Ah non, les huiles essentielles j'ai découvert par une collègue à la crèche qui les utilisait. Moi j'avais tout le temps des otites avant et j'en avais marre d'utiliser des antibiotiques locaux et à un moment donné ras-le-bol. Donc je me soigne maintenant, dès que je commence un rhume, ça part soit sur l'oreille, soit sur la gorge. Donc direct c'est eucalyptus radié et une fois que je suis malade j'utilise la menthe poivrée, l'eucalyptus et si j'ai mal à la gorge le tea tree et je n'ai plus jamais de problème. Et donc après effectivement je les ai utilisées pour l'arthrose.

**Et ça t'arrive parfois d'aller voir un professionnel ? Comme tu m'as parlé d'un ostéopathe... ou d'autres professionnels qui font des thérapies alternatives ?**

J'y ai déjà pensé souvent, naturopathe et tout ça. Mais je ne l'ai pas fait jusqu'à présent parce que pour le moment ça va comme ça.

**C'est vrai qu'il existe pleins de choses, l'acupuncture...**

Ah oui j'ai fait ça effectivement. J'avais complètement oublié. J'ai fait plusieurs séances d'acupuncture qui n'ont pas donné beaucoup d'effet au niveau des douleurs, on m'avait dit que ça pouvait aider aussi pour le sommeil... donc je n'ai pas continué.

**Et l'ostéopathie ça t'a aidé ?**

L'ostéopathie ponctuellement, oui ça m'a aidée. Je fais régulièrement et la dernière fois c'était quand j'avais la sciatique. Et il a effectivement trouvé plusieurs endroits qui étaient bien coincés.

**Et pour ton arthrose ça t'aide l'ostéopathie ?**

Ça aide dans le sens ou ça décoince des zones.

**Mais ça revient ?**

[Signe de la tête pour dire oui]. J'y vais vraiment quand j'en ai besoin et plus des grosses manipulations.

**Oui tu préfères les choses plus subtiles. Plus dans l'énergétique ou pas ?**

Ici j'avais été plusieurs fois chez une dame qui travaille les méridiens et qui fait de l'acupressure basée sur la médecine chinoise. Ça m'a fait du bien, mais ça dure un certain temps et puis il faut recommencer quand on a besoin... Mais je ne fais pas ça tout le temps. L'ostéopathie c'est ponctuel.

**En fait tu fais pleins de thérapies alternatives [rires].**

En fait oui, j'en ai fait plusieurs [rires]. Mais c'est vrai que les huiles essentielles c'est vraiment par moi-même avec la bible des huiles essentielles évidemment. Y aller petit à petit et trouver les choses qui s'adaptent à toi. Mais c'est vrai que je trouve que c'est intéressant, dans une quotidienneté, de pouvoir trouver les moyens de se soigner. De se donner les moyens et de ne pas tout le temps aller à gauche à droite et tout ça. De se prendre en charge, pouvoir continuer sa mobilité.

**Oui c'est ça, tu es plus dans une dynamique d'intégrer les techniques à ton quotidien plutôt que d'aller voir pleins de professionnels dans pleins de thérapies et de t'y perdre un peu finalement... Récupérer ton propre pouvoir de guérison.**

Oui. Mais c'est vrai que je continue de faire le yoga à l'extérieur de la maison et la danse. Parce que faire des trucs en groupe c'est aussi chouette.

**C'est vrai c'est gai de rencontrer des gens.**

Oui voilà tout-à-fait.

**Et ton médecin tu lui en parles que tu fais des thérapies alternatives ?**

Oui elle le sait tout-à-fait.

**Et elle réagit bien ?**

Oui très bien.

**Elle t'encourage là-dedans ?**

Oui, si je me soigne bien comme ça tout-à-fait. Elle est très ouverte, c'est un jeune médecin. Elle est très ouverte j'ai remarqué. Car à la maison médicale j'ai vu plusieurs jeunes médecins, car il y en a qui ne sont pas restés, et j'ai remarqué qu'ils sont vraiment très ouverts à ce que, le patient qui a trouvé des choses qui lui font du bien, les utilise.

[...]

**Et qu'est-ce que tu penses des thérapies qui pourraient être remboursées ? Parce que pour l'instant il y en a certaines qui sont remboursées, mais d'autres pas.**

L'ostéopathie les mutuelles remboursent très peu... 10 euros par séance...

**Il y a l'homéopathie...**

Alors l'homéopathie maintenant je me demande s'il y a encore quelque chose. Car à un moment donné j'ai pris un peu d'homéopathie. Je ne suis pas très réactive à ça donc j'ai arrêté. Mais en fait c'est très peu remboursé. Qu'est ce qui est remboursé ?

**Je pense qu'il n'y a que l'ostéopathie, l'homéopathie et l'acupuncture.**

Oui, je trouve que ça pourrait être plus remboursé, parce que par exemple l'ostéopathie c'est vraiment au même titre que la kiné.

**Et les autres thérapies ? Par exemple le yoga, si tu pouvais justifier que tu fais du yoga pour ton arthrose ça pourrait aussi...**

Oui il pourrait y avoir. Mais c'est considéré comme un sport et tu as 40 euros remboursés par la mutuelle... tu as juste ça qui est possible. Je crois que le yoga ce ne sera pas pour demain. Mais pourquoi pas.

**J'ai l'impression que toutes ces thérapies alternatives on en entend de plus en plus parler et quelque part on va peut-être devoir repenser un peu le système autour de ça.**

Absolument et tu vois dans les maladies chroniques comme celles-là, c'est la prévention aussi qui est importante. Par exemple dans la crèche s'il y avait une petite séance de yoga intégrée aux heures de travail, il y aurait beaucoup moins de maladies professionnelles de ce type-là. Moi j'ai une collègue qui est absente depuis le mois de mars...

[...]

**A l'heure actuelle, comment tu te sens avec ta maladie ?**

Ah bien. Ça fait partie de mon quotidien, il faut vivre avec du mieux qu'on peut. Je pense que c'est ça.

**Tu as trouvé un équilibre avec tout ce que tu fais ?**

Oui absolument. Et je sais aussi quand j'exagère. Et dans ta quotidienneté avec l'ergonomie tu prends des habitudes.

**Moi j'arrive au bout de mes questions, je ne sais pas s'il y a quelque chose que tu avais envie de rajouter à laquelle je n'aurais pas pensé ?**

Moi j'ai l'impression qu'on a fait un bon tour.

**C'était très intéressant, merci beaucoup pour ton témoignage en tout cas.**

Mais de rien.

**C'était très complet, merci beaucoup.**

Il n'y a pas de souci, avec plaisir. [rires].

## Annexe 2 : Entretien patiente n°2

J'espère savoir tout répondre...

**Mais oui, de toute façon c'est sur ton ressenti, ton expérience... Alors est-ce que je peux juste d'abord avoir ta date de naissance stp ?**

\*/\*/1956.

[...]

**Est-ce tu es de nationalité belge ?**

Oui, je suis née à \*.

**Donc toi c'est de l'arthrose que tu as ?**

Oui, parce que les maux de tête, j'avais ça aussi, mais depuis que je suis ménopausée ça va beaucoup mieux.

**Ah oui ok.**

Pour l'ostéopathie, c'est surtout l'arthrose, mais parfois quand je suis coincée, ça me donne des maux de tête aussi.

**Ah oui d'accord parfois ça te fait ça. Et donc tu travailles ?**

Je suis pensionnée, mais je travaille à mi-temps pour la commune de\*, dans une école.

**Ah oui donc tu fais un mi-temps en plus de ta pension ?**

Oui parce je faisais 40h, comme ça j'avais des heures pour les vacances et puis tu te retrouves sans rien... non. En plus j'aime bien ce que je fais, c'est pour ça, j'aimerais bien continuer.

### **Et c'est avec des enfants ?**

Oui de maternelles, de 2 ans et demi et la 3<sup>ème</sup> maternelle où ils ont 6 ans. Parfois tu as un enfant qui est justement à problème qui reste un an de plus.

### **Est-ce que tu peux m'expliquer ton parcours de comment est-ce que tu as su que tu avais de l'arthrose ?**

Ah ! [Rires]. Bon, donc, je ne saurais pas te dire la date exacte.

### **Non, c'est plus ou moins une tranche d'années...**

L'arthrose, ça j'ai commencé à avoir mal au dos, un jour en faisant de la psychomotricité, j'ai été trop vite, j'ai fait un faux mouvement et j'ai attrapé mal au dos. J'ai été coincée et j'ai dû aller cher un ostéopathe, mais qui craque. Et à ce moment-là je suis restée fragile. Et alors, plus tôt vers 50 ans, je suppose que c'est plus ou moins ça, j'avais mal partout et j'avais des douleurs, des tendinites, des douleurs et alors on a fait des radios. Et en faisant des radios on a remarqué que j'avais de l'arthrose et puis on a fait mon genou, parce que j'ai eu très mal au genou aussi, je suis tombée et j'ai fêlée mon ménisque. Là on a fait une radio et on a fait une scintigraphie, où on te met un produit. Et on a fait la nuque aussi parce que j'étais coincée et que j'avais toujours mal et là aussi. Et là c'est entre autres parce qu'à 9 ans je suis tombée au-dessous d'une rampe des escaliers... l'arthrose se met souvent là où tu as eu des traumatismes. Je suis tombée sur une armoire, commotion... et on l'a vu quand on a fait les radios.

### **C'est fou comme quoi c'était resté le traumatisme.**

Voilà. Alors à ce moment-là, suite à tout ça, j'ai été chez un micro-kinésiste. Mais ça j'ai été une ou deux fois. Et puis le médecin m'a envoyée chez \* [l'ostéopathe]. Je suis suivie par homéopathie. Donc ça mon fils avait 7 ans. Tu veux savoir pourquoi j'ai été chez l'homéopathe ? J'allais chez un pédiatre et à ce moment-là il était en vacances et mon fils fait de l'asthme ou je ne sais plus quoi et alors j'ai téléphoné au remplaçant qui est un homéopathe et ça m'a vraiment plus, parce que \* faisait de plus en plus de crise et il devait prendre du Ventoline et d'autres produits et quand il faisait de la gym à l'école il devait reprendre un autre puff. Et je trouvais que ça faisait beaucoup, donc j'ai été là pour lui et ma fille qui avait de l'herpès. J'ai été me soigner là-bas, ça m'a convaincue, et hop ! Voilà. Donc c'est lui qui m'a envoyé chez \*. Un ostéopathe, mais qui fait aussi... rho je ne retiens pas le nom... c'est un truc chinois et il te pousse sur là où tu as mal... Et ça me convient et quand il te craque, il fait ça en douceur. Moi il me convient, ma fille il ne lui convient pas, de temps en temps elle va chez lui, mais elle aime bien une dame et moi quand je vais chez la dame j'ai mal de tête. Je ne sais pas ce qu'elle me fait.

### **C'est fou quand-même hein comme quoi. Et pour revenir un peu sur l'arthrose, dans la vie de tous les jours, est-ce ça t'empêche de faire des choses ?**

Oui, il y a des fois tu te lèves et tu positionnes mal et tu t'en n'es pas rendue compte. Parfois je suis pliée dans un sens ou dans l'autre. Ou je ne sais pas m'asseoir, ou je ne sais pas me coucher, suivant les cas. En plus de ça regarde la danse, il y a pleins de mouvements que je ne sais plus faire. Rester à genoux, je ne sais pas faire. Même quand je n'ai pas mal. Je sais normalement me baisser, mais je ne sais pas rester et si je force, j'ai mal pendant longtemps. Pour mon genou,

je dois rester dans l'axe, si je me dévie c'est foutu et je mets très longtemps à m'en sortir. Et il y a des fois où j'ai très mal à la nuque et ça me donne des maux de tête. Et le stress amplifie le résultat.

**Et tu fais quelque chose pour ce stress justement ?**

Oui et ça un peu de tout. Entre autres j'ai été faire des soins énergétiques. C'est assez spécial, je ne sais pas si tu es ouverte ?

**Ah oui moi complètement, moi je suis ouverte absolument à tout, je fais aussi pleins de trucs.**

Elle, elle soigne bien mes angoisses. Mais c'est chronique ça les angoisses ?

**Oui et puis comme tu dis ça a un impact sur ton arthrose, donc quelque part ce que tu fais ça aide aussi à l'arthrose.**

Parce que chez elle, je vais souvent, presque toutes les six semaines. Elle me fait du bien, même pour parler et puis je fais un soin. Mais ça ce n'est pas pour mon arthrose, c'est pour mes angoisses. J'aime simplement d'aller chez elle parce que je peux raconter tout ce que je veux, même des conneries [rires].

**Et elle travaille comment ? A distance ou elle met ses mains sur ton corps ?**

Non justement, c'est assez spécial, il faut vraiment que tu sois ouverte...

**Ah oui vraiment !**

Et tu ne juges pas...

**Non non pas du tout.**

Elle te met sur une table, avec une couverture et elle te met des pierres aux chakras. À tous les chakras. Tu ne bouges pas et elle, elle passe ses mains. C'est un peu comme du reiki. T'as déjà fait du reiki ?

**Oui**

Moi aussi, j'ai déjà fait ça, je suis cobaye pour le reiki.

**C'est vrai ? c'est génial [rires].**

Mais je ne vais pas là pour quelque chose de spécial, mais parce que cette dame parfois elle a une étudiante ou un étudiant. Elle me demande et je le fais, mais ce n'est pas sur ma demande.

**Ok.**

Donc, alors après elle fait du bruit.

**Oui, elle fait des renvois, des bruits comme ça ?**

Oui elle te fait des renvois et je crois qu'elle passe deux fois. Elle te tient tes pieds et je ne sais trop quoi. Et puis après ça tu as une musique douce et puis à un moment donné, je ne sais plus dans l'ordre, mais il me semble qu'elle fait du bruit avec un...

**Un diapason ?**

Oui elle a un diapason, ou...

### **Un bol tibétain ?**

Aussi ça. Les deux et après elle fait « boum, boum, boum » sur un grand tambourin. Autour de toi. Puis elle a de l'encens qu'elle te met, puis elle te fait [la personne me montre un signe de salut des mains] trois fois. Et puis on sort et on regarde l'énergie avec un pendule. Tu mets sur je ne sais pas quoi qui mesure et tu mets ta main où il y a des chiffres et elle te dit « ah mais tu as autant d'énergie ! c'est très bien ».

### **Et avec ça, tu sens vraiment une différence sur ton angoisse ?**

Eh bien pour mon angoisse oui. J'avais beaucoup d'angoisses pour aller à l'école et je suis beaucoup plus franche qu'avant. J'étais très timide et je suis beaucoup plus franche. Je ne vais pas te dire que je ne suis plus angoissée, c'est pour ça que je continue à aller chez elle. Mais oui j'ai appris pleins de choses. Je suis plus franche et beaucoup plus calme. Parfois tu as des problèmes et avant j'attrapais mal à la tête... Tout de suite en deux secondes je savais avoir mal de tête et depuis que je vais chez elle je reste plus calme. Donc moi je trouve qu'il y a un changement, peut-être parce que je vieilli, mais aussi quand je vois ma sœur qui, elle, a toujours ses angoisses.

### **Et toi tu vois que ça a un impact sur ton arthrose aussi ? Le fait que tu sois moins stressée ?**

Mais oui, parce que quand je suis très très stressée, je crispe ici [la personne relève ses épaules], mes nerfs parfois se coincent dans mon arthrose, comme j'ai mes disques avec de l'arthrose dans le dos. Mais moi j'aime bien faire ça [le soin énergétique], tout le monde n'est pas ouvert à ça, il y en a qui te prennent pour des ... [la personne me fait un signe pour dire « folle »].

### **Mais il y en a de plus en plus qui le font et puis parfois on ne sait pas, mais c'est après en discutant avec les gens qu'on apprend qu'ils font aussi ça, mais n'en parlent pas. [Rires]. J'ai déjà eu plusieurs fois le cas comme ça.**

Oui, ici chez \* [l'ostéopathe], j'y vais vraiment quand j'ai très mal, mais chez cette dame j'ai un suivi parce que j'aime bien aussi.

### **Oui et du coup parle-moi un petit peu de \* [l'ostéopathe].**

Ah oui \*. Alors il te couche aussi sur une table, d'abord sur le dos et il va de ma nuque jusqu'au bas du dos, il descend toute ma colonne. Il pousse sur certains endroits, puis il te retourne, il fait la même chose devant. Et alors il te tourne à un moment et tu entends « clac, clac, clac ». Ça se remet.

### **Donc il craque, mais vraiment doucement ?**

Oui en douceur.

### **Et quand est-ce que tu vas chez lui ?**

J'y vais quand j'ai vraiment mal, je devrais peut-être aller avant ?

### **Mais je ne sais pas, c'est à toi de sentir.**

Quand j'ai vraiment mal, je me dis « Oh, il faut que j'aille chez lui » [rires]. Mais je n'attends pas nécessairement d'avoir mon dos tout-à-fait coincé, c'est quand ici j'ai très mal et c'est d'ici

que je pars. Parfois c'est parce que j'ai fait un mauvais mouvement. Je me lève le matin, je veux me maquiller et puis « boum », je ne sais plus me redresser parce que je me suis fait mal. Donc je téléphone. Mais maintenant on peut réserver par internet.

**Ah oui c'est pratique et tu sais me dire plus ou moins tous les combien de temps tu y vas ?**

En fait j'y vais souvent deux fois en suivant. Quand j'ai eu mes tendinites j'ai été chez lui. Et quand j'ai cassé mon poignet, je suis quand-même retournée chez lui après avoir fait la kiné normale. Parce que la kiné normale, du sportif et tout ça, je trouvais que ça ne fonctionnait pas bien. Je retourne chez lui et il me remet correctement, donc moi je complète toujours. Si je dois aller chez un kiné parce que j'ai un accident, je retourne toujours chez lui après. Donc je te dirais que tous les trimestres je vais quand-même chez lui.

**Je regarde un peu mes questions, pour voir le fil. Mais tout ce que tu dis est super intéressant, vraiment. Voilà, par rapport à ton arthrose, est-ce que tu as dû adapter ta vie autour de ça ?**

Adapter ma vie ça oui, parce qu'il y a des choses que tu ne sais plus faire. Même pour la psychomotricité que je donne aux enfants, je dois adapter pour leur faire faire des cumulets, je ne peux plus me mettre à genou. Je prends un coussin incliné et je mets pour faire le cumulet. Avant quand j'étais toute jeune pas, mais c'est aussi bien comme ça tu sais. Ils adorent. Ça c'est un exemple. Alors il y a aussi la danse. Mais il ne faut pas rien faire non plus. G\* [la prof de danse] était d'accord et C\* aussi, elles ne forcent pas pour que je fasse tout. Parfois je me sens honteuse, je vais te le dire. Par rapport aux autres, je ne fais pas tout. Je me dis que je suis la paria, je me sens comme si je ne suis pas courageuse... tu vois parfois comme quand tu ne vas pas à l'école et que tu fais l'école buissonnière. Je me sens un peu comme ça. Ça me met mal à l'aise vis-à-vis des autres. Je suis gênée et je n'ai longtemps plus été. Et puis comme je dois quand-même faire quelque chose parce que si tu ne fais rien tu te coinces encore plus. Et comme C\* est d'accord, elle n'est pas trop à me reprocher.

**Mais non, c'est sûr. Le but c'est qu'on fasse ce qu'on peut.**

Oui, mais tu sais on ne trouve pas toujours une activité où on accepte.

**C'est vrai ?**

Oui parfois... Ici je suis bien tombée, C\*, elle ne cherche pas la perfection.

**C'est ça, le but c'est de s'amuser.**

Avant j'avais moins de problèmes. Maintenant, avec le Covid, pendant deux ans j'ai fait moins et j'ai beaucoup plus d'ennuis. Toi tu n'as pas des trucs à cause du Covid ?

**Mais moi c'est vrai que pendant le Covid, je faisais beaucoup de yoga à la maison tu vois. Je regardais des vidéos et comme j'avais le temps de faire ça, je faisais du yoga et ça m'a un petit peu entretenu et je me promenais aussi.**

Ah j'aurais dû faire comme toi ! [Rires]. Moi je ne me suis pas entretenue et je vois la différence. Et puis en vieillissant, on voit la différence.

**Et donc tu es suivie par un médecin ?**

Oui, un homéopathe.

**Voilà, donc c'est ton homéopathe et tu n'as pas d'autres médecins ?**

J'ai été voir des spécialistes pour le genou, mais ce n'était qu'une fois. Donc maintenant je vais toujours chez M\*, mais il va bientôt prendre sa retraite, il a déjà 70ans. Il faudra que j'en trouve un. Un bon.

**Un homéopathe aussi ?**

Oui oui. Mais tous les homéopathes ne sont pas bons. Il y en a qui se disent homéopathes. Moi j'ai eu un jour une homéopathe dans la rue, c'était une gynécologue qui est devenue homéopathe. Mais elle me demandait souvent mon avis, mais ça moi je n'aime pas quand un docteur me demande mon avis. S'il me dit : « tu penses que ceci, ou cela », sur un médicament... c'est à lui à me le dire ! Parfois ils te posent des questions « tu es plus ceci, ou cela », ça c'est normal, mais ici on aurait dit qu'elle ne savait pas et que c'était à moi à choisir. Et puis elle changeait et tu repayais la consultation. Pfff. Donc tout le monde n'est pas bon homéopathe. Enfin, ne convient pas à chacun.

**Et l'homéopathie, ça tu sens que ça t'aide pour ton arthrose ?**

Oui pour tout. Parce que parfois il me donne des petites granules.

**Tu sens que ça fait quoi chez toi ?**

Ça me soulage, parce que parfois j'ai mal, j'ai mal, j'ai mal, j'ai mal et suivant quoi il me donne et ça va mieux. Mais il ne travaille pas que sur ta pathologie, il travaille sur pleins de choses.

**Oui, c'est sur tout ton terrain, la cause.**

Oui, il demande « tu as eu des disputes ? Ou ça va à l'école ? ça va dans ton travail ? ça va avec tes enfants ? », tu vois, c'est des trucs comme ça. Mon homéopathe je le trouve bien. Mais il prend son temps, il met une heure hein.

**Oui tout-à-fait ce sont des longues consultations.**

Maintenant autrement tu as 20 minutes pour une pathologie.

**Et donc tu n'as jamais eu cette espèce de confrontation entre le monde médical et les thérapies alternatives, où tu as dû expliquer au médecin que tu faisais ça ?**

Ah non parce que c'est mon homéopathe qui m'a envoyée [chez l'ostéopathe]. Sauf avec S\* [la praticienne en soins énergétiques], ça je ne lui en ai quand-même pas parlé. Enfin si je lui ai dit que j'avais vu quelqu'un pour mes angoisses. Parce que lui il avait trouvé que j'étais beaucoup plus calme. Donc je lui ai dit « oui je vois S\* pour les énergies », mais je n'ai pas expliqué comment ça allait. Peut-être qu'il le sait...

**Mais tu lui as dit qu'elle faisait des énergies ?**

Oui j'ai juste dit ça.

**Tu avais peur de quoi ?**

Je ne sais pas s'il est pour ou pas...

**Ah oui.**

Mais il n'a pas dit non... il m'a dit « tu me donneras un jour le numéro » et je n'ai pas donné encore. [Rires].

**Ah mais donc il était quand-même ouvert s'il a dit ça.**

Oui, mais je n'ai pas expliqué comment ça va. Peut-être qu'il le sait mais ça je ne sais pas. Mais je crois qu'il est ouvert à beaucoup de choses.

**Ça c'est chouette déjà, que tu sois soutenue là-dedans.**

Oui, enfin voilà.

**Super, merci.**

[...]

**Maintenant, comment tu te sens avec ton arthrose ?**

Pour le moment ça va. Parce que souvent, quand j'ai plus d'arthrose il fait humide. Maintenant il fait bon. Je suis en congé, donc ça va bien. Mais je me promène, parce que maintenant je dois me promener. Mais je ne fais pas non plus des choses que je ne peux pas faire.

**Et tu as l'impression que tu as vu une amélioration depuis que tu fais toutes ces thérapies ? Ou pas ? Ou ça reste stable ? Ça empire ?**

Disons que pour l'angoisse, ça c'est super. Pour l'arthrose, je n'y vais que quand j'ai mal. Donc ça ne guérit pas, mon arthrose est là et elle ne guérit pas mon arthrose.

**Et elle n'empire pas ?**

Normal, avec la vieillesse. Avec la vieillesse je le vois bien, quand je dois nettoyer je mets des heures, avant j'allais super vite. Maintenant je mets un temps fou et de nouveau après tu as mal, donc j'arrête. Donc ça m'handicape aussi pour pleins de chose. Pour porter aussi... avant je n'avais pas besoin de quelqu'un pour m'aider. Maintenant si à l'école on doit porter des tables ou quoi, ce n'est plus moi qui vais proposer. J'attends et il faut être plusieurs.

**Et est-ce que tu as toujours fait recours aux thérapies alternatives ?**

Non. L'homéopathe, c'est quand ma fille 3 ans et mon fils 7 ans. Les énergies c'est il n'y a pas longtemps, 3 ans seulement. C'était avant le Covid. Mais autrement j'ai déjà été voir pleins de trucs comme ça... mais maintenant j'ai ce qu'il faut. Des ostéopathes, j'en ai eu beaucoup avant que ça aille bien.

**Donc l'ostéopathe chez qui tu vas, tu as eu ses coordonnées via l'homéopathe ?**

Oui et celui qui m'avait craqué c'était par ouï-dire. Mais quand j'ai dit à mon médecin que c'était encore pire, il m'a dit « on ne guérit pas un traumatisme par un traumatisme. Il faut aller voir... » [l'autre ostéopathe].

**Et S\* [la praticienne en soins énergétiques] ?**

S\*, c'est bêtement comme ça : j'avais pleins de problèmes et je suis allée chez \* [un magasin d'ésotérisme] et j'ai demandé s'ils connaissaient quelqu'un qui lit les cartes. Alors ils m'ont dit, oui S\*. Je suis allée chez elle pour qu'elle me lise les cartes, puis on a papoté et sur ce, je lui ai parlé de mon angoisse et elle m'a dit « tu pourrais peut-être faire un soin ». J'ai fait un

soin qui m'a plu et puis j'ai fait un cours avec elle pour apprendre à tirer les cartes et les lire. Mais j'ai arrêté, parce que tu dois trouver des personnes pour les lire. Je devrais m'y remettre de temps en temps, mais je devrais me remettre à tout, mais je ne le fais pas... surtout que j'ai un peu oublié.

**Et elle fait des formations en fait, c'est ça ?**

Oui, je lui avais demandé de me prévenir si elle faisait une formation pour les cartes et je me suis inscrite. Et puis après, je suis devenue un cobaie aussi. Pour le reiki, mais réellement le reiki je ne vois pas la différence. Donc voilà... Elle fait même de la numérologie.

**Et elle fait de la médiumnité, ou c'est juste tirer les cartes ?**

Non, elle est medium. C'est une dame qui est médecin au départ, elle a eu le cancer et après elle a changé.

**C'est super intéressant, je vais prendre son adresse, ça peut m'intéresser.**

Elle est chaman aussi, elle donne des cours sur les pierres.

**Et elle demande combien ?**

C'est 70... c'est un peu cher...

[...]

Elle aide pour pleins de choses. Maintenant il y a peut-être des personnes pour qui ça ne fonctionne pas. Il ne faut pas avoir peur parce qu'elle fait des renvois... Mais elle est très à l'écoute, tu peux lui poser des questions aussi pendant le soin. Et elle donne aussi des compléments alimentaires. Moi j'ai pris de l'ashwaganda.

**Et ça tu prends encore ?**

Oui, mais c'est peut-être psychologique. Aussi, je n'étais pas assez ancrée dans le sol. Je suis tellement avec mes problèmes dans ma tête. Donc avec les soins, elle essaye que je m'ancre plus dans le sol.

**C'est chouette tout ce que tu fais. Et tout-à-fait une autre question, qu'est-ce que tu penses du remboursement des soins ?**

Ah mais tu n'es pas remboursée. Ici, chez l'ostéopathe, si tu as une prescription du médecin, tu peux avoir un remboursement. Parce qu'alors il met ça en kiné. Mais si tu as mal et que tu demandes de l'ostéopathie, là c'est un peu plus cher. Suivant si c'est kiné c'est 45 et 55 si c'est de l'ostéopathie. Tu n'es pas remboursée, mais tu ne vas pas non plus 100 mille fois.

**Et tu penses que ce serait chouette à l'avenir ? Moi j'imagine vraiment une société idéaliste tu vois [rires].**

Oui comme dans tout, mais il y a des gens qui en profitent. Tout le monde n'est pas honnête. Mais moi je trouve que oui, pourquoi pas. Ça fait du bien tu sais. Mais c'est vrai que ça cale, si tu arrives à la fin du mois, tu te dis zut où est-ce que je vais aller... c'est vrai. Mais ça aide tellement bien, que moi je trouve que oui. L'homéopathie est remboursée. Mais les mutuelles ne remboursent pas tous les médicaments. Parce qu'avant Caritas faisait un forfait, maintenant

c'est fini. Par contre chez Euromut c'est encore remboursé. Mais moi je trouverais ça bien, réellement ça aiderait beaucoup de monde. Mais ils ne sont pas reconnus...

**Non c'est ça... ce serait difficile peut-être de catégoriser.**

Les ostéopathes de plus en plus. Mais pour les soins énergétiques je ne crois pas que...

**Peut-être un jour...**

Oui parce qu'on est plus ouverts.

**Les gens font de plus en plus recours à ça.**

Mais aussi, c'est comme les nutritionnistes et les diététiciens, tu fais une formation de 2-3 jours pour la nutrition et tu peux te mettre nutritionniste. Et parfois tu ne connais pas assez le métabolisme de tout le monde.

**Oui c'est ça, diététicien c'est 3 ans d'études.**

Et des nutritionnistes, il y en a des bons, qui font beaucoup de formations, mais il y a aussi des gens qui en font une et qui croient pouvoir tout résoudre. Enfin, c'est mon avis.

**Est-ce qu'il y a d'autres choses que tu fais et tu as envie de me dire ?**

Non, à part promener, je dois promener au moins une demi-heure.

**Maintenant qu'il fait beau, ça fait du bien d'aller se promener un peu dans la nature. C'est agréable.**

Oui j'aime bien changer ce que je fais. Je fais des photos des animaux pour me trouver un petit but. [Rires].

**C'est chouette. Voilà, merci beaucoup en tout cas. Je pense qu'on arrive à la fin, si tu n'as rien à rajouter de spécial ?**

Non rien.

**Merci beaucoup, ton parcours était super intéressant.**

Quand tu veux.

### [Annexe 3 : Entretien patiente n°3](#)

**Voilà c'est bon. Alors d'abord quelques petites infos sur toi, est-ce que je peux avoir ton âge ?**

39 ans.

**Merci beaucoup. Tu es née en Belgique ?**

Oui.

**Et tu as toujours grandi en Belgique aussi ?**

Oui.

## **Ok. Donc tu me disais, toi c'est migraines et...**

Et hypertension artérielle.

## **Et est-ce que tu sais m'expliquer un petit peu depuis quand tu as ces migraines, ton hypertension ?**

L'hypertension artérielle ça fait 11 ans. Et les migraines, j'en avais déjà aux études il y a 20 ans, des petites. Maintenant c'est plus des céphalées de tension. Et alors j'ai fait un malaise il y a quelques années au travail. Du coup j'ai dû investiguer plus et je me suis retrouvée chez une neurologue. Qui a diagnostiqué des céphalées de tension et des migraines, j'ai les deux... j'ai cette chance-là. Ce sont des migraines avec des vertiges, assez invalidantes. J'ai un traitement de la neurologue, parce que ça a empiré aussi. Ça a été mieux, puis ça a empiré il y a un an à peu près. Donc je suis retournée chez la neurologue parce que je faisais des vertiges trop souvent. La kiné vestibulaire ne fonctionnait pas très bien, je gardais des vertiges.

## **La kiné vestibulaire c'est quoi ?**

C'est des kinés qui travaillent sur l'oreille interne. Quand tu as des vertiges, c'est souvent les cristaux qui se déplacent dans l'oreille interne et moi on avait mis là-dessus mes problèmes de vertiges. C'était très fort et ça durait assez longtemps. Sauf que la kiné me permettait d'aller mieux, mais je restais vaseuse et je ne marchais pas droit, je n'arrêtais pas de tourner, de me pencher... du coup j'ai décidé de faire moi-même mes investigations, parce que même la kiné me disait « ce n'est pas normal que tu ne guérisses pas, tu es encore jeune, ça devrait se terminer ». Je faisais trop de séances. J'ai eu 3 ou 4 épisodes de vertiges le premier mois de l'année, or c'est censé le faire une fois et puis revenir beaucoup plus tard. Ça peut revenir souvent, mais pas à ce point-là. Du coup j'ai été chez le cardiologue, j'ai fait un bilan complet pour ma tension. Je faisais des hypotensions orthostatiques, quand je me lève je faisais des hypotensions, ça expliquait une partie des vertiges. Donc on a supprimé un médicament hypotenseur. Et alors j'ai fait un bilan neurologique de moi-même, parce que personne ne trouvait ce que j'avais. Et la neurologue m'a dit « bien-sûr, tu as des migraines vertigineuses », donc c'est typique de ce style de migraines, c'est que tu as des vertiges. Tu peux même avoir que les vertiges et pas les migraines. Mais elle m'a dit qu'il faut vraiment s'y connaître pour le diagnostiquer et donc le kiné doit connaître ces migraines là pour le diagnostiquer. Et encore il faut qu'il ait du temps pour le diagnostiquer, parce qu'il y a le nystagmus des yeux, typique des vertiges, on l'a aussi dans les migraines. Mais il y a un truc, je ne sais plus exactement quoi, qui fait que les yeux ce n'est pas en même temps. Il y a un détail, pour lequel il faut s'y connaître pour le différencier entre les migraines vertigineuses et les problèmes vestibulaires.

## **Et donc il y a un lien au pas entre ton hypertension et les migraines ?**

Je pense que le stress et la fatigue ont tous les deux un impact sur ma tension et un impact sur mes migraines. Mais la migraine ne donne pas d'hypertension et inversement. Et donc la neurologue m'a donné toute une procédure, donc j'ai une feuille de procédure si j'ai des migraines. Et j'ai une feuille de procédure si j'ai des vertiges, avec des médicaments et depuis ça va beaucoup mieux.

## **Et là tu as des migraines tous les combien de temps plus ou moins ?**

Alors, je serais venue avant mes vacances, j'aurais dit tous les weekends. Et là depuis mes vacances, ce matin je me suis levée avec une migraine et j'en ai eu un peu pendant mes vacances, peut-être deux sur trois semaines. Beaucoup moins intensives et beaucoup moins longues.

### **Quand tu as eu le diagnostic, est-ce ça t'a éclairé du fait du traitement ?**

Bien-sûr. J'ai les traitements quand ça arrive sur le moment même. Mais elle m'a proposé un traitement de fond pour ne plus avoir autant de migraines et ça j'ai refusé parce qu'il y a beaucoup d'effets secondaires sur l'humeur, la dépression, la prise de poids et ça je refuse de prendre des médicaments aussi forts parce que je n'aime pas quand ça agit sur le cerveau. Et c'est un médicament qui agit sur le cerveau. Déjà je prends ces traitements en cas de migraines, parce que je n'ai pas le choix. Et j'ai un triptan qui est un médicament assez fort. À savoir que toute mon enfance, jusqu'à mes 20 ans, j'ai été traitée que par homéopathie, pas de médicaments...

### **Allopathiques ?**

Voilà et après je suis passée à la médecine traditionnelle en complément d'homéopathie. Et donc quand elle me propose des médicaments bien durs et qu'elle me dit qu'en dernier recours j'ai le triptan qui va direct au cerveau... j'essaye par tous les moyens de ne pas arriver au triptan, mais quand je suis tellement mal, je n'ai pas le choix, je dois prendre ce triptan et pas de bol j'ai tous les effets secondaires... J'ai dû le prendre une fois au travail, je ne referai plus. Je pense que je trouverai un autre moyen ou j'arrête de travailler gentiment je ne sais pas. J'ai eu tellement d'effets secondaires, je n'arrivais pas à bouger, j'avais chaud...

### **En fait au final ça n'arrange pas la situation, car les effets secondaires sont...**

On n'a plus la tête comme ça [la personne me montre avec ses mains], mais j'étais apathique, j'avais du mal à bouger, j'avais super chaud. Donc la tête ce n'était pas à ce point-là, mais ce n'était plus facile de travailler dans cet état-là.

### **Et tes migraines justement, ça t'empêche aussi de faire des choses au quotidien ?**

Disons que les migraines, si je les écoutais, je ne ferais rien. Mais je n'ai pas ce caractère-là. Donc je vis avec. Par exemple, je suis déjà allée à Pairi Daiza avec des vertiges, parce que je ne veux pas rater ça. Je devais aller à Pairi Daiza et je me réveille avec des vertiges... je n'avais pas encore tous ces traitements-là, donc j'ai pris la totale, j'ai trouvé quelqu'un pour conduire à ma place et j'y suis allée. Je n'étais pas en top forme, mais j'ai quand-même profité de ma journée. Si à chaque fois que j'ai une migraine je ne fais rien, ça ne va pas. Donc je me bats contre. Et je ne sais pas si ça t'intéresse aussi, mais j'ai des douleurs chroniques.

### **Oui.**

J'ai un diagnostic d'hypersensibilité à la douleur, au bruit, un cerveau un peu hyper-réactif à tous les stimuli. Du coup j'ai aussi beaucoup de douleurs physiques. C'est aussi handicapant, mais de nouveau si je n'ai pas de sport, j'ai mal et si je fais du sport j'ai mal. Donc je préfère avoir mal pendant 4 jours parce que j'ai fait mon sport et que je suis contente de m'être bougée, même si le sport c'est déprimant même si je ne sais pas tout faire, plutôt que de rester chez moi et d'avoir mal. Parce que là ça m'énerve d'avoir mal alors que je n'ai rien fait. Je veux pouvoir

bouger, je suis jeune, j'ai l'occasion encore de bouger, donc je bouge et je passe au-dessus de mes douleurs. Elles sont là je vis avec.

**Comment tu fais quand tu as ces douleurs ? Comment tu gères les choses ?**

Ça dépend de ce que c'est comme douleurs. Je fais de la zumba et la prof elle me connaît ça fait 10 ans que je fais de la zumba, elle connaît tous mes problèmes et tout ça. Donc elle est d'accord que j'adapte le cours. J'ai eu 3 ans de kiné, j'ai arrêté en janvier 2022. Mais pendant 3 ans j'ai fait de la kiné, une fois c'était pour une fracture de stress, une fois une épicondylite, enfin, c'est les douleurs qui voyagent... Et le dernier kiné il m'a appris à ne pas me blesser et à adapter les exercices à mes douleurs. Donc il ne m'a pas juste rééduqué les genoux, mais il m'a montré comment adapter tous les sports que je veux faire à mes douleurs et à ne pas en avoir. Donc ça c'est un super kiné.

**Ok, c'est super intéressant, ça c'est génial.**

Oui. Du coup, grâce à lui je peux adapter. Quand je vais à la zumba la prof le sait : il y a toute une partie danse et une partie renforcement musculaire et elle sait que parfois je ne vais pas faire les planches parce que c'est trop dur pour mes épaules. Alors à la place je vais courir sur place ou bien quand on fait des squats je ne descends pas aussi bas. Mais le kiné m'a montré comment faire un bon squat pour moi.

**Super, et tes migraines tu avais l'impression que c'était plus le weekend que la semaine ?**

Oui, c'était clairement le weekend. Le dimanche. Le samedi un petit peu, mais le dimanche recta, je me levais avec et j'en avais jusqu'à 3-4h. Des fois moins, des fois plus.

**Et tu as une explication par rapport à ça ?**

On m'a dit que c'était le relâchement de la semaine. Mon travail est assez stressant, prenant, énervant et donc ça joue beaucoup sur mes nerfs. Je suis quelqu'un d'assez tendue rapidement. Et le fait de me relâcher le weekend on m'a dit que c'était ça et qu'il fallait que j'apprenne à me détendre plus la semaine au travail pour pas qu'il y ait trop de différence. Et alors les horaires aussi, de me lever quand même le weekend. Donc le weekend je me lève quand même, même si je fais une sieste après. Mais je me lève le matin, je prends mes médicaments et je ne fais pas de grâce mat'. Même si je ne me lève pas à 7h, mais à 8h.

**Mais donc du coup tes médicaments tu disais que tu les prenais quand tu avais une migraine pour prévenir.**

Non, je n'en n'ai pas pour prévenir. Mais j'ai un traitement de base pour l'hypertension artérielle, que je prends le soir et le matin. C'est un traitement pour le cœur. Mon cœur va très bien, il n'y a pas de problème, mais ça agit sur la tension artérielle. Et mon cœur va très vite. J'ai eu tous les tests. Il va très vite, il monte très vite, mais il redescend aussi très vite, il est en bonne santé. Et ce médicament diminue les battements, donc il est un peu moins nerveux comme dit le cardiologue. Ce qui n'est pas plus mal pour les migraines non plus, en plus de la tension.

**Et donc ça tu prends en continu ?**

Oui, tous les matins et le soir.

**Mais il me semble que tu m'avais parlé d'un médicament que tu prenais de façon vraiment sporadique quand tu avais des migraines ?**

Oui voilà, j'ai des anti-douleurs. En fait, ce qui agit sur la tension et mon cœur, ça, je prends matin et soir (le cœur le matin et la tension le soir) et quand j'ai des migraines, j'ai des anti-douleurs ; et quand j'ai des vertiges, j'ai des médicaments pour les vertiges. Et ceux-là je les prends que si ça ne va pas.

**Et donc tu fais de la réflexologie pour t'aider, c'est ça ?**

Oui, plantaire.

**Est-ce que tu peux m'expliquer un petit peu comment tu en es venue à faire ça ?**

Donc en fait, mon hypertension est arrivée il y a 11 ans, c'est précis. J'ai eu des problèmes au travail de harcèlements et j'ai commencé l'hypertension artérielle. J'ai été loin, pas en dépression ou en burnout, ils m'en ont parlé, mais je n'ai pas arrêté de travailler. J'ai vu une psychologue et c'est la psychologue, ou le médecin homéopathe à l'époque qui m'a parlé de la réflexologie. Donc j'ai commencé et depuis 11 ans je suis sa patiente [rire]. Au début j'y allais toutes les semaines et maintenant j'y vais une fois par mois en entretien.

**Donc tu es restée chez la même personne alors ?**

Oui, elle est super efficace !

**Oui ?**

Franchement oui. Par exemple à l'époque je faisais des angines. Le vendredi après-midi je commençais à avoir mal de gorge et le weekend j'avais les angines et puis c'était réparé pour la semaine. Et mes grandes vacances j'avais eu une angine les trois semaines. Elle [la réflexologue] m'a fait passer les angines, c'est parti, je n'en n'ai plus eu. Je ne peux pas dire jamais, pas hors pathologies, comme tout le monde une angine de temps en temps. Ça je n'ai plus jamais eu. L'angine de stress moi j'appelle ça.

**Et donc quand tu vas chez elle, tu viens avec une demande particulière ?**

Disons que maintenant elle me connaît, mais par exemple j'ai été juste avant mes vacances et je lui ai dit que pour le moment j'avais plus de migraines, je suis plus fatiguée, je n'ai pas envie de passer mes trois semaines à dormir et à être fatiguée et à avoir mal. Du coup, elle a travaillé plus sur ça. Elle fait le massage et puis alors elle me dit : « oh là je sens que tu as ça, est-ce que tu as ça aussi ? ». Souvent aux lombaires elle me dit, donc je lui réponds « oui, j'ai ça pour le moment ». Donc voilà, elle travaille sur ce que je demande à l'arrivée, mais si elle voit des trucs pendant la séance, elle essaye aussi d'arranger ça aussi.

**Donc en fait comment se passe une séance ? Moi je n'ai jamais fait de réflexologie plantaire. Donc, tu arrives chez la personne et puis il y a un petit debriefing ?**

Oui comme maintenant on parle un peu, je dis « voilà sur le mois, j'ai eu ça, ou ça, ou ça », j'explique si j'ai eu un diagnostic de quelque chose ou l'autre. Et après je lui dis sur quoi j'aimerais qu'on travaille plus. Ensuite on passe au massage, elle fait la tête, le crâne et les oreilles. Ça elle a arrêté pendant le Covid, mais elle a recommencé maintenant. Et alors après

elle passe aux pieds. Elle masse les pieds et quand la séance est finie, elle prend des notes, on discute de ce qu'elle a senti et puis je paye et je m'en vais. On reprend un rdv.

**Et tu es couchée pendant le soin ?**

Oui tu es couchée sur une table de massage.

**Et pendant le soin tu ressens quoi généralement ?**

En fait pendant la séance, si tu veux dormir tu peux, elle est contente. Mais moi je ne sais pas lâcher prise au point de dormir. En général on papote quand-même l'une et l'autre, comme on se connaît quand-même depuis plus de 10 ans. Mais je reste quand-même concentrée et du coup dès qu'on sent qu'on a mal à un endroit il faut lui dire. Donc si elle masse à tel endroit et que je ressens une douleur, je dis « ah là ça fait mal ! », alors elle me dit ce que c'est, elle me pose des questions : « est-ce que tu bois assez ? est-ce que tu élimines bien ? est-ce que tu dors bien ? est-ce que tu as mangé plus gras ? ». En fonction de ce qu'elle sent.

**Oui, c'est basé sur la médecine chinoise du coup ?**

Je pense, parce qu'il y a les méridiens.

**C'est ça.**

Tout le corps est représenté dans les pieds.

**Et donc elle te parle aussi d'alimentation ou pas du tout ?**

Des fois oui. Mais elle connaît mon travail et elle sait que je n'aime pas trop parce que ce n'est pas ma vision. Maintenant ça n'empêche qu'elle m'en parle et que j'écoute et parfois je suis. J'essaye, mais je n'y suis pas à fond.

**Ça m'intéresse ça justement, cette différence de vision. Quelle est ton impression ?**

Souvent c'est : pas de sucre, pas de produits laitiers, ... C'est un peu les tendances parallèles et donc je ne suis pas du tout pour, parce qu'ils ont un rôle. Maintenant, c'est vrai que si je commence une angine ou quoi, j'essaye de diminuer un peu les produits laitiers. Je ne les enlève jamais, parce que moi je déjeune quand je vais au travaille, je mange tout ce qui est craquottes, biscottes, avec du fromage. Si je ne mange pas ça, je ne veux pas passer à du sucré qui n'est pas bon non plus. Et je ne vais pas manger de la viande ou quoi le matin. Donc je vais rester sur le fromage, mais je vais plutôt prendre des fromages en tranches qui ont moins de lactose, qui sont plus digestes qu'un fromage frais. Donc elle [la reflexologue] m'en parle quand-même, en me disant elle-même « oui je sais que tu n'aimes pas trop ce que je te dis au niveau diet' » et alors moi de là je fais par rapport à mes connaissances. Je décide ou pas si je suis et j'adapte. Et j'ai ma réflexion, je me dis « oui c'est vrai que le lactose ce n'est peut-être pas trop le moment ». Et j'ai fait de l'acuponcture à une époque comme patiente. Donc lui, c'était plus les crudités qu'il ne voulait pas que je prenne. Donc ça c'est quand-même un peu resté parce que ça je voyais les effets. Du coup c'est vrai que je mange moins de légumes crus, mais je les mange en cuit. Mais je n'ai pas diminué mon apport en légumes. J'adapte le discours parallèle par rapport aux connaissances médicales que j'ai.

**C'est ça qui est intéressant, c'est que quelque chose qui est peut-être plus du domaine de la croyance, tu arrives à en tirer le côté plus scientifique et à l'aménager à ta sauce.**

Voilà, mais je ne suis pas tout. Parce qu'on dit : « pas de produits laitiers pour l'inflammation » ; ça je ne vais pas faire, parce que je ne veux pas supprimer totalement une famille d'aliments.

### **Et ça t'aide au niveau de tes migraines la réflexologie ?**

Je pense oui que ça m'aide, parce qu'avant j'avais des périodes où j'avais des migraines et des vertiges sur plus d'une semaine. Avec des acouphènes et tout, quand j'étais vraiment dans des grosses crises. Et une fois je lui ai téléphoné. J'avais fait trois semaines de vertiges, j'avais même dû être arrêtée une semaine de travailler, parce que je ne savais plus bouger, il y avait vraiment tout qui tournait. Et donc je lui ai envoyé un message en urgence en lui disant « écoute je n'en peux plus », j'étais à un tel stade ! On m'aurait dit il faut que tu t'enfonces un crayon dans l'oreille pour ne plus avoir d'acouphènes, je le fais ! Si on me dit c'est le seul moyen, je l'aurais fait. J'avais des acouphènes, j'avais des acouphènes à un niveau et des migraines, je me serais tapé la tête contre le mur, je n'en pouvais plus. Trois semaines non-stop. J'ai même pensé que je faisais un AVC, parce que je n'arrivais plus à réfléchir, à avoir une structure de pensée correcte, à sortir une phrase correcte. Donc je l'ai contacté pour les acouphènes et elle m'a dit « d'accord tu peux venir chez moi, je te fais une séance, mais on ne parle pas, je me concentre à fond que sur tes acouphènes ». Je suis sortie de là et le soir même mes acouphènes étaient descendus à un niveau normal pour moi. C'est redescendu. Ça c'est le truc le plus flagrant avec elle, les acouphènes sont redescendus à un niveau normal.

### **Ça c'est génial.**

Ah oui.

### **Donc toi tu as vraiment des effets tangibles.**

Oui. Par contre, la tension elle travaille dessus, je sais que le massage sur le moment-même ça calme la tension, elle diminue, même si je ne l'ai pas mesurée. Mais je reste quelqu'un d'hypertendu.

### **Et ça pour ton stress et ta tension tu fais quelque chose ?**

J'ai les médicaments hypotenseurs et j'ai mon sport. Je t'ai parlé de l'acuponcture, mais je n'en suis pas convaincue. Je l'avais fait pour des épicondylites que la kiné n'arrivait pas à soigner. Donc je suis allée chez l'acuponcteur parce qu'une collègue m'en avait parlé. Et en fait c'était un petit marteau avec des picots et il fallait taper et se faire saigner.

### **Ah bon ?**

Oui et ça je ne peux pas me faire mal. J'ai eu beaucoup de mal, mais je l'ai fait parce que je n'en pouvais plus et j'ai arrêté parce que ça n'allait pas. Donc pour ça, ça ne m'a pas aidée. C'est assez cher en plus. Par contre, il y a une vertèbre de mon dos qui s'est déplacée légèrement, donc j'étais bloquée du dos et j'allais justement chez l'acuponcteur pour mon coude et au lieu de faire ça il a fait mon dos, il a mis ses aiguilles. Je savais marcher dans son cabinet. Il m'a dit que tous mes muscles s'étaient raidis autour de ma vertèbre, c'est pour ça que j'étais bloquée. Grâce à ses aiguilles j'ai pu marcher et un peu tout remobiliser. Et après, quand il a retiré ses aiguilles, c'est vrai que tu te refiges. Il fallait refaire plusieurs séances, mais il m'a bien dit de continuer les médicaments donnés par le médecin. Mais c'est vrai que ça a aidé je

pense, ça a été plus rapide dans le nombre de jours à traiter, parce que j'ai pu me mobiliser le jour même où c'est arrivé.

**Et pourquoi tu disais que tu étais un peu plus sceptique ?**

Parce que pour mon coude, me taper le coude avec un marteau et des clous.

**Oui, ça je n'ai jamais entendu j'avoue.**

Oui et puis il fallait chauffer. C'est parce qu'il fallait activer pour que le sang revienne. Donc ça je l'ai essayé, mais je n'ai pas eu de résultat. Et ce qui m'a guéri c'est la fasciathérapie. J'ai un peu voyagé [rires]. Et ça, ça m'a guérie. Je n'ai pas aimé le faire, ce n'est pas comme la réflexo où c'est plaisant. Et je n'avais pas un super contact avec la thérapeute. Mais je l'ai fait, parce que quand je ressortais de là, je voyais une évolution positive. Et en quelques séances, je crois que j'en ai fait 3 ou 4, ça allait. Je n'avais plus trop de symptômes. Et elle a eu le Covid, donc elle a annulé les séances d'après et quand elle m'a appelée pour reprendre rdv, je lui ai dit « beh écoutez je n'en n'ai plus besoin, je suis guérie ». Donc voilà je l'ai fait et si je l'avais de nouveau, je le recommencerais. La fascia est pour moi super pratique.

**C'est chouette, je n'ai jamais essayé, mais ça donne envie. Il faudra que tu me donnes les adresses.**

Celle-là je n'ai plus le nom, comme je n'avais pas trop accroché.

**En tout cas celle de la réflexologie, comme elle est vraiment bien.**

J'ai déjà envoyé d'autres personnes, elles étaient super contentes.

[...]

**Et donc là tu es suivie par un médecin généraliste ?**

J'ai un généraliste, un neurologue, un cardiologue et une réflexologue [rires].

**Et tu leur en as parlé aux médecins du fait que tu faisais de la réflexologie et tout ça ?**

Oui oui, il n'y a pas de souci.

**Et comment ils réagissent ?**

Alors la neurologue, elle, elle me dit comme ça : « moi tout ce qui fait que mes migraineux se sentent mieux je le fais ». Donc elle, elle me pousse à faire plus de sport. En fait je suis une ancienne cavalière et avec tous mes problèmes de santé j'ai dû arrêter et le médecin de médecine physique m'a dit que l'équitation, vu que c'était bon pour mon moral, je pouvais le reprendre maximum 2h semaine. Mais là au niveau financier, avec tous les autres problèmes que j'ai eus, je n'ai pas pu refaire. Et la neurologue et le cardiologue me disent « ça te fait du bien l'équitation, le sport, tu peux faire tout ce que tu veux, c'est toi qui gères tes douleurs ». Mais au plus on fait, au mieux on se sent. Il faut faire ce qu'on aime, je pars de là, je fais ce que j'aime comme la zumba. Les premiers cours vont être durs ici à la reprise, mais je sais qu'après je vais me sentir mieux. Après le cours je me sens même mieux au niveau digestif et je me sens plus tonique des jambes. Et donc même si je n'ai pas su faire tout et que sur le moment même je suis là « zut, je n'arrive pas à suivre, c'est pire que les autres fois ». Les fois où ça va mieux, je suis super contente et je suis toujours contente après. D'avoir pu bouger sur la musique. Et

donc ils sont tous au courant de tout ce que je fais et ils me poussent tous dans tout ce que je fais.

**Et eux ils sont parfois en contact avec des thérapeutes alternatifs ?**

A mon avis, la neurologue oui, parce que je sais qu'elle pousse vraiment. Elle me dit « tout ce que les migraineux peuvent faire pour se sentir mieux il faut le faire ». Il y a beaucoup de médecins qui me demandaient « est-ce que tu as un scanner de ton cerveau ? Ce serait bien que tu en fasses », mais personne ne me l'a prescrit. Et donc elle [la neurologue], elle m'a fait un scanner pour voir si j'avais une tumeur. Parce que tous les problèmes que j'avais, c'était vraiment devenu fort et je n'ai rien. Elle m'a dit que je n'avais même pas de séquelles de mes migraines. Donc tout est vraiment bien géré, mon cerveau est bien en bonne santé. Mais donc ils sont tous ok et partants. Maintenant est-ce qu'eux en conseillent, je ne sais pas... je sais que ma généraliste elle m'avait conseillé d'aller voir des coachs sportifs, comme je faisais du sport et que je me blessais. Mais c'est de nouveau super cher, c'est plusieurs centaines d'euros et ça je n'ai jamais pu le faire en pratique. Mais aussi non elle ne m'a pas envoyé chez des thérapies alternatives. Tandis que la neurologue oui.

**Et la reflexologue, elle, elle est plus en contact avec le monde médical ou pas ?**

Son mari est médecin.

**Ah oui ? Intéressant !**

Donc voilà, elle est en contact.

**Et tu sais si elle fait des partenariats avec le monde médical ?**

Je ne sais pas. Mais elle est artiste aussi et je sais qu'elle essaye de développer le lien entre l'art et la thérapie.

**Je regarde un peu mes questions... l'homéopathie tu utilises encore ?**

Oui, je ne vais plus voir d'homéopathe. Mais je sais très bien qu'au début de maux de gorge ou quoi c'est Sulfure, si j'ai un moment de stress je vais reprendre du Gelsemium... J'en prends, mais je ne vais plus chez un homéopathe pour faire une prise en charge globale. Mais les grands classiques, je les ai eus toute ma vie et ça fonctionne encore.

**Et il y a des choses pour l'hypertension et les migraines ?**

Ça il [son ancien homéopathe] n'avait pas, non. Même lui il me donnait des anti-douleurs.

**Ok. [...] C'est vrai qu'on a déjà abordé beaucoup de choses. Mais peut-être le côté un peu plus... justement, financier, comme tu en as quand-même parlé plusieurs fois. Du coup, la réflexologie ce n'est pas remboursé ?**

Non.

**Et qu'est-ce que tu penses de ça ?**

Que ça devrait être remboursé bien-sûr ! Je fais aussi de l'ostéopathie et là j'ai deux fois 10 euros remboursés par an. Donc ça je fais, mais c'est clair que si la réflexologie pouvait être remboursée !

### **Et l'ostéopathie ça t'apporte quoi comme bienfaits ?**

Ah là c'est aussi concrètement, immédiatement. Toutes mes douleurs... il me remet un peu tout ça, j'ai ma sciatique aussi. Et ça agit aussi sur mes migraines parce que souvent mes migraines partent des cervicales. Donc il me remet tout ça et il est kiné en même temps. Et comme il le fait en ostéopathie, je n'ai pas besoin de prescription. Et j'ai droit à 10 euros de remboursement sur une séance. Et la fasciathérapie c'était aussi passé sous une prescription de kiné. Par contre l'acupuncture, je trouve ça vraiment cher. Je ne sais plus combien c'était, mais c'était vraiment très cher. Moi j'ai dit que je ne pouvais pas le faire plus d'une fois semaine. Mais clairement ils disent qu'il le faut plus.

### **Ah c'est vrai ?**

Oui et la réflexologie, là c'est en entretien, ce n'est plus en traitement comme au début. Le prix est raisonnable.

### **C'est combien, je peux savoir ?**

C'est 60 euros la séance. Une fois par mois pour une heure je trouve que c'est raisonnable et vu l'efficacité. Moi je trouve ça mieux qu'aller voir un psy.

### **Oui c'est ça tu sens un bien-être aussi au niveau plutôt psychologique ?**

Oui, non mais je suis convaincue par la réflexologie, en plus de faire des choses ponctuelles. Je peux arriver là-bas et lui dire, j'ai le système digestif en rade, j'ai la diarrhée, elle va traiter ça. Ce sont des choses qui vont être efficaces et sur 2-3 jours c'est bon quoi.

### **C'est chouette et qu'est-ce que tu penses du fait que dans les thérapies alternatives il y a tout un panel de choses... peut-être un peu à s'y perdre aussi. Qu'est-ce que tu penses de toutes ces thérapies ?**

Beh que ce n'est pas protégé, il y a beaucoup de charlatans aussi. Donc il faut vraiment chercher les bons, avec le bouche-à-oreille, pour ne pas se faire avoir. Moi je sais que l'acupuncteur, il était renommé, il m'a été donné par des collègues... donc je savais que j'allais voir quelqu'un de bon. Mais moi je n'ai pas été réceptive. La fasciathérapie aussi ça m'a été donné je ne sais plus par qui... Mais c'est pas des gens que je trouve n'importe où. C'est des personnes qui me donnent le nom des personnes. Donc je ne tombe pas sur des charlatans. Mais je pense qu'il y a beaucoup de charlatans et on développe de tout. Et je trouve que chacun son domaine ; ma réflexologue, elle sait que tout ce qui nutrition, elle n'a pas fait d'études en nutrition. Maintenant quand elle me parle d'huiles essentielles, ou de fleurs de Bach, je l'écoute et je teste.

### **Oui tu essayes aussi tout ce qui est huiles essentielles, les compléments alimentaires aussi ou pas ?**

Oui les huiles essentielles et les fleurs de Bach, pas les compléments alimentaires. Les fleurs de Bach je les connais. Je sais que quand je rumine trop, avec mon cerveau qui passe en boucle, je prends son mélange. Je le prends quelques jours et ça va mieux. C'est peut-être un effet placebo, je ne sais pas, mais du moment que ça marche, si c'est placebo ou pas ça m'est égal.

### **Et les huiles essentielles comment tu les utilises ?**

Les huiles essentielles, c'est plus pour le plaisir, parce que j'aime bien les odeurs d'agrumes et tout ça, mais ce n'est pas en soin. Et je ne sais pas les manger. Mon homéopathe a déjà essayé de me donner des huiles essentielles à manger, mais ça ne passe pas du tout. Je pense qu'il faut avoir un esprit critique et choisir ce qui nous convient. Parce que ça dépend de chaque personne, ce qui te convient, ce à quoi tu réagis ou pas et vraiment avoir l'esprit critique de pas se faire avoir et de ne pas faire n'importe quoi. Celui qui m'a proposé de me taper là... je l'ai essayé parce que voilà, mais je n'allais pas me taper le coude à le faire saigner pendant 10 ans. [Rires].

**Oui c'est ça. Et maintenant, comment tu te sens globalement avec tes maladies chroniques et est-ce que tu as trouvé un équilibre ?**

J'ai trouvé un équilibre, mais avec les vacances où j'ai eu moins de sport, l'équilibre à chaque fois il est perturbé. D'habitude je fais du sport pendant les vacances, mais là avec toutes les migraines... j'ai vraiment mis une année avant de trouver les bons traitements. En plus les problèmes au travail, le Covid... et donc j'ai eu une année difficile et là je n'ai pas eu l'énergie pendant mes vacances pour refaire un cours. Donc d'habitude l'année je fais de la zumba et avant de l'équitation. Et pendant les vacances je faisais du cardio abdos-fessiers, ou je faisais de l'aquagym. Mais je n'avais pas vraiment d'amour pour le cardio abdos-fessiers et l'aquagym j'aimais bien, mais je me suis blessée au bras et j'ai un peu peur de le faire. Et là je ne peux pas demander d'adapter, parce qu'ils ne me connaissent pas. Et j'ai l'air conne à mon âge de ne pas faire les résistances. Donc cette année je ne l'ai pas fait et je pense que ça m'a fait une pause et j'ai vraiment hâte de recommencer le sport dans quelques temps. Mi-septembre ça recommence et j'ai vraiment hâte de le faire. La pause n'était pas plus mal niveau repos. Mais j'ai quand-même fait 3 cours sur les deux mois, donc un petit peu, pour le plaisir.

**Oui et par rapport aux traitements que tu fais, la combinaison des médicaments, la réflexologie, est-ce que tu as l'impression que ça se stabilise tes migraines ... ?**

Oui, mais ça je l'attribue fortement à la neurologue. Elle a vraiment trouvé ce qui me fallait. C'était la seule qui savait ce que j'avais déjà. Et ses procédures en fonction de ce que j'ai, c'est super efficace, en quelques heures c'est fini. Alors que ça pouvait durer plusieurs jours. Le cardiologue, il l'a réglé aussi pour le cœur, je n'ai plus ces hypotensions orthostatiques. Donc la médecine classique a été efficace.

**Oui tout-à-fait.**

Mais je pense que c'est un complément. C'est l'ensemble qui me va bien à moi.

**Est-ce qu'il y a encore des choses que je n'ai pas abordé et que tu avais envie de dire ?**

Non. Ça me semble complet. [rires].

**Il y avait peut-être quelque chose que tu avais envie que je te demande et que tu avais pensé.**

Pas du tout je venais sans attente.

**Ok ça va, écoute de mon côté je pense que j'ai déjà beaucoup d'infos. Donc voilà, je te remercie vraiment beaucoup.**

De rien.

**C'était très intéressant vraiment, merci pour ton témoignage.**

#### Annexe 4 : Entretien patiente n°4

**D'abord je vais prendre quelques petites infos, est-ce tu peux me donner ton année de naissance stp ?**

Oui, 1967.

**Ok, est-ce que tu es née en Belgique ?**

Oui

**Et tu as toujours vécu en Belgique ?**

Toujours.

**Donc là pour l'instant tu es en certificat médical c'est ça ?**

Oui, je suis couverte par un certificat médical. Et par chance comme je travaille dans l'enseignement, c'est considéré comme maladie grave et de longue durée et donc je touche 100% de mon salaire.

[...]

**Ok. Donc toi tu as un cancer, c'est un cancer de quoi ?**

Au départ c'était un cancer bilatéral des ovaires. Mais qui a été détecté à un stade 3, donc avec extension au niveau du péritoine. Ça a été assez rapide, parce que j'avais passé un examen médical complet gynécologique au mois de juin et le diagnostic est tombé fin août. Donc 2-3 mois après. En fait le seul symptôme que j'ai eu c'était simplement de l'acide dans l'abdomen. Je suis arrivée aux urgences, sous les conseils de mon médecin traitant, j'ai eu un scanner et là ils ont détecté qu'il y avait des ganglions, du liquide etc. Ça c'était le 26 août 2018 et j'avais ma première chimiothérapie le 7 septembre 2018.

**Oui.**

Donc là voilà, les cellules ont été vraiment anéanties. Et j'ai été opérée au mois de janvier 2019. C'était une HIPEC, c'est une technique particulière. Enfin, on a d'abord retiré tout ce qui était trompes, ovaires, etc. Tout ce qui avait été touché par les cellules cancéreuses. Donc on m'a retiré une partie du diaphragme, on m'a retiré l'épiploon...

**C'est quoi ?**

L'épiploon, c'est une espèce de draperie tissulaire je vais dire, qui est fixée à l'estomac et qui protège les organes de l'abdomen si tu veux.

**Oui ok.**

Ça comme c'était touché, ils ont retiré aussi. Et alors, c'était une opération de 11h, parce qu'une fois qu'ils ont retiré tout ça, j'ai eu un rinçage avec une chimiothérapie à 40°C, très concentrée. Et puis ils ont refermé, donc je suis balafmée [la personne me montre avec ses mains sur son

ventre]. J'ai passé une semaine aux soins intensifs et puis une semaine de revalidation. Puis je suis rentrée chez moi, j'ai encore eu 3 séances de chimiothérapie et au mois de mai les marqueurs étaient tombés à peanuts quoi... donc j'étais en rémission. Alors, tu es quand-même suivie très régulièrement et la prise de sang suivante, les marqueurs avaient tendance à remonter un peu. Ce qu'il y a c'est qu'avec un cancer qui touche l'abdomen, si tu as un problème de constipation, ou d'irritation intestinale, ou un machin comme ça, ça peut faire augmenter les marqueurs, sans nécessairement que ce soit lié à un cancer. Donc je voyais l'oncologue et je voyais le chirurgien. Et le chirurgien, me dit effectivement, parce que j'avais fait un pet-scan, qu'on ne voit rien au pet-scan. Mais les marqueurs du cancer de l'ovaire c'est les CA125, et il me dit « je vais quand-même vous prescrire une prise de sang avec les marqueurs du cancer de l'ovaire qu'on ne demande pas toujours ». Mais il me dit « si ceux-là sont positifs, c'est qu'il y a récurrence et qu'il n'y a pas uniquement un problème inflammatoire ». Il me dit « téléphonez-moi lundi, j'aurai les résultats de la prise de sang ». Donc ça c'était à X, parce que j'ai été opérée à X. Je suis suivie ici à X. J'ai été faire ma prise de sang dans son bureau et je n'étais pas encore revenue ici qu'il me téléphonait en me disant les résultats sont positifs. Donc il y avait une récurrence.

### **Ça c'était combien de temps après ?**

Donc attend, on était au mois de mai quand j'étais à 0. Début août les autres marqueurs étaient positifs, mais on ne voyait toujours rien à l'imagerie. Fin septembre l'oncologue me représcrit un pet-scan et là on voit que j'ai des nodules sur la capsule du foie et deux nodules à l'arrière des intestins. Donc là re-chimiothérapie, tout a été supprimé, mais j'avais quand-même des marqueurs résiduels. Donc j'ai continué à être suivie et de chimio en chimio, je suis arrivée à ma récurrence suivante, mais là les cellules cancéreuses ont voulu migrer, métastaser, ça passe par le système lymphatique, parce que c'est plus perméable que le système sanguin. J'ai eu 4 ganglions lombo-aortiques au niveau du dos qui ont été touchés. Mais c'est resté concentré là et donc avec des chimio plus légères, je suis même passée par une chimiothérapie par voie orale. Et au mois d'avril ici 2022, j'ai fait le Covid. Étant vaccinée, je n'ai pas été fort accablée, mais mon système immunitaire a trinqué. J'en ai discuté avec l'oncologue, elle me dit « écoutez, il n'y a rien qui le prouve, mais c'est tout-à-fait plausible ». Mais ça ne s'est plus concentré qu'au niveau lombo aortique, j'en ai au niveau des cervicales et au niveau l'inguinal. Donc la chimiothérapie par voie orale a été stoppée et là maintenant je suis de nouveau avec une chimiothérapie par voie intraveineuses. Voilà, ça c'est pour le traitement médical.

### **Et ce n'est peut-être pas évident comme question, mais comment tu as réagi quand tu as appris que tu avais un cancer ? ce que ça t'a fait ?**

Alors quand j'ai appris que j'avais un cancer, je n'étais pas dans le déni, mais je me suis directement projetée au-delà de la guérison. C'est vraiment particulier. J'ai vécu ça de façon très sereine. Le plus dur c'étaient les effets secondaires de la chimiothérapie. Mais, en fait j'étais en formation de sophrologie et très vite j'ai envoyé un message à ma prof de sophro, parce que j'étais hospitalisée, en disant « écoute D\* je ne serai pas là au premier cours parce que... » et elle m'a envoyé quatre séances de la méthode Simonton en sophrologie. Et alors Simonton c'est un cancérologue qui avait mis au point des techniques et qui avait fait une étude comparative entre des personnes atteintes de façon équivalente d'un cancer. Mais un groupe de personnes

qui a suivi ses séances de sophrologie etc. et un autre pas. Les résultats du groupe qui avait suivi les séances de sophrologie était nettement meilleur que l'autre groupe. En fait ce sont des techniques de visualisation, il y a une séance où tu visualises tes globules blancs, tu visualises que tes cellules cancéreuses sont des cellules malades donc plus fragiles, qu'elles sont là pour apporter un message. Tu en as où tu dois faire confiance à ta sagesse intérieure, enfin voilà ce sont des techniques un petit peu comme ça. Et ça c'est vrai que quand je me suis projetée au-delà de la guérison et j'étais déjà ouverte à tout ça, je me suis dit « pourquoi est-ce ça s'est mis sur les ovaires, qu'est-ce que j'ai à comprendre là derrière ? ». Et ça fait 4 ans que j'essaye de décoder pourquoi là et qu'est-ce qu'il y a à comprendre là derrière. Je suis des soins chez une énergéticienne une fois par mois et elle m'avait parlé de la mémoire cellulaire. Donc je travaille très fort sur ma mémoire cellulaire et j'essaye de capter la blessure initiale qui a fait tout foirer. Mais ça peut remonter à du transgénérationnel aussi.

**Et ça c'est par l'énergétique alors que tu essayes de faire ça ?**

Oui, ça c'est une partie [rires].

**Et tu as l'impression que ça t'aide dans le processus de soins le fait de comprendre d'où vient la maladie ?**

Beh déjà quand je vois mon état général, ça fait quand-même quatre ans que je suis traitée et je ne me sens pas mal. Je ne me sens pas mal, on est parti à Edinbourg fin août pour les 30 ans de mon fils. Je marchais 7-8 kilomètres par jour sans aucune difficulté. Je déborde, allé je ne vais pas dire que je déborde d'énergie, mais... mais ma difficulté c'est de devoir me mettre des limites et d'écouter mes limites corporelles et de ne pas outre-passer. Pour ne pas le payer trop cher et pour permettre malgré tout au traitement de faire son effet.

[...]

J'ai fait de la libération transgénérationnelle avec l'énergéticienne. Je fais du Watsu aussi pour la détente. Watsu et Wata, alors ça, ça se fait dans une piscine à 34°C et tu es seule avec le thérapeute. Le Watsu, l'ami avec qui je le fais, il est praticien reiki, shiatsu, réflexologue. Ce sont toutes des techniques qu'il met en place en plus de la relaxation en milieu aquatique. Et ça fait quelques temps que je fais du Wata maintenant, ça c'est avec des phases d'immersion. Là je me suis rendu compte que ça a levé pas mal de blocages, parce que le fait d'être dans cette eau à 34°C, c'est un peu comme si tu étais dans du liquide amniotique. Et le fait de te faire voyager sous l'eau comme ça, ça m'a donné l'impression de revivre ma naissance. J'avais eu un problème de claustrophobie, j'ai revécu cette sensation là et ça m'a permis de débloquer certaines choses.

[...]

**Et en fait est-ce que, du coup ton mari est là [le mari de la personne était présent dans la pièce], mais tu en as parlé à tes proches quand tu as su que tu avais ton cancer ? Tu en as tout de suite parlé ?**

Ah beh ils étaient aux premières loges. X [le mari de la personne] ne l'a pas exprimé, enfin c'est vrai que quand il m'a quitté aux urgences il m'a dit « j'espère que ce n'est pas quelque chose de trop grave qu'on va te détecter ». Et puis il est rentré et le lendemain matin on

m'annonçait euh voilà... Mais X est quelqu'un d'apparence assez sereine, je ne dis pas que ça ne fait rien à l'intérieur. Mon fils est quelqu'un d'assez introverti, donc il n'en n'a rien trop dit non plus. Par contre M\*, ma fille, elle s'est effondrée. Elle devait partir en Croatie avec des amis, elle ne voulait plus partir, elle pleurait tout le temps et je lui disais « m'enfin, je ne suis pas encore partie chérie ». Elle me disait « oui, mais je ne veux pas partir en vacances », « mais ça va changer quoi ? Profites-en justement ». Enfin voilà, ça ça a été un petit peu l'anéantissement et elle a commencé à suivre une thérapie, qui lui a fait énormément de bien. Toutou [le chien], il est là aussi en partie pour des raisons thérapeutiques par rapport à M\*, mais bon comme elle vit maintenant à Bruxelles et que nenette elle est habituée ici, on la garde hein. Mais oui.

### **Oui elle est toute gentille.**

Oui elle est gentille. Donc voilà, pour M\* ça a été le plus dur. Ce qu'il y a aussi et qui n'est pas négligeable, c'est que ma grand-mère avait eu un cancer de l'utérus, ma maman a fait un cancer du sein, entre temps ma marraine a déclenché un cancer du sein, mon autre tante a déclenché un cancer du sein... tout du côté de ma maman. Et avant que moi je ne tombe malade, une autre sœur de ma maman avait déclenché un cancer du sein aussi. Mais toutes ont guéri. Donc je me suis dit, ok, là il y a peut-être quelque chose à dénouer, mais je vais guérir. D'ailleurs je ne dis pas « mon combat contre la maladie », je dis « mon parcours vers la guérison ». Ce qu'il y a c'est j'ai vraiment dû me dissocier de la maladie et ça c'est assez récent. Parce que je disais « mon cancer, ma maladie », je me l'appropriais tu vois et là maintenant je dois vraiment me dissocier de ça. Ce n'est pas ma maladie, c'est une maladie et il y a la maladie et il y a moi.

### **Et du coup, est-ce que tu peux me refaire un petit peu les étapes des traitements qui t'avaient été proposés par l'oncologue ?**

Ok. D'abord au niveau médical, ça a été la chimiothérapie. La première séance de chimiothérapie, j'ai été hospitalisée, mais bon j'avais déjà un an de formation de sophrologie avec des exercices respiratoires etcetera. La deuxième chimiothérapie que j'ai faite, j'ai fait un choc anaphylactique à un des deux composés. Je ne le sentais pas venir et l'infirmière me dit « Madame X ça va ? », « oui oui ça va », mais elle me voyait rougir, je ne le sentais pas et à un moment donné j'ai dit « écoutez ça ne va pas ». Je me sentais oppressée, je commençais à avoir des douleurs dans le dos, mais comme si on me donnait des coups de poings violents. L'infirmière a appelé l'oncologue tout de suite, elle a dit on stoppe tout de suite le taxol, ils m'ont donné de la cortisone pour stopper la réaction allergique, mais en 10 min au niveau de la respiration j'étais parvenue à gérer la douleur. L'oncologue elle était sur le cul, elle m'a dit « vous pouvez peut-être venir donner des conseils aux autres ici ». Et donc voilà, elle prône vraiment tout ce qui est médecines parallèles. Donc j'ai eu cette chimiothérapie avant l'opération, puis j'ai eu mon opération, puis j'ai encore eu de la chimiothérapie et puis je n'ai jamais vraiment arrêté la chimiothérapie. La difficulté maintenant c'est que ma moelle osseuse elle commence à saturer, donc quand j'ai une séance de chimiothérapie, soit il me manque des globules blancs, soit des plaquettes, soit des globules rouges. Donc il faut parfois jouer avec ça, j'ai parfois des piqûres pour stimuler les globules blancs, parfois des piqûres pour stimuler les globules rouges.

### **Et donc tu disais que tu réagissais fort au niveau des effets secondaires ?**

Oui, très nauséuse et vraiment des coups de fatigue. Je vais nettoyer ici en bas par exemple, en 20 minutes je sais avoir nettoyé le bas, il n'y a pas une grande surface. Et bien juste après ma chimiothérapie, d'abord les premiers jours je suis incapable de le faire, hormis passer l'aspirateur et ça m'arrive parfois de devoir le faire en deux fois. Je m'écoute. Et si par moment j'estime avoir besoin d'une sieste et bien je fais une sieste. Mais ça, ça dure, 4-5 jours après la chimiothérapie et après c'est...

**Et donc au quotidien ça t'empêche quand-même de faire des choses d'avoir ce cancer ?**

J'essaye que non, mais les premiers jours qui suivent la chimiothérapie je me rends compte que je ne suis pas capable. On a démoli les plafonds et les cheminées en haut, les travaux lourds c'était pour X [son mari], mais je ne l'ai pas laissé travailler tout seul. Et quand j'en ai discuté avec l'oncologue, je lui ai dit « écoutez, vous n'allez peut-être pas être contente que je ne reste pas tranquille », elle me dit « vous connaissant, deux jours dans un fauteuil vous grimpez au mur, alors faites, n'exagérez pas ». Ce qui est parfois difficile aussi c'est, comment dire... être considérée par certaines personnes comme une personne fragile. A qui je dis parfois, je ne suis pas en sucre, je suis capable de le faire.

**Ça tu as senti une différence avec les personnes dans ton entourage ?**

Ma fille c'était mon dieu ! Avec X [son mari] ça va, il y a des choses qu'il fait et il y a des choses où il me dit de ne pas exagérer. C'est clair que tondre le gazon par exemple, je ne fais plus, parce que je vais mettre 3h pour le faire. Ce que je faisais en 1h avant. Donc le jardin maintenant c'est X. Tout ce qui est plus lourd c'est X. Le nettoyage, si je sais faire je fais, si je ne sais pas faire, il fait. Mais il ne va pas d'emblée faire si je ne demande pas. Et ça c'est gérable pour moi. Mon fils c'est un petit peu le même que X. M\* [sa fille] c'était « mais ne fais pas ça, je vais faire », à la rigueur faire sécher une lessive c'était presque trop. Et là c'était parfois un petit peu oppressant, parce que je me sentais capable de le faire. C'était plein de bienveillance et pleins de bonnes intentions, mais combien de fois je lui ai dit que je ne suis pas en sucre. Ça c'était plus difficile.

**Et dans tes amis aussi ?**

Dans mes amis, non en général. Oui on fait attention, chez L\* [une amie] par exemple, si je ne suis pas trop bien alors qu'on avait prévu de se voir, beh voilà on annule. Mais on va plutôt voir ce qu'on peut s'apporter au niveau bien-être. Au niveau des amis c'est plus ça.

**Du coup pour parler des thérapies alternatives, tu étais déjà dedans avant d'avoir ton cancer ?**

J'étais déjà dans les thérapies alternatives, mais plus en formation qu'en soins personnels. Parce les soins énergétiques, j'ai commencé seulement après ma première récurrence.

**Ok.**

J'y suis allée une fois, puis j'ai laissé passer et je me suis dit non je ne peux pas faire comme. Donc ici quand j'y vais je prends déjà un rdv pour le mois d'après. Parce que C\* chez qui je vais, au départ elle est sono thérapeute, mais elle a fait des tas de formations aussi, donc c'est quelqu'un qui a énormément d'outils. Ce que j'ai fait aussi sous les conseils d'une amie sophrologue, c'est que j'ai été voir un maître reiki à Bruxelles, mais qui est spécialisé dans le

traitement des cancers. Ça j'y ai été une fois, mais c'est quand même un budget malgré tout et là j'ai dû y retourner 6 fois en 3 semaines de temps 50 euros la séance euh... je me dis qu'il faudrait peut-être que j'y retourne, parce que là c'est vrai que ça m'avait permis de stabiliser l'évolution. Mais si j'y retourne il va falloir que je dise d'étaler un petit peu ou voir comment on peut s'arranger financièrement, parce que ça je ne sais pas tenir un rythme comme ça, c'est impossible. J'ai beau avoir 100% de mon salaire, il y a quand-même les factures de l'hôpital, les médicaments. Et j'ai de la chance d'avoir une oncologue qui est conventionnée, donc ma visite chez l'oncologue ça me coûte 12 euros.

**C'est sûr que ça coûte cher toutes thérapies.**

Ah oui et puis ce n'est pas remboursé non plus. L'énergéticienne c'est 70 euros par mois. Ça je sens que j'en ai besoin. Mais chez X, il va falloir que j'en discute avec lui parce que...

**Oui tout-à-fait.**

Et alors ce que je fais c'est énormément de méditation. Ça c'est vraiment devenu un besoin quotidien. J'ai besoin de ces moments-là, je vais faire parfois des sophro-balades avec une amie sophrologue qui a été diplômée en même temps que moi et qui organise ça et c'est vrai que le contact avec la nature c'est vraiment top. Quand je balade le chien, j'essaie de le faire en pleine conscience. C'est assez chouette aussi. Et puis alors YouTube est mon ami et tu as des tas de méditations guidées, de sophrologie... Quand j'ai fait ma formation de sophrologie, on avait tout un dossier à devoir faire, qui faisait un petit peu le bilan de notre parcours et de notre évolution personnelle et il y avait notamment un champ d'application à devoir travailler, autant te dire que j'ai travaillé sophrologie et cancer. Ce qui m'a permis quand-même de constater que j'ai lu des bouquins, j'ai travaillé des séances, des bouquins comme Guy Corneau. Je ne sais pas si tu connais ?

**Non.**

C'est un Canadien, il est décédé maintenant d'une maladie auto-immune. Ce gars-là on lui a détecté un cancer de stade 4 et pendant 6 mois la chimiothérapie n'a jamais rien donné. Mais avec son ami Pierre Lessard ils ont fait une séance de sophrologie « dialogue avec les cellules » ça s'appelle, tu le trouves sur YouTube. Lui écoutait ça tous les jours et au bout de 6 mois il était en rémission et donc ce gars a vraiment guéri de son cancer. Stade 4, je crois qu'il avait l'estomac touché, les poumons touchés. C'était vraiment métastasé de partout. Alors j'ai lu d'autres bouquins, notamment écrits par une sophrologue qui a eu 3 cancers et qui s'est retrouvée en rémission avec les outils de sophrologie en plus de son traitement. Mais Guy Corneau le dit aussi, c'est des habitudes de vie à devoir changer, c'est des conflits à devoir régler parfois, se débarrasser de relations toxiques. Puis tu as des nettoyages qui se font normalement je vais dire, enfin naturellement. J'ai une amitié de 20 ans où elle m'a dit « je préfère qu'on ne se voit plus », parce qu'en fait, elle, c'était quelqu'un qui ne comprenait pas que je continue à bouger, pour elle j'aurais dû rester chez moi, ne pas bouger, subir le traitement etc. Elle a essayé d'avoir le contrôle sur moi et ça n'a pas marché. Je crois qu'à un moment donné elle a préféré abdiquer. Et bien c'est une amitié qui ne me manque absolument pas et je me rends compte que je me sens même mieux sens. A côté de ça, il y a d'autres amitiés qui se sont renforcées. Donc il y avait Guy Corneau, il y avait cette sophrologue et alors quand j'ai

été voir l'énergéticienne et qu'elle m'a parlé de la mémoire cellulaire, c'est une personne, Myriam Brousse, qui a mis cette méthode au point pour aller détecter cette fameuse blessure initiale. Et en fait cette dame-là, à 40 ans on lui a diagnostiqué un cancer de l'ovaire, ils ont ouvert et ils ont refermé en disant « il ne vous reste que quelques semaines à vivre (ou quelques mois), on ne sait rien faire pour vous, vous êtes condamnée » ; elle a 85 ans aujourd'hui. Mais elle a travaillé cette mémoire cellulaire, elle est allée aux philippines, elle fait pleins de choses, elle a mis cette méthode au point, le seul problème c'est qu'elle ne forme personne et qu'elle travaille à Paris. Mais elle a écrit ! Donc j'ai acheté tous ses bouquins. Sa fille, elle, travaille plus sur la bio-résonnance, mais c'est aussi par rapport à la mémoire cellulaire et tout ça. Et donc je me dis qu'il y a des personnes qui arrivent à guérir. J'ai vu récemment une émission, je ne sais pas si tu connais cette émission avec Michel Cymes et Adriana Karembeu « les pouvoirs extraordinaires du corps humain » ?

**Oui.**

Et il y avait une émission sur les guérisons inexplicables et il y avait une dame, notamment, qui a traversé un cancer et qui, à un moment donné, elle s'est dit « beh voilà il est derrière moi » et elle est en rémission. Mais elle a changé tout-à-fait sa vie. Elle faisait je ne sais pas trop quoi et elle est devenue prof de yoga. Enfin voilà, c'est ton alimentation parfois qu'il faut changer, ton rapport aux choses, parce que ça c'est vrai qu'effectivement mon rapport aux choses change. Tu ne t'en fais pas pour les mêmes choses, tu gères le conflit au moment-même, tu ne les laisses pas s'accumuler. Ce n'est pas toujours agréable de le vivre au quotidien, mais au moins les choses sont mises à plat et tu ne restes pas avec ça. Voilà, donc le fait de travailler ce champ d'application m'a permis de découvrir qu'il y a des personnes qui arrivent à guérir, alors je me suis dit pourquoi pas moi ? Je l'ai dit d'ailleurs à l'oncologue il n'y a pas plus tard qu'un mois, j'ai dit « j'espère un jour faire partie de vos miraculés » et elle m'a dit « mais j'y compte bien » qu'elle me fait. Donc voilà.

**Oui ok et donc la réflexologie plantaire tu utilises aussi ça pour toi ou bien ?**

Alors non, je ne l'utilise pas pour moi. Avec ma prof de réflexologie plantaire, on faisait parfois des échanges de soins. Donc j'allais parfois la voir et elle travaille à la vie-là à Ottignies, qui est une ASBL qui est fréquentée par des personnes en traitement ou qui ont été malades à un moment donné et qui sont en rémission. Mais pour le franc symbolique tu peux faire de la fasciathérapie, de la réflexologie plantaire, de la sophrologie, des tas de trucs. Et elle travaille là, donc je sais que les gestes qu'elle va poser sont des gestes avertis. Je sais qu'étant donné que mon système lymphatique est touché par exemple, la zone du système lymphatique ne peut absolument pas être touchée chez moi. Donc la réflexologie plantaire je la pratique pour les autres, mais pas pour moi-même. C'est plus la sophrologie que j'utilise, l'aromathérapie aussi. J'avais demandé à ma prof d'aromathérapie s'il existe quelque chose au niveau aromathérapie qui peut aider le traitement. Et donc elle avait trouvé tout un article sur la diffusion, c'était de l'encens et je me demande si ce n'était pas du clou de girofle ou un machin comme ça, en diffusion pendant 20 min. Donc ça j'ai fait. Et alors ce que j'ai fait aussi pour aider le traitement, mais ça je l'ai fait avec l'avis de mon oncologue, c'était de travailler avec les hydrolats. Donc c'était un cocktail d'hydrolat détox, il y avait de la carotte sauvage pour régénérer le foie, du romarin verbenone pour détoxifier le foie et de Genévrier pour drainer tout ce qui était à

éliminer. Tu fais le mélange et tu mets une cuillère à soupe de ce mélange-là dans un litre d'eau et tu bois ton litre d'eau. Ça détoxifie, c'est assez efficace. J'en avais parlé à l'oncologue, et elle m'avait dit « vous pouvez le faire, mais pas 48h avant une chimio et pas 48h après ». Donc voilà ça ce sont des choses que je fais, en support avec...

**Et donc ton oncologue tu as l'impression qu'elle est ouverte ?**

Ah elle est très très ouverte ! Tu sais à \*[nom de l'hôpital], il y a une oncologue qui est pensionnée maintenant, mais je pense qu'elle va continuer, qui est hypnothérapeute.

**Ah oui.**

Tu vois. Et le Dr x, qui est mon oncologue, elle est très très ouverte à ce genre de choses. Elle aimerait bien même introduire en service d'oncologie des animaux.

**Ah oui chouette !**

Tu vois, elle est très favorable à ce genre de choses.

**Et tu lui dis tout ce que tu fais ?**

Ah oui oui oui.

**Energétique et tout aussi ?**

Oui tout-à-fait. Même si elle dit qu'il y a des choses qu'on ne maîtrise pas. Mais bon les soins énergétiques, à la base, j'essaye quand-même de faire comprendre aux gens que c'est de la physique quantique quoi. Et la physique quantique c'est Einstein et... Tu vois parce que tu as des gens qui sont super cartésiens, mon fils par exemple si je lui dis ça il me dit « oui c'est ça et tu vas faire tes incantations dans le fond du jardin ? ». Lui c'est quelqu'un d'hyper cartésien. Les huiles essentielles oui, parce que c'est des plantes ; l'homéopathie il ne faut pas lui en parler c'est placebo pour lui. Les soins énergétiques voilà. X [son mari], il m'a déjà dit « je n'adhère pas forcément, mais du moment que ça te fait du bien ok ». Parce que je partage parfois avec lui mes séances et tout ça, il me regarde avec un petit rictus, je lui dis « ça ne te parle pas ? », « non, mais ça te fait du bien, c'est le plus important ».

**L'énergéticienne elle travaille comment ?**

Ça dépend des moments. Ici j'y ai été début de semaine, j'avais chopé un parasite énergétique à l'hôpital, donc j'avais une douleur dans le dos et elle a procédé au nettoyage et au rééquilibrage. Parce que j'avais eu un chamboulement émotionnel ce weekend et donc elle a rééquilibré, j'avais 3 chakras qui étaient déséquilibrés. Donc elle a rééquilibré tout ça, donc ça ça a été un soin ordinaire. Il y a parfois des moments où elle fait des soins au bol tibétain, des massages vibratoires, parfois c'est simplement la libération transgénérationnelle, parce que j'ai dû faire ça avec ma grand-mère, mon papa et maman. Là, c'est tout un rituel, on convoque l'âme des gens et tu exprimes ce que tu as à exprimer et des choses que tu n'aurais pas eu l'occasion de dire. Donc ça varie un petit peu en fonction de ce qui est ressenti. La fois d'avant on avait interrogé mes archives akashiques. Je ne sais pas si tu sais ce que c'est ça ?

**Plus ou moins.**

Plus ou moins donc voilà. Donc là j'ai quand-même capté que dans mes vies antérieures ce n'était pas triste. J'ai toujours eu des vies où j'avais besoin d'expérimenter des choses et à mon avis dans cette vie-ci c'est la maladie que je dois expérimenter. Mais dans ma première vie, j'étais une enfant maltraitée et j'ai tout fait pour avoir l'amour de ma mère que je n'ai jamais eu et donc j'ai eu cette blessure de rejet et d'abandon. Et en fait à travers la maladie, j'ai besoin d'être reconnue et le fait d'être malade me donne une certaine reconnaissance de la part d'autres, qui n'ont pas spécialement besoin que je sois malade pour me reconnaître, mais c'est tellement ancré là. Donc là clairement il m'a été conseillé de faire un détachement par rapport à cette maladie. Je le fais par le biais de méditations, je travaille avec les couleurs aussi, j'ai fait les petits bonhommes allumettes, : X [son prénom] en santé et X malade. Donc je travaille pour le moment beaucoup sur le détachement.

**Et du coup comment est-ce que tu perçois maintenant, enfin c'est peut-être un peu bizarre comme question mais, est-ce que tu as l'impression que ton cancer c'est un peu comme une école de vie pour évoluer ?**

Ah beh écoute, oui. Ce qui a c'est qu'en développement personnel j'étais déjà ouverte à certaines choses, j'avais conscience que si tu avais mal à tel endroit ça voulait dire ça. Parce que j'ai le guide Martel ici. Mais ça restait très dans le mental. Ce n'était pas encore vraiment intégré. Et le fait d'être tombée malade, par la force des choses j'ai dû intégrer et j'ai fait un cheminement en développement personnel incroyable. Mais chaque fois, comment dire ça... le fait d'être sous certificat médical et d'avoir 100% de mon salaire me permet de faire des tas de formations, d'avoir des soins et de continuer à progresser. Mais je dois pouvoir arriver à intégrer que je n'ai pas besoin d'être malade pour continuer à travailler sur moi. Or pour le moment cette maladie c'est un peu un prétexte. Je dois pouvoir aussi dissocier ça. Parce que mon certificat médical terminait le 31 août et début août mes marqueurs ont recommencé à augmenter. Donc je suis couverte jusqu'au mois de janvier. Et souvent mes marqueurs ont recommencé à augmenter à la fin de mon certificat médical, comme si inconsciemment je me disais « ah beh voilà je ne vais pas pouvoir recommencer à travailler », alors que j'aimerais bien, parce qu'étant sous certificat médical, même si je veux prendre un statut d'indépendante complémentaire je ne peux pas. Donc voilà il y a encore du boulot ! [rires].

**Et qu'est-ce qui te fait penser que si tu n'avais plus ta maladie tu ne travaillerais plus sur toi ?**

Je ne pense pas, c'est inconscient. Mais là maintenant de l'inconscient c'est en chemin vers la conscience et une fois que tu es dans la conscience je vais pouvoir me détacher de ça.

**Oui.**

Enfin je ne sais pas si ça répond à ta question ?

**Oui, c'est ça, comprendre, pourquoi tu as ce prétexte encore maintenant quelque part, alors que tu es lancée.**

J'aimerais bien qu'à l'intérieur on capte que je n'ai plus besoin. De toute façon le travail il est en cours et tu peux travailler sur toi toute une vie...

**Ah oui ça c'est clair.**

Tu sais il y a des choses que j'ai débloquent chez l'énergéticienne par exemple c'est que... ah oui et j'ai fait une formation en massage métamorphique. Là c'est travailler sur la colonne vertébrale, mais sur tout ce qui concerne la préconception, la conception, jusqu'à la naissance pour lever des blocages justement. En mémoire cellulaire, Myriam Brousse le dit aussi, tu dois compléter une grille de vie pour voir un petit peu quels sont les évènements répétitifs dans ta vie et c'est là qu'il faut aller creuser. Mais bon c'est un travail de fourmi. J'ai la grille, mais je n'ai pas encore commencé à la compléter, donc ça il faut vraiment que je me mette en route, là je pense que ça risque peut-être de débloquent certaines choses aussi. Mais je me suis rendu compte que je portais le prénom, enfin ça fait longtemps que je le sais, mais j'ai conscientisé vraiment : j'avais un lien très fort avec ma grand-mère maternelle qui a eu un cancer de l'utérus, mais qui a fait une fausse-couche en deuxième grossesse. Moi j'ai fait une fausse couche en deuxième grossesse, après mon fils, j'ai fait une fausse couche. Mon prénom m'a été attribué par ma maman parce qu'étant plus jeune elle était monitrice dans une maison d'enfants du juge et il y a une petite fille à qui elle s'était attachée et qui sur le chemin du retour chez elle est décédée et elle se prénomme x. Et maman avait toujours dit, le jour où j'ai une petite fille, je la prénomme x. Donc l'intention qu'il y avait derrière mon prénom était déjà lié au décès d'une gamine. Et cette petite fille avait laissé une poupée à ma maman en cadeau et j'ai connu cette poupée pendant des années encore sur le lit de mes parents. Donc ce lien quelque part, ma maman n'était pas parvenue à ... donc tu vois un peu le bagage que tu peux porter. Et on s'est rendu compte après, donc maman est la troisième, ma maman a fait une fausse couche en deuxième grossesse, elle était enceinte d'un petit garçon qui était censé se prénommer Y et il est décédé à 6 mois de grossesse. Et ma maman a été conçue au moment où son grand frère aurait dû naître et il était censé se prénommer Y et ma maman se prénomme Y. Donc ma maman déjà on lui a attribué le prénom d'un enfant mort. Tu vois déjà un peu... Donc ça, ça a été travaillé avec l'énergéticienne, pour libérer ça.

**Oui, c'est hyper intéressant, ça fait prendre conscience de beaucoup de choses.**

Ecoute c'est... oh oui ! et quand tu mets le doigt dans l'engrenage, c'est difficile de...

**Mais justement, est-ce que tu n'as pas l'impression aussi que c'est quelque chose qui est sans fin, quitte à s'y perdre un peu au bout d'un moment ?**

Oui, la difficulté effectivement c'est de ne pas partir tout azimut. Il faut essayer de faire une chose à la fois. Mais en ce qui me concerne, ça reste toujours dans la même zone. Je me concentre plus sur la mémoire cellulaire et ici l'énergéticienne a fait une formation, toujours dans le domaine de la mémoire cellulaire, c'est un monsieur qui a mis cette méthode au point, il a créé un logiciel avec ton nom, ton prénom et ta date de naissance et il y a moyen de le traduire en fréquences sonores. Tu dois écouter cette fréquence sonore pendant 21 jours je pense à raison de plusieurs fois par jour pour vraiment l'intégrer et ça rentre en résonance avec ta mémoire cellulaire. Je retourne chez C\* le 18 octobre et on va commencer ça.

**Et beh, c'est chouette.**

Donc voilà.

**Et juste pour revenir sur le côté plus médical, du fait que tu es dans cette dynamique justement de bien-être, comment est-ce tu vis le fait d'aller à l'hôpital, d'avoir un traitement chimique... ?**

C'est deux aspects complètement différents, ça fait partie de mon processus de guérison. Tu as des bénévoles pendant que tu es chimio et alors c'est assez comique, parce que je suis en chambre commune et je suis déjà tombée à plusieurs reprises sur des personnes qui pensent dans le même sens. Qui vont dialoguer avec leurs cellules, allez c'est fou. Et tu as toujours les bénévoles ou les infirmières qui s'attardent un petit peu dans les chambres parce qu'en général elles disent « il y a une chouette énergie qui se dégage ici ». On rigole et la dernière fois, la bénévole qui est venue, elle me demandait un petit peu mon avis sur la différence entre les âmes, les entités, etc. je lui ai dit, mais je lui dis « c'est ma façon de voir les choses, maintenant il y a peut-être plusieurs façons de voir les choses », c'est vrai qu'il faut croire en la réincarnation, enfin voilà. Tout le monde n'est pas ouvert à ça. Toi je sais que tu baignes un peu là-dedans. Mais ce qui est assez fou aussi, c'est que je me rends compte que dans mes amis, les gens qui sont autour de moi, avec le nettoyage qui s'est fait, ce sont des gens qui pensent dans le même sens. Comme si on se regroupait c'est vraiment comique.

**Oui tu attires les personnes qui sont comme toi.**

Oui c'est énergétique. [rires]

**Oui oui tout-à-fait [rires]. Et donc à l'hôpital les bénévoles ce sont des personnes qui ont aussi un cancer ?**

Non pas du tout, ce sont des personnes qui sont là. En général moi j'ai une amie qui vient avec moi en chimio. Pendant le Covid il n'y avait plus personne, mais sinon tu as des personnes qui sont seules et alors elles viennent papoter, elles viennent te proposer un café. Tu as des bénévoles qui viennent faire des soins des mains, des soins du visage si tu veux et ça c'est quelque chose que j'aimerais bien faire après. Venir dispenser des séances de sophrologie de façon bénévole pendant la chimiothérapie, visualiser le traitement... voilà ça c'est des choses que je fais en général après ma chimio, c'est des visualisations du traitement qui est efficace, enfin voilà. En sophrologie, il y a des techniques de futurisation où tu peux te projeter au-delà en disant « ça s'est bien passé », ça permet quand-même de gérer les effets secondaires.

**Tu vois une différence ?**

Oui, parce que je suis nauséuse, mais je n'ai pas de nausées par exemple.

**Je vais regarder un peu mes questions, parce qu'on a déjà beaucoup parlé, enfin tu as beaucoup parlé [rires]. Ton oncologue elle est en contact avec des personnes qui font des thérapies alternatives pour proposer à ses patients ?**

Je ne sais pas. Hormis avec sa collègue qui est pensionnée maintenant, non. Mais elle a plusieurs de ses patients qui sont un petit peu dans ce domaine-là et qui utilisent les thérapies alternatives, donc elle y est totalement ouverte. Mais personnellement connaître quelqu'un je ne pense pas.

**Elle ne conseillerait pas de personne à ses patients quoi par exemple ?**

Honnêtement je ne sais pas trop, peut-être que ce dont je lui parle, elle en parle après. Ça c'est possible, mais ça je n'en sais rien.

**Toi par exemple elle t'a déjà dit, « ah tu devrais faire telle thérapie ça pourrait t'aider » ?**

Non parce qu'en général c'est moi qui lui parle des trucs.

**Oui c'est ça, c'est parce qu'en fait j'essaye de comprendre les liens entre thérapie alternative et la médecine conventionnelle. Voir comment l'un est perçu par l'autre.**

Mon oncologue est cheffe de service et ils ont une asbl, ça c'est quelque chose qu'elle conseille, parce que l'asbl s'occupe parfois de faire des séances d'hippothérapie, des séances d'hypnose, de nutrition, etc. ça c'est quelque chose qu'elle conseille ça oui.

**Elle a l'air chouette.**

Ah oui, elle a une quarantaine d'années, c'est vraiment quelqu'un de très très chouette.

**Tu l'as rencontrée par hasard ?**

Non, en fait je suis rentrée aux urgences et là aussi tu te dis il n'y a pas de hasard. Car mon médecin traitant me disait : « si vous étiez tombée sur un urgentiste qui prescrivait une radio on passait à côté ». Et ici je suis tombée sur une urgentiste qui a fait ses études au \*, dans le quartier où j'ai grandi, qui avait mon âge, spécialisée dans les maladies aiguës. Elle était là de garde cette fois-là aux urgences et elle a préconisé un scanner. Il n'y a pas de hasard. Et le lendemain, j'ai ma gynéco qui me dit « alors Mme x qu'est-ce que vous nous faites ? », je dis « docteur... », « vous savez ce que vous avez ? », je dis « oui du liquide dans l'abdomen, des ganglions... », « c'est pas bon hein » qu'elle me fait comme ça. Mais elle sait qu'avec moi elle peut y aller cash. Je dis « comment ça c'est pas bon ? », « ça peut être lié à la tuberculose », « la tuberculose ? mais c'est les voies respiratoires ? », elle dit « rarissimement, mais ça peut arriver dans l'abdomen, ou alors c'est une tumeur » qu'elle me fait, « il n'y a pas d'autres solutions ». « Tumeur docteur, ça peut être bénin ou malin ». « Bah c'est rarement bénin Mme x ». Ok, t'es déjà mise au parfum. Une heure après, j'ai Dr x [l'oncologue] qui s'amène, elle était enceinte, elle me dit « Bonjours Mme x, Dr X, je suis oncologue ». Donc elle s'est présentée à moi, je n'ai pas cherché après. On a discuté et m'a dit qu'on allait prévoir une biopsie. Entre temps j'avais fait une prise de sang et je savais que c'étaient les marqueurs de l'ovaire, parce que l'abdomen ça aurait pu être un cancer digestif aussi. Alors là je réfléchissais, si c'était le foie j'aurais un ictère, si c'était le pancréas mon taux de sucre, voilà. Tu vois j'essayais un petit peu de... si c'était l'intestin on peut retirer un morceau, l'estomac on sait vivre sans. J'étais occupée un petit peu à analyser. Donc elle m'a dit « on va faire une biopsie pour voir un petit peu quels sont les organes ». C'est ce qu'on a fait, elle a mis tout le protocole en route et elle a dit « on va aller lui casser la figure hein à celui-là ». Et donc c'est quelqu'un qui m'a mise très très vite en confiance et il y a un lien de confiance qui s'est élaboré entre elle et moi, je ne voudrais pas d'autre oncologue. Parce que l'amie qui m'accompagne en chimio, elle me dit parfois « on essaye et il n'y a rien qui fonctionne, tu ne changerais pas d'oncologue, tu n'irais pas voir ailleurs ? ». Non. Je ne le sens pas comme ça. L'avantage du cancer de l'ovaire, c'est que tu peux avoir un traitement x qui fonctionne un certain temps, tu souffles un petit peu, tu peux passer à un traitement y. Et puis le traitement y a désactivé l'inefficacité du traitement x, donc tu peux revenir avec le traitement x. Donc voilà. Après c'est toujours maintenir, parce que c'est ce que je lui disais à l'oncologue « écoutez docteur, si vous me donnez tel produit et tel autre produit, l'Avastin par exemple, lui il agit sur les ramifications sanguines qui permettent à la

cellule cancéreuse de se développer. L'Avastin coupe ça, tu as des risques d'hémorragie du coup et le traitement que j'ai agi sur l'ADN des cellules. Parce que moi j'ai toujours voulu savoir quel est le traitement qu'on me donnait. De quelle façon ça agissait. Parce que ça me permettait aussi de visualiser en sophrologie. Je connais des gens qui ne savent pas ce qu'on leur donne. Hier j'ai été chez la cardio, elle me dit, « vous vous souvenez de tout ce que vous avez déjà eu, que je puisse mettre votre dossier à jour ». Je dis oui, j'avais encore en tête tous les traitements que j'ai eu. Et alors je disais à l'oncologue, « si on mettait tel produit avec l'Avastin, on peut agir sur les deux tableaux ? », elle dit « oui ce n'est pas idiot du tout, le problème c'est que vous risquez des hémorragies et le bénéfices - risques n'est pas à prendre ». Tout ça pour dire que les traitements, il y a un panel à pouvoir... mais j'ai l'organisme qui s'essouffle à force d'avoir été sous traitement. Donc ce que je fais maintenant, c'est essentiellement essayer de visualiser mon hémato et ma production de globules rouges, de globules blancs, de plaquettes etc. pour pas que ça s'essouffle trop avec la chimio.

### **Donc toi tu te sens vraiment actrice dans ton processus de soins ?**

Ah oui tout-à-fait. Je ne subis pas. Je pense que c'est ce qui m'aide et qui me permet de me sentir aussi bien. Parce qu'indépendamment du fait de savoir ce que j'ai à l'intérieur, je ne me sens pas quelqu'un de malade. Donc voilà.

### **Oui et donc maintenant comment tu sens avec toutes ces thérapies que tu fais de façon globale ?**

Je me sens très bien et c'est devenu un besoin. C'est vraiment devenu un besoin. Je ne suis pas inconsciente au point de dire que je ne vais plus faire que ça et laisser tomber le traitement médical comme certaines personnes pourraient le faire. Je ne vais pas dire que ce sont des béquilles, mais l'un ne va pas sans l'autre pour moi. Si tu ne prends que le traitement médical, tu soignes le mal, mais le fait de faire des médecines parallèles autour, tu travailles de façon holistique. Tu prends l'entièreté de ta personne et pas seulement le mal qui t'a frappé. C'est te donner l'énergie suffisante pour supporter le traitement, c'est la libération émotionnelle parce qu'il y a parfois des moments où il ne faut pas rigoler quand-même, il y a des moments où j'ai des peurs. Ici par exemple j'ai des marqueurs tumoraux, après la première séance de chimiothérapie par voie intraveineuse, les marqueurs ont doublé, ils sont passés de 848 à 1416, je n'ai jamais eu ça. Et l'oncologue me dit « je suis confiante, je pense c'est parce que le traitement a tellement détruit de cellules cancéreuses », en fait une cellule cancéreuse quand elle est détruite, elle libère des protéines et c'est ça les marqueurs et si tu as une destruction en masse, tu peux avoir énormément de marqueurs qui sont libérés. Donc ici j'ai fait une prise de sang ce matin, j'ai ma chimio demain, vers 16h je vais téléphoner pour savoir si je peux avoir ma chimio, si l'hémato est bonne. Mais j'aurai les résultats de mes marqueurs demain et on verra si ça a rediminué. Si ça a rediminué c'est que c'était bien la lyse tumorale qui a fait augmenter les marqueurs, si pas beh voilà. Donc il y a quand-même des moments où j'ai des parts de doute. J'ai bel à faire confiance là-haut, en me disant qu'ils me mettent sur la route ce qu'il faut pour des prises de conscience. Parce que là aussi dans les archives akashiques il est clair que si mon âme avait décidé qu'elle en avait assez avec moi, je serais déjà décédée depuis un petit temps, or je suis toujours là. Mais ces peurs-là, il faut que je puisse les accueillir et les exprimer. Pas les garder pour moi.

**Et ça tu arrives à le faire ?**

J'arrive à le faire avec la sophrologie et en en discutant. Parce que ça x [son mari] pour ça il est très ouvert aussi et il y a moyen de discuter, même si lui a des peurs.

**Oui tout-à-fait. C'est chouette déjà que tu puisses en parler.**

Ah oui.

**Ecoute moi j'arrive un peu au bout de mes questions, est-ce que tu as l'impression qu'il y quelque chose que je ne t'ai pas demandé ou que tu aimerais dire ?**

C'était assez complet je pense. Maintenant s'il y a encore quelque chose qui te viens, tu me WhatsApp.

**Merci beaucoup en tout cas et qu'est-ce que je peux te souhaiter pour la suite ?**

Ah beh écoute la guérison hein ! [rires]

**Ok, je te souhaite une bonne guérison alors.**

Merci Lydwine. [rires]

**Et un beau parcours du coup parce que j'ai l'impression que tu apprends beaucoup de choses par rapport à tout ça.**

Mais oui sur moi-même, c'est vraiment nourrissant. Apprendre à se connaître aussi, pourquoi on fonctionne comme ça. C'est génial et finalement il n'y a pas que le physiologique. Une fois que tu commences à t'intéresser à tout ce qui est autour. Après encore une fois, tu es ouvert à ce genre de chose ou tu ne l'es pas. Tu es perceptif ou tu ne l'es pas.

**Oui c'est clair.**

Voilà.

**Super, un tout grand merci vraiment.**

Mais de rien.

## [Annexe 5 : Entretien patiente n°5](#)

**Alors d'abord est-ce que je pourrais avoir quelques petites informations ? Quelle est votre année de naissance ?**

Alors, 1958.

**Vous êtes née en Belgique ?**

Oui.

**Et vous avez toujours vécu en Belgique ?**

Oui, sauf deux ans en France.

**Ok. Est-ce que vous travaillez pour l'instant ?**

Oui, je travaille, mais à temps partiel.

**Ok oui. Et donc, ce qu’X me disait c’est que vous avez des migraines. C’est ça ?**

Oui.

**Est-ce que vous pouvez m’expliquer un petit peu depuis quand ? Comment ça s’est passé le parcours à ce niveau-là ?**

En fait, depuis l’enfance, je ne pourrais pas dire exactement à quel âge, mais en tout cas je sais qu’avant l’âge de 10 ans j’avais déjà des migraines. J’avais des crises de migraines très violentes, mais pas très souvent. Je ne saurais pas dire la périodicité, mais quelques fois par an. Mais vraiment des crises violentes, comme des douleurs à la tête atroces, des vomissements, des troubles visuels, j’étais dans mon lit pendant 3 jours dans le noir.

**Oui.**

Voilà, c’était comme ça au début.

**Ok et après ça a été en s’aggravant ? Comment ça a évolué ?**

Oui, il y a eu des périodes où je n’en n’ai plus eu du tout pendant 2-3 ans. Puis c’est revenu et puis au cours de ma vie, c’est revenu de plus en plus fréquemment pour devenir vraiment chronique. Maintenant j’ai des crises qui sont à la limite moins violentes, mais très très fréquentes. Environ 3 jours par semaine je suis couchée dans mon lit, je suis incapable de faire quoique ce soit.

**Donc toutes les semaines ?**

Oui.

**Ouaw et donc je suppose que c’est difficile à vivre ? ça vous empêche de faire des choses ?**

Oui quand-même. Oui, j’ai dit que je travaillais à temps partiel, en fait je suis enseignante et je vais à l’école 2 jours par semaine. En tant qu’enseignante il y a aussi du travail à la maison. Mais au moins j’espère chaque semaine que les deux jours où je dois aller à l’école je ne vais pas être migraineuse au point de devoir rester dans mon lit, mais ça arrive quand même parfois, donc j’ai quand-même un taux d’absentéisme au boulot qui est un peu élevé. Ça c’est une chose et puis dans la vie familiale c’est difficile aussi. J’ai des enfants, j’ai des petits-enfants. Le weekend on organise pratiquement tous les dimanches un petit déjeuner où viennent qui veut des enfants et des petits-enfants. Et très souvent moi je suis dans mon lit, je ne sais même pas descendre leur dire bonjour. Voilà, donc ça c’est au niveau familial. Les relations avec mon mari aussi ce n’est pas toujours facile, parce que je ne fais pas grand-chose dans la maison, étant donné le peu de temps disponible finalement que j’ai où je suis bien capable de faire quelque chose.

**Et vous sentez quand ça arrive ? ça commence petit à petit ou c’est en un coup ça vous tombe dessus ?**

Ça dépend, parfois c’est en un coup. Par exemple ça commence parfois par des symptômes visuels. Tout à coup ma vue devient trouble, je ne vois plus très clair et là je sais, ça va durer une demi-heure environ où je ne verrai pas bien et puis après la demi-heure les maux de tête

vont commencer et la crise commence. Et d'autres fois je suis simplement très fatiguée et puis ça dure 1 jour ou 2, grosse fatigue et puis je commence à être migraineuse. Donc ça dépend.

**Et vous avez une explication à ces migraines ? vous avez fait des tests ou quelque chose ?**

Oui j'ai fait pleins de choses. J'ai fait une IRM, j'en ai parlé évidemment au médecin généraliste, j'ai vu plusieurs neurologues. C'est une maladie qui est suivie par un neurologue. J'ai eu ce qu'on appelle des traitements de fond pour les migraines, j'en ai essayé plusieurs. Il n'y en a aucun qui a marché. Il y a aussi des traitements de crise pour atténuer la douleur pendant la crise, mais pour ce qui est des traitements de crise, les traitements les plus efficaces je ne peux pas les prendre, parce que j'ai des problèmes cardiaques et que ce sont des médicaments et qui ont un effet secondaire sur le cœur assez important.

**Ok. Et du coup comment est-ce que vous réagissez quand vous sentez qu'une migraine arrive ?**

Comment est-ce que je réagi...

**Je ne sais pas est-ce que vous prenez un médicament ? ou quelque chose ? ou est-ce qu'il n'y a rien qui vous soulage ?**

Non, je ne prends pas de médicament quand je sens que la crise arrive. Si je pouvais prendre les médicaments que je ne peux pas prendre à cause de mon cœur qu'on appelle des triptans alors je prendrais ça. J'en ai pris hein à un moment donné. Il faut prendre le plus tôt possible au début de la crise, mais je ne prends plus. Donc j'attends en espérant que ça ne soit pas trop fort. Si je commence à avoir vraiment fort mal à la tête, alors je prends quand-même des médicaments, mais uniquement des médicaments contre la douleur.

**Oui et ça fonctionne ?**

Un peu, pas toujours beaucoup.

**Oui ok, et donc vous avez fait des thérapies alternatives pour vous aider aussi ?**

Oui. En fait la première fois que j'ai fait ça j'avais 18 ans, je n'avais plus eu de migraines pendant quelques années, 2, 3, 4 ans peut-être et puis c'était revenu assez brutalement les grosses crises. Et à ce moment-là, je crois que c'est mon médecin généraliste lui-même qui m'a orientée vers l'acuponcture. Et alors je suis allée voir une médecin acuponctrice et ça m'a vraiment fait du bien. Ça a vraiment arrêté les crises pendant quand-même 2-3 ans je crois de nouveau.

**Ok et donc vous y allez fréquemment pour que ça passe ?**

Non, je ne suis pas allée souvent. Je ne me souviens plus trop, ça devient loin maintenant. Mais je n'ai pas dû aller très souvent.

**Et est-ce que vous vous souvenez comment elle avait travaillé ? est-ce qu'elle avait ciblé certains axes de votre vie en particulier ?**

Non, je ne pense pas, en acuponcture, il y a certains points bien connus qui traitent la migraine. Donc elle m'a mis ces aiguilles à ces points connus. Je pense qu'elle a plus traité la maladie que moi en tant que personne. Elle n'a pas posé beaucoup de questions sur ma personne.

**C'est ça. Et vous n'y retournez plus ?**

Chez elle non, mais alors... combien de temps plus tard ?... Presque 10 ans plus tard quand j'ai attendu mon premier enfant, les crises sont... enfin, j'ai eu des crises entre-temps mais je les traitais, j'avais un traitement de fond et j'avais des traitements de crise, puis j'étais enceinte et le généraliste a dit « ah euh vous ne pouvez plus rien prendre, que du paracétamol parce que sinon c'est mauvais pour le bébé », donc « débrouillez-vous ». Et alors là je suis allée revoir un acuponcteur, un autre. Qui m'a soignée aussi. Il ne soignait pas les crises, mais la première non plus, c'est un traitement de fond. Et là je suis quand-même allée quelques fois, je crois que j'allais assez régulièrement chez lui. Et puis j'ai arrêté je pense, mais j'ai recommencé à aller chez lui à certains moments de ma vie où les migraines revenaient et puis finalement j'ai arrêté car je n'avais plus l'impression d'en avoir vraiment les bénéfices aussi forts qu'au début. Donc je ne fais plus d'acuponcture depuis bien 15 ans.

**Oui et ça c'est quelque chose que vous avez remarqué souvent, le fait qu'un traitement petit à petit perd ses effets bénéfiques ?**

Non, parce que à part l'acuponcture, il n'y a rien qui a fait de l'effet.

**Ah oui ok. Vous avez essayé d'autres thérapies ?**

Oui, à l'époque mon médecin généraliste c'était une homéopathe. Elle a essayé de soigner mes migraines par homéopathie, ça n'a pas marché du tout.

**Ok.**

Alors, je suppose qu'on peut mettre ça aussi dans les thérapies non-traditionnelles, on a essayé de me traiter par l'alimentation. Donc on a fait des analyses pour voir si j'étais intolérante à certaines substances. On a vu qu'effectivement j'étais très intolérante au gluten, assez intolérante au lactose et encore quelques autres intolérances. J'ai donc tout-à-fait arrêté ces aliment-là pendant quelques mois. Mais aucun effet sur les migraines [rires]. J'ai perdu beaucoup de poids par contre, mais aucun effet sur les migraines. Et alors il me semble que j'ai encore fait... Ah oui ! C'est ma médecin homéopathe qui m'a aussi envoyée chez une ostéopathe.

**Oui.**

En se disant que peut-être les migraines venaient de blocages dans les cervicales ou ce genre de chose, ou ailleurs je ne sais pas, mais que peut-être l'ostéopathie pourrait m'aider, mais ça ne m'a pas aidée non plus.

**Non ?**

Non.

**Et ça vous provoque un sentiment de désespérance ?**

Beh je me suis habituée je vais dire. Ce n'est pas très gai, mais en même temps... [blanc], je devrais peut-être être plus désespérée effectivement [rire].

**Non, ce n'étais pas pour vous plomber [rire], mais c'est plus parce que s'il n'y a rien qui fonctionne c'est vrai qu'on est dans une quête et qu'on essaye beaucoup de choses et**

**quand on ne trouve pas une piste qui nous soulage, c'est vrai que ça peut peut-être un peu parfois être désespérant. Enfin c'est ce que je me dis.**

Mais, j'ai l'impression que c'est plus désespérant par exemple pour mon mari que pour moi. J'en ai un peu pris mon parti, ça fait tellement longtemps que ça dure, presque aussi longtemps que le début de ma vie. Bon ce n'était pas aussi fréquent que maintenant, mais c'était quelque chose de présent dans ma vie et j'ai un peu l'impression que... j'ai peut-être un peu baissé les bras en me disant bon voilà il n'y a rien à faire. Mais j'essaye quand-même, bon quand mon neurologue me propose un nouveau traitement, je le fais. J'ai commencé il y a 1 an un nouveau traitement, mais ce n'est pas une médecine non traditionnelle, c'est une médecine tout-à-fait traditionnelle. Un nouveau traitement qui était sur le marché, mais qui n'a pas fonctionné chez moi. Et maintenant je suis en train d'en essayer encore un autre, jusqu'à présent ça ne fonctionne pas mais peut-être qu'avec le temps ça va fonctionner. Donc je ne suis pas désespérée dans le sens où je me dis que quand-même peut-être qu'un jour quelque chose va faire de l'effet. Ou parfois j'ai entendu dire qu'avec l'âge les migraines disparaissaient d'elles-mêmes.

**Parfois c'est lié aux hormones j'ai déjà entendu ça aussi.**

Oui, mais chez moi je pense que ce n'était pas lié aux hormones et donc ça n'a pas disparu à la ménopause. Quand c'est lié aux hormones souvent ça disparaît à la ménopause.

**Mais du coup justement parce que vous disiez que votre mari il est plus désespéré que vous...**

Oui [rires].

**Et c'est quelque chose dont vous parlez souvent ? de vos migraines ?**

Ah oui oui, c'est très présent.

**Oui, ça prend beaucoup de place ?**

Mais oui parce que chaque fois qu'on prévoit de faire quelque chose ensemble, enfin pas chaque fois hein mais au moins une fois sur deux, bah non ce n'est pas possible, je ne peux pas venir. On est invité chez des gens, bah non je ne peux pas venir. Ou même à la limite on a invité des gens ici, bah « tu seras tout seul à les recevoir parce que moi c'est pas possible... ». Ou, on a réservé des places de théâtre, ben je ne peux pas venir, je suis migraineuse. Donc c'est quand-même... bon pour moi ce n'est pas gai, mais lui a l'air de trouver ça encore plus lourd que moi. Comme si moi je m'étais habituée, mais pas lui.

**Oui, ce n'est pas facile, je peux comprendre que pour lui aussi ça pose des questions.**

Ah oui moi je comprends aussi.

**Oui tout-à-fait. Et en fait c'est quoi votre regard sur les thérapies alternatives de façon générale ?**

Mais, je ne sais pas si j'ai un regard de façon générale, parce que par exemple j'ai un regard différent sur l'acuponcture et sur l'homéopathie. D'un côté parce que l'acuponcture a fonctionné et l'homéopathie n'a pas fonctionné. Quoique l'acuponcture j'en ai refait encore récemment, il y a peut-être 3-4 ans, ça n'a plus fonctionné du tout non plus. Mais mon regard sur l'homéopathie était plutôt positif au début et puis avec le temps il l'est devenu un peu moins.

## **Vous faisiez aussi recours à l'homéopathie pour d'autres choses ?**

Oui oui.

### **Et vous sentiez des effets ?**

Mais il y a une chose pour laquelle j'ai ressenti des effets, c'est que j'ai eu il y a bien 25 ans une pneumonie, enfin ce n'était pas vraiment une pneumonie, une pneumopathie, un truc assez sérieux et il n'y avait rien qui me permettait d'en sortir. Je toussais toujours autant, j'étais toujours aussi malade, j'essayais pleins d'antibiotiques différents et finalement c'est mon homéopathe qui m'en a sorti. D'un autre côté je suis allée quand-même plusieurs années chez une homéopathe et j'avais l'impression que quand j'allais chez elle, il n'y avait rien qui faisait effet et alors c'est un peu comique, mais je ne suis pas pour autant repassée à la médecine traditionnelle. J'ai presque arrêté toute médecine en me disant puisque l'homéopathie ça ne fonctionnait pas, mais en même temps j'ai survécu [rire], je ne vais quasiment jamais chez le médecin même traditionnel. Je me dis qu'on se soigne ou pas finalement on finit par survivre quand-même. Ça dépend de ce qu'on a évidemment [rires] ! J'imagine quand-même que si j'avais une gangrène ou quelque chose [rires].

### **Oui c'est vrai, c'est sûr [rire].**

Finalement je pense... J'ai eu le Covid au début du mois de juillet, je ne l'ai pas eu très fort, mais je me suis quand-même sentie malade, comme une petite grippe quoi. Mais bon c'était le Covid, il n'y a rien à faire, je n'ai pas été voir un médecin, j'avais fait un autotest ici et puis 2-3 jours après quand j'étais capable de sortir j'ai été faire un test PCR dans un centre. Et je n'ai pas consulté de médecin, je me suis dit bon j'attends que ça passe, prendre du paracétamol pour la fièvre, j'avais des pastilles pour le mal à la gorge et la toux. Et j'ai eu l'occasion d'en parler avec une de mes sœurs qui elle avait eu le Covid 6 mois plus tôt et qui était super étonnée que je n'ai pas consulté de médecin parce qu'elle me dit « moi quand j'avais le Covid, beh évidemment j'ai consulté le médecin, il m'a donné des... », enfin un médecin homéopathe hein, qui lui a donné un traitement pour ce Covid et puis après le Covid pour se remettre. Moi je suis juste allée à la pharmacie, 3 semaines après je restais assez fatiguée, je me suis dit bon, je suis allée expliquer à la pharmacie que j'ai eu le Covid et voir s'ils n'avaient pas quelque chose pour me booster un petit peu, mais je ne voyais pas l'intérêt de voir un médecin.

### **Et vous vous soignez parfois de temps en temps un peu par vous-même en prenant des compléments alimentaires, ou en utilisant des huiles essentielles, ou ... ?**

Euh oui un petit peu.

### **Et ça vous a déjà un peu aidé pour les migraines ça ?**

Beh les huiles essentielles, en fait c'est drôle, parce que hier justement j'ai racheté de la menthe poivrée et j'en ai mis un peu parce que j'avais un peu mal à la tête et puis en fait j'ai commencé une crise de migraine juste après [rires].

### **Ah oui ok [rires].**

J'ai commencé à avoir des troubles visuels 1h après. Sinon qu'est-ce qu'on disait d'autre ?

### **Tout ce qui était plantes...**

Ah oui. Mon homéopathe chez qui j'allais, elle était fort passée de l'homéopathie à la phytothérapie, elle traitait fort par les plantes. Mais pour mes migraines à proprement dites, je ne pense pas qu'elle m'ait conseillé l'une ou l'autre chose. Pourtant il me semble que j'oublie quelque chose de ce genre que j'aurais pris... je ne me souviens pas quoi. Non je sais, ce n'est pas ça je crois, je crois qu'elle m'avait conseillée l'huile essentielle de lavande, mais ça au contraire quand j'en mettais sur les tempes quand j'avais des crises de migraines, ça me donnait des nausées. J'ai tendance à avoir des nausées, parfois des vomissements, la lavande, ça accentuait ça. Je n'ai pas continué. Et des plantes, pour les migraines... je prends des tisanes de thym quand j'ai des refroidissements, mais pour les migraines, je ne crois pas. Ça ne me dit rien.

**Parce que j'ai déjà entendu beaucoup de personnes migraineuses, qui, ne trouvant pas vraiment de solution essayaient pleins de choses, à même fabriquer leur propre jus de tabac parce que ça les soulageait et pleins de choses de ce genre.**

Ah oui oui [rires].

**Donc c'est ça je me demandais un petit peu si vous aviez exploré de ce côté-là dans les plantes, ou essayer un peu de faire votre petite tambouille avec un mélange de plantes comme je sais que ça peut arriver parfois quand on essaye de trouver une solution et qu'on ne sait plus trop dans quelle direction regarder. Voilà en fait.**

Oui, mais pas vraiment ça, mais je sais par exemple que le café m'aide parfois et donc je prends souvent du café quand je suis migraineuse. C'est une plante hein quelque part ? [rires].

**Oui c'est vrai. Et en fait votre homéopathe quand il vous avait donné des traitements qui n'avaient pas fonctionnés, c'étaient des traitements de fond pour réguler votre terrain on va dire ?**

Oui.

**Oui c'est ça. Ce n'était pas par exemple des granules pour quand vous avez mal vous prenez une granule ?**

Je ne crois pas, c'était déjà il y a longtemps, je ne me souviens plus bien. Mais je ne crois pas que c'était en cas de crise.

**Oui ok. Et votre neurologue vous lui en parlez un peu aussi du fait que vous avez testé des thérapies alternatives ?**

Je pense que je lui ai dit que l'acupuncture avait été efficace.

**Et il dit quelque chose, il conseille quelque chose ?**

Non.

**Il n'a pas spécialement d'avis ? il ne réagit pas mal ?**

Non, il parle très peu et j'en ai consulté un autre qui n'était pas beaucoup plus bavard.

**Ok, donc vous n'avez pas eu l'impression qu'ils étaient opposés ?**

Non.

**Et maintenant vous allez chez un médecin traitant, un généraliste ? ou vous n'allez plus du tout ?**

J'ai un généraliste mais c'est très très rare que j'aille chez lui. Mais il sait bien que j'ai des crises de migraines et quand je suis absente un jour de l'école, je n'ai pas besoin de certificat médical, mais quand je suis absente 2 jours, là je suis obligée de le contacter pour qu'il me fasse un certificat. Et il sait bien que je suis une migraineuse et que voilà.

**Oui. Et vous avez déjà essayé tout ce qui est plus soins énergétiques ? ou des choses un peu moins palpables ?**

Non, je ne crois pas. [rires].

**Je regarde un peu mes questions. C'est vrai que vous parlez parfois avec votre entourage, est-ce qu'ils vous conseillent de faire des choses ? ou bien c'est quelque chose qui est un petit peu comme « établi », on sait que vous avez des migraines et c'est comme ça ? vous n'avez pas des réflexions de votre entourage ?**

Oui c'est plutôt quelque chose d'établi je pense, c'est rare qu'on me dise « tiens tu devrais faire ça pour tes migraines ».

**Et vous auriez envie d'essayer de faire encore des choses ou pas ?**

Ah oui pourquoi pas.

**Vous êtes dans une quête pour trouver des choses à faire ? ou bien vous acceptez les choses comme elles sont ?**

Ah non, j'ai quand-même essayé un nouveau traitement sur plusieurs mois pendant un an, puis j'ai arrêté au mois de juin je crois. J'en ai recommencé un le temps de prendre rdv pour le commencer, je l'ai commencé au mois d'août. Donc je n'ai pas renoncé à trouver des solutions.

**Oui oui, je ne veux pas dire que vous avez renoncé, mais comme vous disiez que vous étiez peut-être plus sur un chemin d'acceptation de la maladie que de spécialement trouver quelque chose pour la contrer, je me dis que peut-être c'est votre façon de voir les choses, que vous êtes plus dans cette optique de travailler sur vous pour accepter la maladie.**

Je crois que c'est un peu entre les deux, je me dis puisque c'est là il faut que j'accepte sinon ce serait insupportable, c'est tellement handicapant. Mais je n'ai pas renoncé à trouver quelque chose qui pourrait peut-être y mettre un terme.

**Et vous avez l'impression que vous arrivez dans ce chemin d'acceptation ? Vous vous faites aider pour ça, ou c'est vous-même qui faites ce travail-là ?**

C'est une question difficile ça.

**Oui, vous n'êtes pas obligée de répondre. C'était pour comprendre votre cheminement d'acceptation.**

Oui oui je comprends bien, mais je ne sais pas, je crois que je ne saurais pas répondre.

**Pas de problème, il n'y a pas de souci. Mais donc quelque part, pour vous, les médecines alternatives ne sont pas vraiment venues en complément à la médecine traditionnelle, vous avez plus quitté le système de soin on va dire.**

Oui.

**Pour certaines personnes, c'est comme si elles avaient découvert un nouveau monde, celui des thérapies alternatives, elles s'orientent là-dedans, elles explorent pleins de choses... vous n'êtes pas vraiment dans cette démarche-là ?**

Non. Non, j'ai été très contente que l'acupuncture ait super bien marché au début et donc je me disais que c'était une médecine vraiment géniale, en tout cas pour les migraines. Mais je ne suis pas venue pour autre chose. Maintenant l'acupuncture elle soigne surtout tout ce qui est symptômes douloureux et je n'avais pas d'autres symptômes douloureux que j'aurais pu vouloir traiter par acupuncture. Et l'homéopathie je vous ai dit, je n'en n'ai pas été très contente. Sauf pour cette pneumonie. Donc à part quelques années où je me suis soignée par homéopathie, mais où avec du recul je me dis, bof finalement si je n'avais rien pris, est-ce que ça aurait été différent ?

**Vous ressentez ça parfois un peu, du scepticisme vis-à-vis de certaines pratiques ?**

Juste par rapport à l'homéopathie par rapport à mon expérience. En même temps je me rappelle quand-même, beh justement, les deux ans où j'ai vécu en France, j'avais une pédiatre homéopathe pour les plus petits de nos enfants et ça se passait bien. Donc je ne suis pas tout-à-fait dubitative de l'efficacité, mais je me pose quand-même des questions.

**Mais oui c'est normal. Surtout quand on a une expérience pas très concluante, on se pose d'autant plus de questions. Et tout ce qui est lié plus au charlatanisme ça vous fait un peu peur ? Ou ce n'est pas une question que vous vous posez spécialement ?**

Je n'y pense pas en fait. Enfin oui ça me fait penser... je pense à autre chose quand vous me parlez de charlatanisme, pourtant je ne voudrais pas que vous pensiez que je le vois négativement, mais je sais qu'il y a des gens qui pourraient le voir négativement. Quelque chose que j'ai essayé aussi pour mes migraines c'est la kinésiologie. Je suis allée une fois, chez une ancienne amie qui s'était formée en kinésiologie et qui était kinésologue depuis une vingtaine d'années, je suis allée chez elle. Mais ça n'a pas été très concluant. Et puis on m'en a conseillé une autre. J'ai été chez elle et là j'ai été bluffée par la façon dont, comment dire... pas dont elle m'a auscultée, mais dont elle m'a touchée, dont elle m'a parlée d'après son ressenti. Il y avait des choses qui étaient tellement évidentes dans ce qu'elle me disait, d'après elle d'où venaient ces migraines etcetera, c'était fou. Mais j'aurais bien voulu la revoir et j'ai d'ailleurs essayé de la revoir, mais je ne suis plus arrivée à la joindre. Il faut que j'en reparle à la personne qui me l'avait conseillée. Mais là je pense à ça parce que moi je n'ai pas pensé charlatanisme, mais je me dis, il y a des gens qui pourraient penser charlatanisme ; elle me touchait à peine et puis elle me sortait des choses du genre « quand vous êtes née vous avez senti qu'il ne fallait surtout pas déranger ». Très, enfin... un peu étrange. Mais c'était tellement vrai que je ne me suis pas dit c'est quelqu'un qui fait du charlatanisme.

**Et vous avez essayé de creuser justement à ce niveau-là plus psychologique ou spirituel d'où pouvait venir vos migraines ?**

Psychologique oui. Spirituel pas vraiment, mais psychologique oui. Par exemple elle m'avait dit, en touchant toujours légèrement : « vos migraines sont des migraines de contrariété ». Et quelque part c'est vrai que, pas toujours hein, mais avec mon mari ce n'est pas toujours évident

et j'ai parfois l'impression que le fait que justement je sois depuis un certain temps dans une relation difficile avec lui, ça joue peut-être sur le fait que j'ai tellement de migraines. Enfin ça fait depuis des années, mais ça fait aussi des années que c'est difficile. Donc oui, psychologiquement oui et je suis suivie pas une psychologue, pas pour les migraines de base, mais je lui parle de mes migraines.

**Oui c'est ça, vous ne devez pas m'expliquer quoi, mais est-ce que vous sentez qu'il y a des éléments déclencheurs qui font que vous avez une migraine ? Quelque chose d'émotionnel qui se passe dans la semaine ? quelque chose de cet ordre-là ?**

Je pense que oui, parce que comme je vous dis, la phrase « vos migraines sont des migraines de contrariété » ça me parle beaucoup. Quoi d'autre... je ne sais pas il n'y a rien qui me vient, pourtant il y a sûrement des choses à dire.

**Parfois c'est quand on a vécu une période de stress, j'ai déjà entendu des personnes qui après ont une migraine, parce qu'elles relâchent la tension.**

Oui, ah oui oui, ça c'est très connu. Mais moi je crois par exemple, le fait que j'ai commencé à être migraineuse hier soir, c'est parce que j'arrivais au bout de mes deux jours, je travaillais mardi – mercredi, donc j'arrivais à me tenir en forme, je tenais le coup, mais c'était dur et puis voilà c'était [soufflement de soulagement] fini jusqu'à la semaine prochaine. Et je me dis c'est peut-être ça que je commençais à être migraineuse hier soir.

**Oui. Et de façon générale, comment est-ce que vous vous sentez maintenant dans votre vie avec vos migraines ? et qu'est-ce que vous projetez pour l'avenir ?**

[...]

Comment je me sens et je me projette dans l'avenir. J'aimerais bien qu'elles disparaissent ou qu'elles se fassent beaucoup plus espacées. Mais si ce n'est pas le cas... on en a parlé au début hein que j'étais un peu quand-même dans une acceptation de comment c'est. [blanc] Je ne sais pas trop quoi répondre... Parfois pendant les migraines je suis très très déprimée, mais ce n'est pas tellement le fait de me dire « ah zut je suis migraineuse je ne peux rien faire »... c'est plutôt le fait que comme je ne fais rien, que je suis au fond de mon lit et puis que je suis épuisée, il y a quelque chose... comment dire... quelque chose de l'ordre de la déprime par manque d'activité, je suis incapable d'avoir des activités parce que j'ai trop de migraines et ça me déprime parce que si je bougeais un peu ça irait mieux, mais je ne sais pas bouger. Mais je ne réponds pas vraiment à votre question.

**Il y a des choses que vous auriez envie de faire si vous n'aviez pas les migraines ?**

Oui, il y a beaucoup de choses que j'ai faites ou que j'ai essayé de faire et puis j'ai dû arrêter avec les migraines. Par exemple j'aimais beaucoup l'écriture, il y a quelques années je m'étais inscrite à un atelier d'écriture, cette année-là ça a été pas trop mal, c'était une fois par mois. Je suis allée presque à toutes les séances. Puis les deux années suivantes je me suis réinscrite et j'étais presque chaque fois migraineuse le jour de la séance et donc sur 8 séances sur l'année je ne suis allée qu'à 3 séances la deuxième année, 2 séances l'année d'après. Et par exemple cette année je me dis « oh je recommencerais bien ! », mais je me dis est-ce que ça vaut la peine de

m'inscrire ? est-ce que je vais savoir y aller ? mais j'ai envie de réessayer cette année-ci. C'est un peu me dire, j'espère que je vais pouvoir passer entre les gouttes.

**Oui, je comprends. Moi c'est vrai qu'en fait je n'ai pas tellement plus de questions. Mais est-ce que vous vous aviez envie de me raconter quelque chose, il y avait peut-être quelque chose que vous vouliez me dire et que je n'aurais pas demandé ?**

Ah je ne sais pas, non je trouvais que c'était important de vous expliquer que l'acupuncture avait été efficace, du moins au début. Mais est-ce qu'il y a autre chose qui me paraît important de dire... je ne vois pas comme ça, non.

**Pas de souci.**

Une seule chose qui est importante pour moi aussi dans les migraines, mais ça n'a pas fort de rapport avec les médecines non-traditionnelles, c'est le regard des gens. Parce que par exemple, mon absentéisme à l'école c'est parfois mal vu, parce que les gens n'imaginent pas du tout ce que c'est. Ils ne comprennent pas qu'on puisse être malade comme ça au point de ne pas pouvoir venir. Ça je dirais que c'est presque plus dur que la maladie elle-même.

**Et vous sentez un isolement, ou une non-reconnaissance de la société à ce niveau-là ?**

Oui quand-même. Surtout de la part du monde du travail, mais aussi quand-même d'autres personnes. Il y a des gens quand on parle de migraines, ils se disent que j'ai un petit mal de tête, qui passe avec un peu de paracétamol puis c'est bon. Donc ce n'est pas que le monde du travail.

**C'est vrai qu'on ne sait pas faire de prévention là-dessus, mais on n'en parle pas, il n'y a pas vraiment de discussion ouverte sur cette maladie je trouve. Je ne sais pas ce que vous en pensez ?**

Il y a parfois des articles dans les journaux et justement ils commencent tous par dire qu'il y a migraine et migraine, et que c'est une maladie inconnue et qu'on croit que c'est un mal de tête, mais ce n'est pas ça, ce n'est pas que ça. Je ne sais pas si on n'en parle pas beaucoup, mais en tout cas il y a beaucoup de gens qui ne savent pas du tout ce que c'est. C'est drôle parce que même ma voisine qui se dit migraineuse, elle n'a pas l'air de comprendre à quel point c'est handicapant pour moi. Donc je ne sais pas, ses migraines ne doivent pas du tout être semblables aux miennes.

**Oui c'est ça et vous expliquez parfois aux gens ce que vous vivez ?**

Oui ça arrive, quand ils n'ont pas l'air de comprendre et que c'est important qu'ils comprennent.

**Et au travail ça ne fonctionne pas le fait que vous expliquiez ?**

Mais au travail ce n'est pas si facile d'expliquer.

**Oui, c'est plus vos collègues ou c'est plus la direction ?**

Non c'est plus la direction et la secrétaire sur qui je tombe à chaque fois que je dois téléphoner, qui dit : « aaah tu es encore malade ! ».

**Oui qui fait des réflexions. Et vous savez s'il y a de la recherche qui se fait par rapport aux migraines ?**

Ah oui oui je pense bien.

**Ok. Et vous connaissez des associations de patients ?**

Des associations de patients pas vraiment, mais j'ai découvert récemment des groupes sur Facebook, il y en a un qui s'appelle « x », un qui s'appelle « x ». Et depuis que j'ai découvert ces groupes, je vais souvent dessus, je regarde ce que les gens disent, de temps en temps moi je dis un truc. Ça c'est assez réconfortant, parce que là on se comprend entre nous. [rires]

**Oui c'est important. Avoir des personnes qui vivent la même chose et qui comprennent.**

Oui c'est vrai, c'est chouette.

**Chouette ! écoutez si c'est ok pour vous on peut arrêter là, si vous pensez que c'est bon pour vous.**

Je pense.

**Moi j'ai déjà pas mal d'informations.**

Oui.

**Je vous remercie en tout cas.**

Je vous en prie, j'espère que ça pourra vous aider. Bon travail.

**Merci à vous d'avoir témoigné de votre vécu, ce n'est pas toujours évident de parler de sa maladie et de son vécu.**

[...]

[Annexe 6 : Entretien patiente n°6](#)

**D'abord je voudrais bien avoir quelques petites infos sur toi si c'est ok ?**

Oui, il n'y a pas de problème.

**Est-ce que tu peux me donner ton année de naissance ou ton âge ?**

Je suis née en 84, donc j'ai 38.

**Ok, tu es née en Belgique ?**

Oui.

**Et tu as toujours vécu en Belgique ?**

Oui, mais j'ai des origines étrangères, siciliennes, de mes deux parents.

**Ok et tes parents ont grandi en Sicile ?**

Mon papa jusqu'à ses 11 ans. Ma mère par contre elle est née ici en Belgique.

**Ok, d'accord. Et donc toi tu as le syndrome du côlon irritable, c'est ça ?**

Oui.

**Et depuis quand ?**

Rho en fait ça doit faire plus de 10 ans ça c'est clair, parce que j'ai commencé à avoir des problèmes intestinaux, oui je dirais même plus que 10 ans... ça doit faire facile presque 20 ans. J'ai commencé à avoir des soucis intestinaux, mais je ne me rendais pas compte de ce que c'était en fait. Donc j'avais des petits problèmes par-ci par-là, mais bon quand tu vas chez le médecin c'est « oh tu as une petite gastro » ou « oh tu as peut-être mal digéré quelque chose » et bon à l'époque on n'en parlait pas de ça. Donc oui j'avais des petits soucis, du coup on n'en prenait pas vraiment compte dans le sens où on disait oui que c'était peut-être une petite gastro, que ça allait passer, donc on me donnait des médicaments pour faire passer ça. Mais bon au fur et à mesure des années ça s'empirait et je ne comprenais pas comment ça se faisait. Donc je me suis posée des questions sur peut-être la façon dont je mangeais, mais je mangeais sainement, donc je ne comprenais pas trop ce qui m'arrivait. Et donc voilà j'ai commencé à voir que c'était un peu chronique et qu'il fallait un peu pousser pour savoir ce que c'était.

### **Et comment tu as fait ?**

J'ai été voir plusieurs médecins, d'abord mon médecin généraliste dans un premier temps, à l'époque c'était un autre que celui que j'ai actuellement et lui me disait « oui mais non c'est peut-être une petite gastro, ou c'est peut-être parce t'es dans une mauvaise passe », parfois c'est psychologique hein voilà. Et donc tu le crois, tu te dis « c'est vrai qu'il a peut-être raison, moralement pour le moment je ne vais pas bien, alors du coup, ça joue peut-être sur le fait que mes intestins vont bien ou pas ». Et ça continuait, je ne savais pas quand j'avais mes crises, donc c'était parfois oui, parfois non, ça durait plus ou moins longtemps. À un moment donné je me suis dit « ça ne va pas il faut que j'aille voir un gastro-entérologue ». Et ça, il n'y a pas si longtemps que ça, j'ai été voir un gastro-entérologue qui était assez réputé dans la région, qui s'appelle Dr \* et il m'a fait faire toute une batterie de tests, c'est le premier qui m'a fait faire ça. Parce que j'avais été en voir un avant je ne sais plus où... c'était un des hôpitaux à Bruxelles et lui il ne m'a pas fait faire des tests poussés, il m'a juste fait faire une écho et il n'a rien trouvé d'anormal, donc pour lui il ne voyait pas l'utilité de faire une gastroscopie parce que j'étais trop jeune etc. Après ça bon, j'ai voulu avoir un deuxième avis, donc j'ai été voir le Dr \* et lui par contre il m'a tout fait faire. Il m'a fait faire : coloscopie, gastroscopie, prélèvements, ça j'ai dû être endormie pour le faire, puis il m'a fait faire test lactose, intolérance au gluten aussi, pour voir si ce n'était pas cette piste-là plutôt. Et la gastro, endo et prélèvements c'était pour voir si je n'avais pas des polypes ou de l'inflammation à l'intérieur, ou autre chose. Donc voilà tout est revenu négatif. Donc je n'avais rien, je n'avais pas de problème, je n'avais pas d'intolérance. Du coup, c'est lui, c'est le premier qui m'a mis un nom dessus et qui m'a dit « écoute, normalement quand on ressort avec tout négatif et que tu continues à avoir des crises pareilles, c'est le côlon irritable ». Et là il a fait faire une écho un peu plus poussée au niveau de mon côlon justement pour voir ce qu'il se passait et il a vu effectivement que mon côlon était inflammé en fait et il est tout le temps enflammé.

### **Donc en fait c'est ça le côlon irritable ? c'est une inflammation ?**

Permanente du côlon.

### **Ok et donc ça provoque quoi en fait ?**

Douleurs, crampes, j'alterne entre... bon ça ça va être un peu... on va parler un peu caca pipi entre guillemets, mais j'alterne entre diarrhée et constipation. Souvent c'est diarrhée dans mon cas, mais c'est souvent des phases où j'ai beaucoup pendant 3-4 jours, mais non-stop et donc ça me fait des périodes où je dois faire euh... allez là je suis en crise pour le moment et je vais sur une matinée 5 fois à selles. Donc c'est plutôt embêtant quoi. J'ai toujours eu ce problème et donc ce qu'il se passe c'est que je prenais des... quand j'allais chez le médecin il me mettait sous certificat médical pour que je puisse me soigner, mais le problème c'est le regard des gens. Ils se disaient « oh elle est souvent malade », mais ça ne se voit pas, donc ils pensaient que je profitais et qu'en fait je n'étais pas malade, mais si.

### **Et le médecin il te donnait des traitements alors ? Avant que tu ne saches ?**

Avant non, enfin oui des traitements médicamenteux comme du Spasmonem, des antispasmodiques que je prenais en cure ou pas, ça dépendait un peu des moments et j'ai toujours des spasmonem ou cas où je suis vraiment en période de grosse crise et que ça ne passe pas. Après, une fois que j'ai mis le nom sur ce que c'était, j'ai essayé de trouver des traitements un peu alternatifs, parce qu'il y en a pleins qui sortent à base de... des compléments alimentaires, j'ai pris des cures de compléments alimentaires et aussi pour tout ce qui est flore intestinale...

### **Des probiotiques ?**

Oui voilà c'est ça ! Je ne revenais plus sur le nom, mais des probiotiques effectivement. J'ai fait plusieurs fois des cures, alors parfois ça fonctionnait et parfois pas. C'est ça le truc avec ce syndrome, c'est que tu testes et puis tu vois. Généralement ça fonctionne les deux premières semaines et puis je ne sais pas, le corps s'habitue et après ça ne fonctionne plus. Et j'ai eu ça avec tous les traitements que j'ai eu jusqu'à présent. Récemment je ne me sentais pas bien, je suis allée chez la pharmacienne, elle connaît un peu mon cas, elle me dit « ah j'ai un nouveau traitement contre le côlon irritable ! », je me dis ok je vais tester, donc c'est une cure de 60 jours ou 70 je ne sais plus. Donc je l'ai acheté, déjà ça a coûté cher et vilain parce que ce n'est pas remboursé. Donc je l'ai testé, ça a fonctionné les deux premières semaines et après j'ai vu que ça retombait dans le cycle où ça part dans tous les sens quoi. Donc j'ai arrêté. Maintenant ce n'est pas que j'arrête les traitements, je les essaye, mais je vois que ça ne change rien.

### **Et le gastro-entérologue il avait dit quelque chose que tu pouvais faire ?**

Beh lui il m'a dit en période de grosse crise de prendre du spasmonem pour justement atténuer la crise. Maintenant pour le reste, il m'a dit « essaye de trouver des trucs qui te font du bien ». Il y a un thé par exemple que je prends, un thé chinois, le pu-erh que je prends beaucoup quand je suis en période crise, ça m'aide beaucoup. Sinon à part ça il a dit que je devais voir quand je mange certains aliments, qu'est-ce qui pouvait aussi me gêner. Et c'est vrai que j'en ai décelé quelques-uns comme ça : tout ce qui fermente, le chou, le pain, céréales, la bière. Quand je bois une bière par exemple, je sais que je vais le payer, parce que je suis ballonnée, ça ne va pas, il faut 3-4 jour pour que ça se remette correctement. Donc j'adapte en fonction, donc je teste, j'ai mal un bon coup et après je comprends que je dois faire attention.

### **Et donc du coup toi tu penses que c'est dû à l'alimentation que tu as ça ?**

Non je crois que c'est dû à plusieurs choses. À mon avis ce qui déclenché ça c'est peut-être un stress ou quelque chose qui s'est passé dans ma vie « qui a fait que » et que c'est resté. Sinon c'est clair que dès que j'ai un peu de stress ou un peu d'anxiété c'est ici que ça travaille, c'est mes intestins. Ça c'est clair.

**Et comme c'est une inflammation, est-ce que tu as une inflammation dans d'autres parties du corps ?**

Ça se localise généralement là. Bon ça arrive que j'en ai ailleurs, mais c'est dû ou au sport ou parce que je me suis blessée, mais rien à voir avec des conséquences de ça quoi. Ce qui arrive aussi c'est que j'ai eu deux invaginations. Je ne sais pas si tu vois ce que c'est ?

**Non.**

C'est une partie de l'intestin grêle qui se bloque dans le gros intestin. Donc du coup ça fait horriblement mal et ça, par deux fois, mon ostéopathe a réussi à démêler ça. Donc ça fait mal sur le moment même, mais il a réussi à remettre ça correctement et quand je suis en période crise profonde mon ostéopathe m'aide aussi à me soulager.

**Donc du coup voilà, toi qu'est-ce que tu as fait comme thérapies autres ?**

Ostéopathie, méditation, de temps en temps je pars en stage à Huy, je ne sais pas si tu connais ?

**Oui.**

C'est un centre tibétain. Donc voilà ça m'aide à me calmer, à apprendre à méditer à essayer de moins prendre le stress sur moi. Les balades par exemple avec le chien, pour moi le chien c'est aussi un peu une thérapie, il me fait sortir deux fois par jour, donc hop je ne suis plus dans l'univers du travail et du stress. Du coup ça me permet à chaque fois, quand je vais faire la balade, de penser à autre chose.

**Et l'ostéopathe tu y allais déjà avant ou tu as pensé à y aller avec ça ?**

Non j'y allais déjà avant, parce que comme on pratique avec \* [son mari] un art martial depuis très longtemps et que de temps en temps ça arrive qu'on se déboite un truc ou qu'on a mal... on fait un check up tous les 3 mois chez lui.

**Ah oui ok.**

Donc c'est régulier quoi. Et quand j'y suis allée les premières fois c'était juste mécanique et puis quand j'ai commencé à y aller de plus en plus souvent, maintenant c'est vraiment devenu un ami et il a vu que c'était très localisé, que c'était vraiment bloqué ici [la personne montre son ventre] et donc du coup il travaille quasiment à chaque fois 20-30 min sur mes intestins.

**Et ça, tu sens une amélioration ?**

Quand je vais chez lui et qu'il chipote oui. Bon les 3 premiers jours pas hein. Parce que ça c'est toujours en ostéopathie c'est oui ça me soulage sur le moment-même, puis les 3 jours d'après ça ne va pas, mais après il y a une amélioration. Généralement quand je sors de chez lui je suis comme sur un nuage, il faut que je ne fasse plus rien après parce que j'ai une chute de tension, enfin voilà quoi. Et c'est fort dans l'émotion aussi parce qu'il travaille vraiment des parties très

dans l'émotif, donc parfois ça m'arrive que je sorte de chez lui en rigolant je ne sais pas pourquoi, il a débloqué un truc. Et parfois en pleurant, ça m'arrive aussi.

**Tu as l'impression que c'est fort lié aux émotions ton côlon irritable ?**

D'après lui, parce qu'il commence à me connaître, il dit qu'il y a quelque chose d'enfoui de ma petite enfance et qui fait que ça bloque et que ça aurait pu déclencher ça. Maintenant je ne sais pas quoi, parce que j'ai déjà fait des séances de psychothérapie quand j'étais plus jeune et on a travaillé sur mon enfance, mais je ne vois pas trop ce qui aurait pu déclencher...

**Oui, et tu as déjà exploré du côté du stress pour comprendre l'origine de ton côlon irritable ?**

Au niveau du stress j'y travaille. J'essaye d'être plus calme, mais je vois que parfois même quand je suis calme j'ai des périodes de crise. Donc je pense que c'est lié, mais pas à 100%. Donc à mon avis il fait des siennes aussi. Il y a des jours où comme on dit « le corps dit merde », il me dit « ça ne va pas aujourd'hui, beh je te fais la misère. Mais le problème c'est que ça arrive parfois, on a été dans un restaurant, malheureusement il y avait quelque chose qui n'était pas frais, ça arrive hein. Et \* [son mari] ce qu'il avait c'est juste une indigestion, ça a duré la soirée et le lendemain pas de problème. Moi ça s'est déclenché le surlendemain et ça a tourné en salmonelle.

**Ah oui ok.**

Pour te dire à quel point je suis sensible. Parce que lui c'est passé hop comme n'importe qui, tu as une indigestion tu n'es pas bien, hop tu prends un petit médicament le soir, le lendemain c'était tout évacué, il n'y a pas de problème. Beh moi pas, ça reste, ça se gâte et il m'a fallu deux semaines pour m'en remettre. Depuis je ne prends plus tout ce qui est frais dans les restaurants parce que j'ai peur qu'il y ait quelque chose qui se déclenche.

**Oui et tu as des crises tous les combien de temps plus ou moins ?**

Ça dépend des moments, je dirais, tous les 2-3 mois j'ai quelque chose.

**Oui et ça dure plusieurs jours ?**

Oui, là ça fait deux semaines par exemple.

**Ah oui.**

Donc parfois ça dure 3-4 jours parfois ça dure des semaines. Parfois ça peut durer des mois, donc vraiment ça dépend et je ne peux pas dire qu'est-ce qui déclenche, qu'est-ce qui fait que. Et c'est ça qui est embêtant.

**Oui c'est ça tu ne vois pas que c'est suite à un évènement.**

Non, juste ce que j'ai remarqué, c'est quand je suis en période où je vais être réglée, là j'ai des crampes beaucoup plus fortes. Et là je sais que je vais morfler un petit peu pendant cette période-là et généralement ça s'accompagne d'une petite diarrhée pendant 2-3 jours avant et puis après ça va. Une fois que mes règles sont enclenchées ça va. Ça j'ai remarqué, à force, qu'il y a des petits éléments comme ça qui font que.

**Et du coup tu as l'impression que, qu'est-ce que ça change dans ton quotidien ? Tu m'en as déjà un petit peu parlé par rapport au regard des autres au fait que tu devais prendre un certificat, mais est-ce ça t'empêche de faire d'autres activités dans la vie de tous les jours ?**

M'empêcher... parfois ça arrive que je ne vais pas à l'entraînement parce que j'ai trop mal, ça, ça m'arrive. Aller au boulot... ça, ça m'est déjà arrivé plus d'une fois, ça c'est clair. Sinon pour le reste, je passe au-dessus de la douleur et je continue et je le fais même si j'ai mal, parce que sinon je ne fais plus rien quoi. Mais c'est clair que le regard des autres... en fait c'est un peu comme la fibromyalgie à l'époque. À l'époque elle n'était pas reconnue cette maladie et on disait « oui c'est dans ta tête, tu as des douleurs mais c'est dans ta tête » et moi c'est un peu ça que j'ai subi, c'est « oui c'est dans ta tête, tu as des douleurs mais ce n'est pas réel ». Oui bien-sûr quand je suis 5 fois au toilette le matin, c'est pas réel... à un moment donné il faut arrêter. Mes douleurs étaient-là, mes crampes étaient-là, le fait que j'aille aux toilettes c'était réel. Donc voilà je veux dire que ce n'était pas ma tête qui faisait que je devais aller 5 fois aux toilettes, je ne sais pas commander ça, ce n'est pas possible. Donc à un moment donné voilà et ça au boulot c'était gênant. Il y a des bureaux qui sont en face des toilettes et quand je devais y aller 5-6 fois et que les personnes, parce qu'ils laissaient leur bureau ouvert, me voyaient passer 5-6 fois pour aller aux toilettes, beh à un moment donné j'ai eu une collègue qui est venue me voir pour me demander ce qu'il se passait.

**Ah oui c'est vrai ?**

Oui, donc j'ai dû expliquer. J'ai dit « écoute voilà, je te le dis parce que tu me poses la question, mais ne t'étonne pas si tu me vois plusieurs fois par jour passer ». Donc je sais qu'il y a eu des bruits... et aussi des collègues, dont un avec qui je ne m'entendais pas bien, qui m'a une fois dit clairement en rentrant dans mon bureau : « oui mais toi t'es souvent malade toi ! », comme ça ! Mais vraiment méchamment, je l'ai regardé je lui ai dit « écoute si tu prends ne serait-ce qu'un tier de ce que je subis, on en parle après ? ».

**Et c'était quelque chose que tu connaissais cette maladie ?**

Non avant je ne connaissais pas. Et dans ma famille il n'y a personne vraiment qui a des problèmes intestinaux. Il y a des problèmes de santé, mais pas à ce niveau-là. Mon papa a quand-même eu deux cancers, bon il s'en est sorti, il est toujours-là. C'est plutôt au niveau de la thyroïde ou des trucs comme ça, mais pas au niveau intestinal, il n'y a personne qui a ça. C'est pour ça que même ma mère se demande « m'enfin, comment tu as pu avoir ça ? », ça ne s'explique pas je pense, c'est propre à la personne.

**Et tu as le soutien de \* aussi [son mari] ? de tes proches ?**

Oui. De \* ça c'est clair, il est au quotidien avec moi, donc il essaye de m'aider au maximum. C'est pour ça que quand il cuisine il essaye de faire attention, d'utiliser des ingrédients que je digère bien. Je sais que parfois il met moins d'oignons pour moi, il ne met pas d'épice, parce que si je mange trop épicé c'est de nouveau reparti pour 4 jours aux toilettes. Donc il s'adapte à moi, mais parfois ça m'embête parce que je sais qu'il aime bien épicer et qu'il aime bien les oignons. Ma famille, elle le comprend. Ma mère, elle le comprend, mais un peu moins. Dans le sens où elle ne comprend pas d'où ça vient, elle ne voit pas la cause donc elle ne comprend pas

pourquoi j'ai ça. Et alors parfois ils oublient. Quand je vais manger chez eux, c'est « ah oui mince tu ne peux pas manger ça ! » et ce n'est pas que je ne veux pas, c'est que je ne peux pas. Et ça parfois c'est embêtant quand je suis invitée chez les gens ou quand on va au restaurant et que je fais ma « difficile » soi-disant, mais ce n'est pas « ma difficile », je sais que si je mange ça c'est voilà...

**Et tu en parles à tes amis, quand tu vas chez eux ?**

Certains oui. Des amis qu'on voit très souvent, on a 2-3 couples avec qui on se voit régulièrement et ils sont au courant. Parce que bon... je préfère qu'ils soient au courant que de se dire « oh celle-là elle est bizarre, elle est tout le temps difficile, elle n'aime pas ci, elle n'aime pas ça ».

**Oui c'est clair.**

Il y a vite des stéréotypes, on met vite une étiquette sur la personne quand tu es comme ça.

**Oui tu as l'impression ? Et tu as rencontré des personnes qui souffrent de ça aussi maintenant que tu sais que tu as ça ?**

Oui j'en ai rencontré, qui étaient déjà dans mon entourage et qui n'en parlaient pas.

**Ah oui ?**

Oui et en parlant il m'a dit « ah oui moi aussi je subi ça », je dis « ah bon ? ». Donc oui j'en ai 2 ou 3 qui ont ça. Bon je sais qu'il y a 10% de la population qui en souffre actuellement je pense. C'est à peu près le ratio.

**C'est beaucoup !**

Oui oui oui. C'est ça que je ne comprends pas, c'est qu'il n'y a « que 10% », mais c'est quand même 10% qui en souffre.

**Mais oui c'est beaucoup, 10% ça fait 1 million de personnes.**

C'est ça et je ne comprends pas pourquoi ils ne développent pas quelque chose. Peut-être qu'ils n'ont pas trouvé, ça c'est possible.

**C'est ça, est-ce qu'il t'en parle ton gastro-entérologue ?**

Non, pas pour le moment. Pour le moment il me dit que les seules thérapies qu'il y a ce sont des genres de cures un peu probiotiques qui fonctionnent moyen ou pas... il m'a dit que ça dépend de ton organisme, de la façon dont ton corps réagit à ça. Et puis il m'a dit que ce n'est pas non plus bon d'être tout le temps sous probiotiques. C'est par cure de 2-3 mois et puis après il faut arrêter parce que sinon tu dérègles complètement ta flore intestinale. Oui je pense que c'est un déséquilibre au niveau de ma flore intestinale qu'il s'est passé et qui a fait que maintenant c'est inflammé. Maintenant je sais qu'il y a peut-être une solution, il faudrait peut-être que je l'envisage. J'en ai vaguement entendu parler, qu'il y avait une espèce de banque, je pense que c'est à Saint-Luc, où ils traitent les maladies chroniques au niveau de l'intestin. En fait ils vont aller chercher dans les excréments les parties... enfin je ne sais pas...

**Ils font une greffe de selles, c'est ça ?**

Oui c'est ça.

**Il paraît que ça fait des bons résultats.**

C'est ce que j'ai entendu.

**Maintenant je ne sais pas pour quel type de pathologies, mais ce que j'ai entendu était positif.**

C'est ça, donc je pense que la prochaine fois que je suis en grosse crise et que je vais aller voir mon gastro-entérologue, vu que je sais qu'il fait des opérations à Saint-Luc lui aussi, je vais peut-être lui en parler pour voir un peu ce qu'il en pense. Je me dis que je devrais peut-être me diriger vers ce genre de thérapies. Parce que si ça peut m'aider.

**Oui c'est clair. Tu cherches dans plusieurs directions ? tu as l'impression que tu cherches quelque chose qui pourrait te soulager ?**

Oui.

**C'est un peu une quête où tu ne trouves pas ton compte ?**

Oui c'est ça. Parce que même quand je suis en crise et que je prends du spasmonem, parfois ça me fait du bien, mais j'ai aussi l'impression qu'à force de l'avoir pris, mon corps s'est un peu habitué, ça fait de moins en moins d'effet.

**Et ça ne te fait pas d'effets secondaires ?**

Non, pas vraiment. Ces derniers temps, ce que j'ai, c'est que je dors mal. Et j'ai ça depuis que j'ai contracté le Covid. Maintenant est-ce que c'est lié à ça ? Est-ce que c'est lié au fait que maintenant je suis aussi dans une période où je ne vais plus avoir d'emploi et donc je stresse, j'y pense... ça c'est possible aussi. Inconsciemment ça me travaille et du coup je dors moins bien, ça c'est possible. Pour le moment je suis sous Lunestil. Ça m'aide à dormir, c'est des plantes, c'est sans accoutumance. J'évite toujours les trucs avec accoutumance, parce que bon je n'ai pas envie...

**Après on est dans un cercle vicieux.**

Oui c'est ça. Je n'ai pas envie, je préfère, quitte à ce que parfois je n'arrive pas à dormir, beh tant pis.

**Et alors tu fais aussi de la méditation, c'était ça que tu me disais ?**

J'essaye [rires]. J'essaye, je ne suis pas encore une, allez... Je ne le fais pas tous les jours, je ne suis pas une assidue, je ne prends pas le temps en fait, c'est ça le problème. Pour le moment le boulot me prend énormément, puis il y a le chien, je m'occupe du chien, puis après il y a d'autres trucs, la famille, le mari... donc du coup je ne prends pas le temps, faudrait. Faudrait que je prenne 10 ou 15 minutes par jours et le faire régulièrement. Je le fais, mais à petite dose.

**Et tu en parles un peu à ton gastro-entérologue que tu as essayé l'ostéopathie et que tu as cherché d'autres solutions ?**

Je dois dire que là ça fait longtemps que je ne l'ai plus vu mon gastro-entérologue. Ça fait longtemps que je ne l'ai plus vu, mais la dernière fois que j'avais été, je lui avais dit que j'allais de temps en temps chez un ostéopathe et il m'a dit « écoute si ça te fait du bien continue ». Il n'est pas contre.

### **Mais il ne donne pas plus de pistes ?**

Pour le moment pas. Parce que bon il me dit qu'il n'y a pas grand-chose pour ça. Ça c'est le problème, c'est qu'il n'y a pas énormément de choses efficaces qui ont été développées.

### **Et dans tout ce qui est soins énergétiques et tout tu fais un peu ?**

Ecoute ça a un moment donné j'ai voulu faire, comme \* [son mari] est là-dedans, le problème c'est que lui il ne veut pas faire sur moi, parce que je suis trop proche. Il m'a dit un jour « oui je vais te trouver une personne pour ça » et il ne m'a toujours pas trouvé la personne. J'aimerais bien une fois faire... rho je ne sais plus comment ça s'appelle... en fait c'est un travail beaucoup plus profond de voir d'où vient la douleur et alors cette personne sait voir exactement ce qui fait que ça a pu déclencher ça. C'est travailler sur les émotions, l'énergie, voir d'où ça vient. J'aimerais bien le faire, mais il faut trouver la bonne personne pour ça.

### **Oui c'est ça il faut avoir quelqu'un de confiance, ce n'est pas évident de trouver quelqu'un avec qui non seulement on se sente bien, mais en plus qu'on sait qu'il ne fait pas n'importe quoi, que ce n'est pas un charlatan.**

Tout à fait, tout à fait, c'est pour ça il m'a dit « je dois voir », parce qu'il y en a un qu'on avait vu, mais c'était à Paris. Je ne vais pas aller à Paris à chaque fois... Ce que j'avais essayé aussi, à oui ça je n'ai pas dit, c'est l'acupuncture.

### **Ah oui ok.**

Ça je l'ai fait chez une acuponctrice, une chinoise. Elle est assez réputée aussi dans son domaine et on me l'a conseillée au moins 3 ou 4 fois, donc je me suis dit pourquoi pas. Mais ça ne m'a pas fait... oui sur le moment-même j'ai senti quelques trucs, mais sur le long terme ça ne m'a pas soulagée.

### **Oui c'est ça.**

Donc je me suis dit, bon ce n'est peut-être pas, la bonne piste. Et puis je n'avais pas l'impression d'être prise... je ne sais pas comment dire... la première séance s'est bien déroulée, j'ai dû expliquer pourquoi je venais, expliquer les problèmes que j'avais, etc. Elle a bien pris le temps de m'écouter pendant deux heures et les séances d'après c'était juste... j'étais dans la pièce, elle me mettait les aiguilles et puis elle repartait et elle me laissait seule dans la pièce tout le temps du traitement et elle faisait autre chose entre-temps. Donc j'avais l'impression un peu d'être... oui là « ok je paye ma séance », mais elle n'est pas là.

### **Oui c'est vraiment ça, tu n'as pas le suivi, tu n'as pas le contact humain.**

Non, je me suis dit, pour la première fois, c'est peut-être sa méthode ? peut-être qu'après on va se voir et on va discuter un peu ? Oui on discutait, mais sans plus. C'est pour ça à un moment donné comme je voyais qu'il n'y avait pas vraiment d'effet à long terme je me suis dit pfff. En plus ça coûtait cher et de nouveau ce n'est pas remboursé par la mutuelle. Donc à un moment donné je vais dire les traitements c'est bien, mais quand on n'a plus de sous. C'est pas des traitements qui coutent 10 euros.

### **Oui c'est clair. Il n'y a pas de remboursement.**

Bah non, voilà.

### **Je regarde un petit peu mes questions.**

Oh pas de souci.

### **Quelles sont tes perspectives par rapport à ta maladie ?**

Pour le moment, je ne sais pas comment expliquer, je suis dans une phase « je vis avec ». Je me suis dit, après tous les traitements que j'ai faits, ça apporte peu ou pas grand-chose donc je vis avec, voilà. J'essaie de moins prendre le stress sur moi, de prendre du recul face à toutes ces situations qui peuvent être stressantes ou qui peuvent me mettre dans ces périodes de crise et oui j'essaie vraiment de vivre avec. Maintenant c'est clair que je ne suis pas derrière tout ce qu'il se passe au niveau médical pour voir ce qui pourrait me soulager ou pas... Je suis au courant de certaines choses parce que je me renseigne aussi, mais si jamais je retourne dans des crises pas possibles, c'est clair que je vais explorer d'autres pistes.

### **Oui c'est ça, c'est un peu en fonction de tes crises, tu vois comment ça évolue et tu essayes de chercher.**

Voilà, c'est ça. En fait j'ai fini par apprendre à vivre avec.

### **Mais oui depuis le temps aussi.**

Oui voilà, \* [son mari] sait que quand je vais 10 fois aux toilettes, il a compris, je suis en période de crise et qu'il ne faut pas trop m'énerver et qu'il faut me laisser vivre le truc et voilà.

### **Au niveau du moral ça t'affecte aussi quand tu es en crise ?**

Oui, franchement. Oui parce que ça m'embête, plusieurs fois je l'ai dit à \* [son mari] : « à Noël j'aimerais bien que le père Noël il m'apporte des nouveaux intestins si c'était possible » [rires], que je n'ai plus à subir tout ça, ou que je revienne à la période d'avant où je mangeais n'importe quoi et où je n'avais rien. Et ça je pense que c'est fini, je vais devoir m'y faire. Et j'adore manger c'est ça le problème, ça c'est le gros souci, c'est que j'adore, j'adore manger ! Eh oui il y a des trucs que je ne peux pas quoi. Mais j'ai remarqué que quand j'ai été au Japon, j'avais moins de crises.

### **Ah oui ?**

Oui.

### **C'est intéressant de voir ça, évidemment l'alimentation est très différente.**

Tout-à-fait.

[...]

J'ai remarqué que la nourriture japonaise apparemment me va bien et à un moment donné \* [son mari] a commencé à cuisiner japonais, donc il n'a fait que ça pour moi, mais le problème c'est le gamin. C'est compliqué, les goûts sont compliqués pour lui, du coup ce n'est pas facile et puis aussi c'est cher ! Parce que les ingrédients on ne les trouve pas facilement et donc du coup on le fait, mais de temps en temps. C'est vrai que j'ai remarqué que quand j'étais là-bas, je n'avais pas de problème. En fait il n'y a pas de pain chez eux, il n'y a pas beaucoup de fromage.

### **Il y a peut-être moins de sucre aussi ?**

Ah oui oui. Le sucre c'est... Et leurs desserts c'est pas bon. [rires]

**Oui c'est ça donc en fait ça ne donne pas envie.**

Non franchement. C'est vrai que du sucre ils n'en n'ont pas vraiment, c'est beaucoup de gelées, des trucs comme ça, aux fruits, des trucs un peu bizarres. Ou alors oui tu peux trouver des pâtisseries, mais françaises. Et là ce n'est pas pour rien... [rires]. Enfin voilà, c'est vrai que j'avais remarqué ça.

**Oui c'est vrai que c'est intéressant.**

Mais maintenant aussi il faut dire que le cadre s'y prête, j'étais en vacances, pas de stress, pas de boulot, on pense à autre chose. Donc c'est peut-être aussi le tout qui fait que j'étais dans de bonnes conditions, plus l'alimentation qui est très saine.

**Oui, mais tu as des périodes où ça va vraiment ?**

Oui, il y en a où ça va. Ces derniers temps c'est plus des crises que... [rires]. Mais je crois que c'est dû aussi à ma situation. Mais moi il y a des périodes où ça va.

**Ecoute moi j'arrive un peu au bout de mes questions, est-ce qu'il y a quelque chose que tu voulais encore me dire ? Que je n'ai pas pensé à te demander ?**

Je réfléchis un peu... On a un peu abordé presque tous les points de vue, les choses qui pourraient m'embêter ou les choses que j'aimerais qui s'améliorent.

**Parce que parfois on pense à quelque chose qu'on a envie de raconter et puis ça ne vient pas dans la discussion.**

Oui c'est vrai. Non je n'ai pas vraiment de... A part que oui depuis que le chien est là, il me calme.

**Oui [...] Tu vois une différence ?**

Oui oui et puis il sent je pense quand je ne suis pas bien.

**Oui ?**

Oui, ils sont intelligents, franchement ils le sentent. Ce n'est pas un chien câlin, dans ces moments-là, il ne va pas venir près de moi me coller et tout ça. Mais je sens qu'il est beaucoup plus attentif à moi par d'autres biais : il va plus me regarder ou plus me donner des bisous, des trucs comme ça.

**C'est mignon, c'est chouette.**

Oui, on a une belle relation, ça m'aide aussi. Ça m'aide beaucoup. Mais c'est surtout \* [son mari] qui m'aide au quotidien.

**Oui, c'est chouette que tu ais ce soutien là et que vous vous souteniez tous les deux.**

Oui heureusement. Sinon il n'y a rien d'autre qui me vient.

**Ok, merci beaucoup en tout cas, c'est très gentil.**

[...]

## Annexe 7 : Entretien patiente n°7

[...]

**Alors est-ce que je peux d'abord avoir quelques petites infos sur toi ? Est-ce que je pourrais d'abord avoir ton âge stp ?**

J'ai 24 ans.

**Est-ce que tu es née en Belgique ?**

Oui à Anderlecht.

**Et tu as toujours vécu en Belgique.**

Oui.

**Ok. Donc pour l'instant tu es étudiante du coup ? C'est ton statut ?**

C'est ça.

**Alors, est-ce que tu peux m'expliquer un petit peu ce que c'est ta maladie ? Parce qu'en fait je ne connais pas bien, j'avoue.**

Ok. Donc c'est une maladie génétique qui touche le tissu conjonctif. Alors comme on est constitué de je ne sais plus combien de pourcent de tissus conjonctifs, je ne sais plus si c'est tout le corps, c'est un peu compliqué parce qu'il est défectueux. Je vais vulgariser hein...

**Oui.**

Comme c'est défectueux, le corps est plus fragile. Par exemple tout ce qui est tissus mous sont plus fragiles. Il y a différentes catégories, je vais essayer de ne pas m'éparpiller, mais il y a différentes catégories d'Ehlers-Danlos. Par exemple il y a le syndrome d'Ehlers-Danlos vasculaire, qui lui est le plus mortel et rien que prendre un coin de table, peut déclencher des hémorragies.

**Ok.**

Ce n'est pas mon cas, mais c'est pour expliquer à quel point les tissus mous peuvent être très sensibles. Il y a aussi tout ce qui est hyperlaxité, on peut se faire plus facilement des entorses, on a les ligaments qui sont beaucoup plus souples et donc on ne connaît pas vraiment la limite de nos mouvements. Donc si pour toi lever le bras comme ça c'est ton max, moi je vais aller jusqu'à ce que je puisse presque le retourner à l'envers et pour moi ça c'est mon max, mais là je vais déjà trop loin, mais je ne le sais pas. Donc quand on a syndrome d'Ehlers-Danlos on a une normalité, on a notre normalité. On pense que ce qu'on a est normal. Donc tu mets ton bras en arrière, pour toi c'est normal, même si tu ne vois pas des gens le faire, mais comme tu le fais tu te dis que c'est logique. Les douleurs chroniques aussi, parce que tu te dis « bah oui, si j'ai mal, tout le monde a mal », parce que tu ne connais pas la sensation et la perception des autres. Donc il y a des douleurs chroniques, mais il n'y a pas forcément de cause aux douleurs. Après il peut y en avoir aussi, par exemple, j'ai eu beaucoup d'entorses à ma cheville droite et j'ai un début d'arthrose, même une arthrose assez avancée, mais du coup j'ai mal depuis 5 ans à ma cheville, du coup c'est « normal » par rapport à l'arthrose et aux entorses, mais quelqu'un de

normal, enfin quelqu'un de normal... quelqu'un de sain je dirais, n'aurait pas aussi mal peut-être. Parce que c'est presque au point où j'ai l'impression que certains jours je viens de me refaire une entorse tellement j'ai mal. C'est ça qui est compliqué, c'est la fatigue chronique, la douleur chronique, sans forcément de cause, parce que je peux avoir mal à l'épaule, je vais passer une IRM, il n'y a rien, je vais passer un scanner, il n'y a rien, prochaine étape on te dit c'est un arthroscanner, oui mais ça je n'ai pas envie de le faire. Du coup ça rajoute à chaque fois des examens et au final on ne voit rien ou alors on voit que oui « peut-être ça bouge ». Parce que ce qu'on a souvent aussi ce sont des luxations, donc l'articulation qui va sortir de là où elle est censée être et qui va se remettre, mais elle peut se remettre mal aussi. Quand elles se remet mal, ça peut causer des blocages, ou des irritations, des raideurs musculaires et donc par exemple ce que j'ai souvent c'est quand je dors, je me bouge les vertèbres, j'ai un torticolis et tous les muscles sont hypers contractés. Sauf que le torticolis ne part pas, parce que ce sont les vertèbres qui sont touchées et donc il faut passer par l'ostéopathe. Donc voilà ça c'est un petit résumer parce que ça touche tous les organes aussi, donc tout ce qui est respiratoire, cardiaque... à différents degrés et à différents niveaux en fonction des patients. Moi au niveau cardiaque, entre guillemets j'ai un cœur sain, j'ai des extrasystoles, mais c'est normal, enfin le cardiologue a dit que c'était normal. De manière gastro-intestinale aussi ça touche différemment les gens, gynécologique, etcetera. Donc il y a vraiment des atteintes partout, que ce soit aussi cerveau, ou ophtalmo et en fonction des 16 classes, 13 ou 16, parce qu'entretemps ils ont changé donc je ne sais plus exactement, il y a aussi d'autres symptômes qui sont aussi plus spécifiques on va dire. Alors il n'y a pas de test exactement génétique, il n'y en a qu'un seul qui permet de voir si tu as le type vasculaire, mais sinon il n'y a pas vraiment de test génétique, on ne sait pas exactement quels gènes sont touchés. Donc c'est surtout un examen clinique qui pourra déterminer la pathologie. C'est aussi pour ça qu'il y a beaucoup d'errance médicale, dans mon cas les symptômes ont commencé quand j'avais plus ou moins 8 ans et j'ai été diagnostiquée en 2018 officiellement.

### **Ok, et donc quand tu dis que c'est génétique, tes parents ont ça aussi ?**

C'est ça. Ici on pense que c'est surtout ma maman et dans la famille de ma maman, il y a une de mes tantes qui a été diagnostiquée « fibromyalgique » et maintenant les autres ont beaucoup de problèmes articulaires, ont beaucoup de problèmes à certains systèmes, mais disons c'est aussi dans cette génération qu'ils ont appris que quand tu as mal tu fermes ta gueule ! Désolée c'est un peu vulgaire, mais ils ont appris que quand ça ne va pas, tu te tais, tu avances et tu continues de bosser quoi. C'est pour ça aussi qu'ils ne vont pas forcément chez le médecin pour un « petit bobo », sauf un de mes oncles qui a eu beaucoup de problèmes d'épaules et qui a été opéré par exemple, mais sinon de manière générale c'est un peu plus compliqué. Et la génétique ça change beaucoup, donc ma maman je ne sais pas c'était sa maman a elle ou son papa qui était porteur... en fonction il y a x chances de l'avoir, x chance de ne pas l'avoir, ou x chances de l'avoir et que ça ne se déclenche pas.

### **Ah oui ok ça ne se déclenche pas d'office ?**

Pas d'office.

### **Et tu as des frères et sœurs ?**

Non, je suis fille unique. Je ne sais plus si ça répond à la loi de Mendel ou à une autre des lois si tu as grand X – grand X que tu es atteints ou grand X – petit x que tu n'es pas atteint que tu pourrais l'être, parce que je ne sais plus si c'est dominant ou récessif. J'ai un livre là-dessus, enfin un livre sur le syndrome d'Ehlers-Danlos et j'ai un peu occulté toute la partie génétique parce que ça m'intéressait pour plus tard, mais dans l'immédiat ça ne m'intéressait pas. Donc pour ce côté-là c'est vrai que je ne saurais pas te l'expliquer exactement, mais dans une famille, il y en a qui ne seront jamais atteints, il y en a qui le seront, mais parfois il faut un déclencheur. Par exemple certains ont eu un déclencheur que à l'accouchement pour une femme ou un accident de voiture par exemple. Dans mon cas on pense que ça a été un vaccin. Le vaccin contre le cancer du col de l'utérus, parce que c'est depuis ce moment-là que mes symptômes sont apparus et je ne suis pas la seule, il y en a d'autres qui ont eu ce cas-là aussi.

**C'est fou !**

Donc parfois il faut des déclencheurs. Donc voilà.

**Et du coup tu as eu des symptômes à l'âge de 8 ans, mais tu as été diagnostiquée à cet âge-là aussi ?**

Non non, en fait à ce moment-là ça a trainé de 8 à 10 ans. À 10 ans j'ai eu un kyste sur l'ovaire et donc du coup c'est beaucoup de temps dans les hôpitaux pour savoir pourquoi j'avais mal au ventre, pourquoi ça n'allait pas, pourquoi je me réveillais la nuit et en fait comme j'étais jeune, j'étais petite, ce n'était pas l'appendice, des scanners revenaient normaux, les prises de sang revenaient normales, tout était normal. Ah non n'avait pas fait de scanner, juste une échographie et tout était normal. Donc à la fin les médecins ne me croyaient pas. Ils pensaient que je jouais de la comédie. D'ailleurs c'est ce qu'ils m'ont dit à moi et à maman, ils ont dit « votre fille elle joue de la comédie, elle veut juste qu'on s'intéresse à elle ». Finalement ils ont fait un scanner après grandes négociations et puis ils ont vu qu'il y avait un grand kyste sur l'ovaire et qu'il fallait l'enlever parce que c'était à cause de ça que j'avais mal. Donc ils m'ont opérée en urgence, puis ça a été mieux après, c'est d'ailleurs à 10 ans que j'ai eu mes premières règles. Et à partir de là en fait c'est de médecins en médecins. Parce que j'avais des règles extrêmement douloureuses, déjà depuis mes 10 ans, donc c'était gynéco en gynéco. Ils envoyaient par exemple chez une gynéco, comme j'avais mal au ventre on m'envoie chez un gastro, le gastro dit « dans les résultats des examens tout va bien », hop gynéco, le gynéco dit peut-être une gynéco pédiatrique..., la gynéco pédiatrique dit « ah il faudrait peut-être tester ça », ok je teste... 3 mois plus tard, c'est « ah mais la gynéco est partie pour x ou y raisons, donc c'est une autre gynéco pédiatrique ». Au final j'ai fait plusieurs médecins qui se renvoyaient la balle, sans jamais avoir de diagnostic quoi. Alors c'est vraiment... je vais mettre des guillemets sur les diagnostics, mais c'est vraiment spécifique à chaque département. Par exemple le gastro il va dire « ah beh oui tu dois être intolérante à quelque chose », ... ok. Il y en a une qui m'a dit « il n'y a pas de test pour voir, alors, arrête le gluten, si ça ne va pas tu arrêtes le lactose, si ça ne va pas t'arrêteras autre chose », bah d'accord. On a appris 1 an plus tard qu'il y avait des tests pour voir si on était intolérant au lactose et au gluten. D'accord. On m'a dit que c'était impossible qu'un gastro m'ait sorti qu'il n'y avait pas de test pour ça. Donc on a quand même fait les tests, mais entretemps comme j'avais déjà arrêté de consommer, les tests sont revenus à la limite, du coup on m'a dit que ce n'était pas ça. On m'a dit que si je voulais un test concluant,

il fallait que je remange du lactose et du gluten, qui me rendaient malade en fait. Un autre après me disait que c'était le côlon irritable, puis un autre disait que c'est parce que je n'avais pas d'argent pour partir en vacances, que j'étais... tu sais... par rapport au Burn out. Pour lui c'était un peu comme une dépression qui faisait que j'avais mal au ventre. Et en fait, je ne vais pas dire que c'est parce que je n'aimais pas le diagnostic, quand le médecin ne te regarde même pas et te dit « ouais, ouais, t'as un peu de surpoids, ta maman a un peu de surpoids, ok, bah c'est familial quoi, c'est familial que tu as des problèmes de ventre », ça n'a rien à voir, mais d'accord [rires].

### **C'est fou quoi.**

Donc voilà j'ai changé plusieurs fois de médecins, parce que soit ils n'étaient pas du tout à l'écoute, soit ils se faisaient des aprioris directement, ou soit la réponse était « c'est le stress. Tu as mal au ventre ? C'est le stress. Tu as mal au ventre pendant tes règles ? C'est le stress. Tu as des migraines ? C'est le stress. » Et donc quand tu ressens quelque chose qui ne va vraiment pas, tu te dis, mais non il y a quelque chose qui ne va pas, parce que j'ai mal, j'ai vraiment mal, « c'est le stress » à chaque fois, ça ne passe plus. Et du coup voilà, ça a mis temps à diagnostiquer, parce qu'il y a eu plusieurs médecins qui se renvoyaient la balle ou qui en consultation n'étaient vraiment pas du tout à l'écoute. Et aussi le problème en médecine c'est que chaque spécialiste ne fait attention qu'à sa spécialité. Donc si tu as un problème, il ne va pas regarder le corps, ce qui est un peu dommage parfois. Mais j'ai rencontré un gastro, qui lui, a posé d'autres questions, « est-ce que tu dors bien ? Est-ce qu'il y a ceci, est-ce qu'il y a cela, est-ce que tu es fatiguée et compagnie... » et donc là il m'a renvoyée en génétique, parce qu'il a pensé au syndrome d'Ehlers-Danlos. Donc après j'ai été renvoyée en médecine interne, en génétique, puis je me suis renseignée un peu de mon côté pour voir qui étaient les spécialistes en Belgique, il n'y en a quand même que deux. Dont un qui est presque à la retraite.

### **Ah il n'y en a que deux ?!**

Il y en a quelques-uns dans certains hôpitaux qui connaissent, mais les médecins de références qui sont vraiment aptes à faire un rapport pour dire que tu es SED, il n'y en a que deux.

[...]

Mais du coup c'est ça qui était un peu compliqué d'être diagnostiquée, vu qu'il n'y en a que 2 qui connaissent vraiment. En médecine, tu as une dia en 7 ans, pour te dire que c'est « la peau élastique ».

### **Ah oui ok je vois.**

Ah ce point-là. Après je ne sais pas vraiment si certains profs et certains cours qui se donnent et qui sont un peu plus profonds, mais sinon généralement c'est... Tout ce qui est maladies rares, ça prend juste une caractéristique ou l'autre, en fonction du prof aussi que tu as devant toi, s'il y croit ou s'il n'y croit pas aussi. C'est comme à un moment c'était la mode, tout le monde était classé « fibromyalgique », beh là ça commence un peu à être ça, « c'est la mode » tout le monde est classé Ehlers-Danlos.

### **Oui et donc tu es allée chez un spécialiste sur les conseils du gastro et là tu as dû faire toute une série de tests alors je suppose ?**

Il y a eu une prise de sang génétique qui a été faite, qui s'est perdue entre-temps. Donc on en a refait une deuxième, mais ça a juste prouvé que je n'avais pas le vasculaire en fait. Il y a eu aussi une biopsie de la peau qui a été faite pour voir un peu l'état du tissu conjonctif et là ça a montré que c'était positif, enfin surtout chez maman plus que chez moi. Mais voilà du coup ça a prouvé que c'était bien génétique et que c'était de son côté. Sinon c'était, comme je t'ai dit, surtout clinique. C'était un questionnaire et... sinon après ce sont des examens qui sont vérifiés à part, vérifier que le cœur va bien, vérifier que les reins vont bien, etcetera. Mais ça ce n'est pas pour diagnostiquer en tant que tel. C'est plus pour vérifier qu'il n'y a pas eu de complications liées au syndrome d'Ehlers-Danlos.

**Et donc ta maman elle a eu son diagnostic à ce moment-là aussi alors ?**

C'est ça.

**Et toi comment est-ce que tu as réagi quand tu as su que c'était ça ?**

En partie c'était assez... [blanc] c'était complexe. Parce que tu as un nom pour une fois sur ce que tu as, mais en fait il n'y a pas de traitement. Donc tu dois juste apprendre à vivre avec. Donc ça soulage en même temps que ça pose d'autres questions, parce que c'est une maladie évolutive, elle peut évoluer en bien comme en mal. Généralement ça évolue plus vite en mal qu'en bien quand-même. Et donc quand tu commences à... moi j'ai été sur quelques groupes, je suis toujours dessus, des groupes d'autres patientes, quand tu vois certaines à quel point elles vont mal, ou à quel point elles se blessent rapidement, je me dis mon dieu ! j'espère que ça n'arrivera pas ! Et en fait au fur et à mesure des années, je commence à me blesser pour des bêtes choses. Il y en a une, je lisais il y a 3 ans, qui s'était luxé le coude en battant une mayonnaise maison... je me suis dit « ah » ... beh moi je me luxe le corps de manière générale, globale, en dormant ! Donc je peux me réveiller et m'être luxée l'épaule pendant la nuit, les vertèbres, enfin tu vois je peux bouger pleins de trucs. Donc c'est ça qui est compliqué, c'est qu'il n'y a pas de traitement et à part des séances de kiné, des trucs comme ça, il n'y a pas vraiment traitement « autre » qui fonctionne. Il y a aussi beaucoup de kinés qui ne sont pas à l'écoute et qui proposent aussi des exercices barbares, ou qui ne font que des massages, ou qui te mettent pendant 10 minutes sous une lampe infrarouge, puis qui te font d'autres machines pendant 10 minutes et puis 10 minutes un petit massage aussi. Donc entre faire 10 milles médecins, beh là aussi c'est faire 10 milles kinés, pour trouver un bon kiné qui est à l'écoute et qui connaît aussi la pathologie.

[...]

Donc oui comme elle disait, normalement, il faut faire les exercices sous le seuil de la douleur, mais ça ils ne sont pas forcément à l'écoute. Et puis aussi le problème, qu'en tout cas moi j'ai, c'est que je n'ai pas mal quand je fais les exercices, j'aurai mal le lendemain ou toute la semaine qui suit.

**Et donc maintenant toutes les semaines tu as un programme où tu vois un kiné ?**

Pendant une période ça a été le cas. Comme je t'expliquais au début du call, c'était sur Bruxelles, c'était un bon suivi, mais c'était : une heure avant, là-bas c'était 45 minutes de traitement, puis c'était une heure le retour. Donc c'était d'office 3 heures pour une petite séance de kiné, ça devenait un peu impossible. Normalement il en faut 2-3 par semaine, nous ce n'était

déjà qu'une semaine et c'était dure à suivre quand-même. Par moment on avait fait deux quand c'était possible, mais bon en temps, en kilomètres aussi ça devenait pesant. Donc on a aussi investi dans du petit matériel décathlon type poids de 500 grammes / 1kg, petits élastiques, etcetera, pour faire les exercices de kiné à la maison. Ce n'est pas toujours faisable, parce qu'en fonction de si on a des douleurs c'est compliqué. Mais entre-temps on essaye quand-même de continuer pour renforcer les muscles. Parce qu'en renforçant les muscles, ça va compenser les tendons et les ligaments qui sont dysfonctionnels.

**Oui. Et au quotidien qu'est-ce que ça t'empêche de faire d'avoir cette maladie ? Ou qu'est-ce que ça change dans ta vie de façon générale ?**

Pour répondre à la première question, tout et rien. C'est-à-dire que j'ai vu en 10-15 ans pleins de changements et de restrictions qui sont apparus. Par exemple, quand j'avais 10-12 ans, j'allais faire des 10-15km de marche Adeps tous les dimanches et au fur et à mesure ces 15 km sont devenus 1km, que je sais marcher plus ou moins avec difficulté, avec des genouillères et des chevillières. Alors qu'avant je savais marcher sans. Rester debout est devenu très compliqué. Donc par exemple à l'atelier, je ne sais pas si tu te rappelles, on restait parfois debout 1h à écouter les évaluations en fin d'atelier, beh ça c'est devenu impossible, je ne tenais plus. Alors après tu passes un peu pour la fainasse de service à rester assise, mais euh [rires] je ne sais plus tenir debout sans avoir mal au dos, aux genoux, aux chevilles. Si je reste trop longtemps debout, je commence à me sentir mal aussi. J'ai dû porter des bas de contention, parce que j'avais un pooling veineux, le sang descendait trop dans mes jambes, donc je commençais à me sentir mal aussi. Donc en fait c'est tous des trucs comme ça que tu remarques au fur et à mesure... Se sécher les cheveux ce n'est plus possible, faire un lissage c'est déjà compliqué parce que c'est trop lourd, garder les bras en l'air c'est impossible, même dessiner, je ne sais dessiner que maximum une demi-heure, je ne sais plus écrire non plus à la main. Donc mes cours, je dois prendre note d'office sur pc ou sur tablette. Je ne sais plus faire tout ce que je savais faire à une époque ; je veux dire quand tu es en secondaire, tu avais 1h pour rédiger un essai en français, tu avais une page recto-verso que tu avais au brouillon puis que tu recopiais au propre. Ce que je faisais encore et je ne sais même pas comment je faisais tellement je crevais de mal aux poignets ; maintenant, je ne sais même plus écrire 2 lignes, sans avoir mal et sans avoir besoin d'une orthèse. Donc ce que j'ai remarqué aussi c'est qu'il y a beaucoup d'orthèses en plus, mais je ne peux pas les porter tout le temps parce que ça fait fondre les muscles, donc je dois les porter que quand je fais certaines actions. Donc aussi c'est compliqué au regard externe, parce que je ne peux pas les porter tout le temps, mais quand je les porte c'est « oui mais tu l'as maintenant, mais tu ne l'auras pas demain, tu ne l'avais pas hier... », sauf qu'aujourd'hui j'avais un exposé, donc je suis restée une demi-heure debout devant la classe, donc oui aujourd'hui j'avais mes genouillères, les autres jours je ne les ai pas pourquoi ? parce que je suis assise 4 heures. Donc c'est ça qui est aussi très compliqué, c'est gérer les limitations, gérer par exemple tout ce qui est... par exemple prendre la bouilloire, la bouilloire c'est trop lourd, donc c'est soit remplir moins, soit bah c'est simple, c'est maman qui cuisine... enfin elle cuisinait déjà avant, mais je ne sais pas cuisiner moi-même. Ou si je cuisine je dois vraiment avoir une petite poêle, un petit machin tout léger, parce que sinon je ne sais rien soulever. En fait tu remarques au fur et à mesure que ça décline, alors oui parfois il y a un peu de positif je ne dis pas, il y a des jours où j'ai moins mal quand-même, il y a des jours où ça va mieux, où

on se fait une virée shopping, mais parfois la virée shopping parce que j'allais bien, il me faut 3 jours pour récupérer.

**Et comment tu vis le fait, parce qu'on a le même âge, donc on vit un peu la même période, comment tu vis justement le regard des autres ? Le fait que peut-être à ton âge tu ne peux pas faire tout ce que les autres font...**

Alors par moment ça ne me gêne pas du tout parce que j'ai toujours... enfin, pour prendre une comparaison, le confinement qu'on a vécu pendant le Covid, eh ben en gros c'est comme ça que je vis. C'est comme ça depuis mes 15-16 ans. 15-16-18, parce que jusque 18 j'allais encore à l'école la journée. À 18 j'ai fait une année de médecine, mais comme je n'étais pas diagnostiquée, je n'ai pas eu droit aux aménagements, donc j'ai raté mon année, parce que quand il faut commencer à faire des schémas... 15 schémas pour l'examen et que pour le cours de bio, rien que de colorier les petites boules pour le qcm, ça m'avait déjà pris toute mon énergie.

**Je me souviens que tu m'avais expliqué ça...**

Je ne sais pas dans quelle école tu es ? Moi j'avais commencé à l'UCL. Dans le grand auditoire Mounier, il y avait la clim en plein hiver, en plein janvier pendant les examens et on devait être limite en t-shirt parce qu'on ne pouvait pas avoir un gros pull de peur de tricher.

**Ah oui...**

Donc les vestes étaient devant, les bonnets étaient devant, on ne pouvait pas avoir une écharpe, on ne pouvait rien avoir. Les profs ils étaient en manteaux, écharpe, gants, ils disaient « vous irez vous réchauffer dehors ». Sauf que moi le froid a tendance à aggraver les douleurs articulaires donc ça a vraiment rendu tous mes examens compliqués et si j'avais pu les passer sur ordinateur, en tout cas une partie, j'aurais mieux réussi. Je ne dis pas que je ne les aurais pas raté, parce que physique je suis sûre que j'aurais quand-même raté [rire], mais pour bio ou chimie, je pense que si j'avais pu choisir les réponses de qcm sur ordinateur, ça aurait été mieux que de commencer à colorier des petites cases et qu'au bout d'une demi-heure je n'ai plus de poignet.

**Pour ça c'est vrai que la pandémie a quand-même fait « du bien », parce que maintenant on a beaucoup plus les moyens de faire les choses par ordinateurs. Quand je vois moi j'ai passé tous mes examens par Visio, des systèmes en ligne...**

C'est vrai que ça, ça a ouvert un petit peu les portes. Pour le reste, comme ça a beaucoup évolué... par exemple après médecine j'ai fait 3 années en décoration d'intérieure, c'était 2 soirs semaine donc ça allait, je suivais le rythme, je suivais les cours, j'arrivais à avancer, j'allais encore à l'école des arts... à partir du moment où j'ai commencé ressources humaines, c'était déjà 4-5 soirs semaine. En décoration d'intérieur c'était 18-21h20, ici c'est 18-21h45. En kilomètres c'est plus ou moins les mêmes donc ça va, mais c'est quand-même assez pesant. Si j'ai une journée avec des rendez-vous médicaux, plus que de la kiné ou autre chose je veux dire, parce que les examens médicaux c'est parfait beaucoup plus fatigant, bah j'arrive au soir, je suis complètement crevée. Il y a une théorie d'ailleurs chez les SED, je ne sais pas si elle est d'application dans d'autres pathologies, la théorie des cuillères, ça pourrait aussi être une batterie d'Iphone, c'est : tu as 16 cuillères pour ta journée et chaque action te demande un

certain nombre de cuillères, par exemple te lever c'est une cuillère, préparer à manger c'est une cuillère, te doucher ça peut être 2 cuillères, c'est un peu comme le téléphone qui se décharge, tu te décharges en énergie au fur et à mesure des actions que tu fais. Et par exemple les interactions sociales ça peut avoir... je ne vais pas dire des conséquences, mais ça peut fatiguer plus vite. Par exemple moi je sais que depuis un certain temps, je ne suis pas bien et je ne supporte pas un bruit, un brouhaha général. Ça me fatigue et ça me rend malade en fait. C'est pas que je suis agoraphobe, je n'ai pas peur de la foule, je suis à l'aise, mais c'est juste que entendre un bruit parasite assez haut m'épuise. C'est aussi pour ça qu'au final je ne suis pas triste de ne pas aller à des concerts, de ne pas sortir, ou de ne pas aller au resto, parce qu'en soit ce sont plus des situations qui me fatiguent et me rendent malade plus qu'autre chose. C'est vrai que le regard des autres, ce qui est différent et qui est parfois embêtant, c'est que si un jour je ne vais pas bien, mais le lendemain je vais bien, puis que je ne vais pas bien mais ailleurs, c'est : « oui mais hier tu avais mal à ton dos, aujourd'hui tu as mal à ton épaule, c'est bizarre quand-même », bah oui, mais c'est comme ça. En fait c'est surtout que comme ça ne se voit pas toutes les douleurs, c'est interne, donc c'est difficile à croire. C'est surtout ça le plus dur, c'est que tu as des gens qui vont te croire, qui vont être empathiques, ou qui vont juste dire « ok t'as mal, de toute façon je ne sais rien y faire, donc au pire reste dans ton coin si tu as mal » et puis tu as des gens qui vont te dire « oui, mais tu es jeune, donc il n'y a que les vieux qui ont mal, si tu es jeune tu ne bosses pas, d'où tu te plains ? ». Tu vois on est 2-3 dans la classe à ne pas avoir de boulot et à aller aux cours du soir, c'est « vous avez la belle vie vous les jeunes, parce que nous on bosse et on a les cours du soir », oui ok d'accord, sauf que moi avec ma pathologie chronique qui ne guérit pas, ce n'est pas forcément plus simple et plus sympa non plus. Mais entretemps ils ne comprennent pas parce qu'ils sont fatigués du boulot, ils ont mal aussi au dos ou quoi et donc « c'est normal d'être fatigué, c'est normal d'avoir mal au dos », mais ce n'est pas les mêmes degrés de fatigue. Et je ne dis pas que ce n'est pas légitime, ça l'est pour eux tout autant, mais c'est juste que du coup il n'y a pas cette compréhension et cette écoute.

**Oui je comprends. En plus c'est une maladie dont on entend peu parler. Moi, avant toi, je n'avais jamais entendu ce nom là et donc en plus on n'a pas de représentation de ce que ça peut être. Il y a d'autres maladies, où on entend de la prévention, ou autre et on peut se faire une représentation, mais ici pas du tout. Donc si en plus on ne te demande pas d'expliquer, c'est vrai que les personnes ne peuvent pas comprendre, enfin c'est difficile de savoir ce que tu peux vivre.**

Oui. Mais après quand je dis « se plaindre », ils n'aiment pas tout ce qui est relatif à la santé. Ils peuvent se plaindre parce qu'ils ont passé de mauvaises vacances, ça va c'est bien, s'ils se plaignent qu'ils ont eu des problèmes au boulot au quoi, ok, mais à partir du moment où quelqu'un se plaint sur la santé ça, ça passe moins.

**Ah oui c'est vrai ?**

Oui, j'ai remarqué dans la société, je parle de manière générale. Ici c'est parce que c'est un entretien spécial dans un cadre spécial, donc ça passe. Avec un médecin, ça dépend, parce que même si c'est le milieu médical, en fonction des symptômes que tu veux raconter, ils ne vont déjà pas être très réceptifs. Et puis dans le milieu global, général, tu as soit des gens qui ont des gens malades dans leur famille qui peuvent comprendre, si ce sont des personnes de leur famille

qu'ils apprécient. [...] Donc ça c'est aussi les deux variantes, soit tu as quelqu'un de malade dans ta famille et tu dis « non je n'aime pas les malades », soit tu as quelqu'un de malade dans ta famille et tu dis « je comprends ce que tu vis », et puis tu as les autres qui disent « je ne m'entoure pas de personnes négatives ».

### **En plus maintenant avec la tendance New-âge, c'est vraiment dans l'air du moment.**

Si tu parles de santé, c'est « ah non non non tu es négative », « bah non, tu me demandes "ça va", alors je te réponds "ça ne va pas" ». Donc maintenant ce qu'on doit faire dans la société, c'est « ça va ? » « ouais ça va ! » et puis si tu as un problème le lendemain c'est « mais tu allais bien hier ! », enfin je disais que ça allait mais... [rire], c'est juste parce que si je dis non, ça ne va plus.

### **Et justement quand tu parles de ça, de personnes qui ne veulent pas de personnes négatives dans leur entourage, est-ce que tu as des gens qui t'ont déjà demandé de comprendre d'où venait ta maladie, de rechercher, des réflexions comme « mais pourquoi tu as ça dans ta vie ? ».**

Non, mais par contre on m'a déjà dit que j'étais hypo-condriaque, que j'essayais à tout prix de mettre un nom sur quelque chose alors que si ça se trouve il n'y a rien en fait : « c'est dans ta tête, c'est psychosomatique ». Voilà j'ai déjà entendu ça et comme je t'expliquais que je faisais de médecin en médecin, mais ce n'est pas volontaire. Je veux dire ici, j'avais des problèmes, je vais chez une endocrinologue, elle m'a prescrit des examens, le temps que je les ai tous passés, je reprends rdv, « ah beh elle est en congé de maternité », du coup tu en as une autre, donc ce n'est pas un choix d'avoir une deuxième endocrinologue après, mais dans ton dossier c'est quoi, c'est tu en as deux, tu en as trois... donc quand un médecin est en face de toi et voit ton dossier qui est grand comme ça, il dit « oui mais t'en fais des médecins, t'as 24 ans ça va hein, à un moment faut freiner hein ». Ça ne vient pas juste des gens, mais aussi des médecins. Ils trouvent qu'il y a trop de rendez-vous, qu'il y a trop de noms de médecins... Mais j'ai été voir un ORL qui au final ne s'occupait que des tympanes, il a changé et sa spécialité c'est qu'il s'est orienté vers les tympanes. C'est une secrétaire qui prend rendez-vous, donc on a expliqué à la secrétaire pourquoi on allait au rendez-vous, elle a dit « d'accord ». J'arrive, j'explique mon problème et le gars il fait « ah beh moi je ne fais plus que les tympanes ».

### **Ah oui c'est fou.**

Et alors après c'est quoi ? C'est « Moi je ne sais pas t'ausculter... mais arrête de faire les médecins hein t'en fais trop ! ... Ah mais va voir un autre ORL quand-même hein ». Entretemps le gars il prend ses 60 euros. Alors qu'il ne te fait rien et qu'il te dit « bon ben va voir un autre médecin ». Tu te dis oui d'accord, c'est super !

### **Et puis il y a aussi quand-même l'aspect relationnel. C'est important d'avoir un médecin avec qui tu te sens bien, avec qui le feeling passe, où tu ne reviens pas complètement démoralisée après chaque rendez-vous.**

Et beh pour l'instant je n'en n'ai pas, du tout. Même notre généraliste elle n'est pas tellement à l'écoute. Enfin elle est à l'écoute, mais elle a d'autres patients SED... quand on lui a dit que j'étais diagnostiquée SED, elle a dit « ah oui, ah oui ça expliquerait beaucoup de choses en effet, parce que j'ai aussi des patients qui ont ça ». Donc si tu as des patients qui ont ça et que

je t'ai expliqué toute ma vie, tu ne t'es pas dit un jour : « vas peut-être consulter pour ça » ? Enfin voilà, on n'a pas trouvé de médecin... le seul médecin que j'ai qui est à l'écoute, c'est mon spécialiste SED. Quand je vais le voir ce sont des rendez-vous une fois par an tellement il a beaucoup de personnes, donc son suivi c'est une fois par an. Si tu as de la chance et que tu t'y prends en avance, tu peux en avoir 2 par an. Et c'est quoi, c'est « ok tu as mal là, tu as mal là, tu as mal là, ok des nouveaux examens médicaux pour voir un peu », « ah maintenant tu as des fourmis dans les jambes, des fourmis dans les mains, des courants électriques, ça pourrait être une neuropathie des petites fibres, faudra peut-être te faire hospitaliser à Paris ». D'accord... on n'a toujours pas le suivi là-dessus, mais je veux dire qu'à chaque fois qu'on va le voir, je ne dis pas que j'ai une nouvelle pathologie, mais je découvre que j'ai de nouveaux problèmes et tu te dis « il n'aurait pas pu le dire avant ? Il le dit maintenant, mais est-ce que ça veut dire que je ne les avais pas avant ? Mais j'avais déjà mal avant à cet endroit-là, mais c'est que maintenant qu'il pense à ça... ». Donc même s'il est à l'écoute avec nous et que le rendez-vous se passe bien, à chaque fois tu ressors un peu déprimée et tu te dis « ah je pensais que ça se stabilisait » ou « ah je pensais que ça allait mieux » et à chaque fois c'est un nouveau truc qui arrive.

### **C'est ça tu le vis comme ça ? Comme quelque chose de démoralisant ?**

Les rendez-vous médicaux oui, surtout que quand tu vas voir un médecin et que finalement le test se révèle être négatif, en partie tu es rassurée et en partie ça te fait bien chier, parce que tu te dis « si ce n'est pas ça c'est quoi ? », puis le médecin te regarde il fait « je ne sais pas... je n'ai pas de baguette magique », ou « faudra voir comment ça évolue », « tu vas bien, tout est normal, il n'y a pas de problème ». D'accord, mais en attendant le problème il est là, les médicaments ils ne fonctionnent pas, ça crée d'autres problèmes, donc entretemps les problèmes restent.

### **Et tu as l'impression que ça crée aussi de la fatigue le fait de chercher des médecins, le fait d'être un peu perdu, dans le néant, de ne pas savoir...**

En partie, mais c'est vrai que la fatigue est déjà très présente à la base et c'est vrai que soit chercher des médecins, soit chercher quelque chose d'alternatif, c'est toujours un peu... En fait c'est pas tellement chercher qui est épuisant, c'est surtout se déplacer, assister au rendez-vous, s'il y a des retards... Le spécialiste que je vais voir, si on allait l'après-midi c'était 4h de retard, donc tu prenais beaucoup de retard et puis après seulement tu avais un rendez-vous, puis après seulement tu rentrais. Si le rendez-vous se passe bien ça va, mais bon tu avais quand-même la fatigue générale, puis si le rendez-vous ne se passe pas bien c'est fatigant parce que tu te dis on a fait tout ça pour rien, parce que le médecin il dit « je n'ai pas de baguette magique » et que tu dois quand-même reprendre rendez-vous chez quelqu'un d'autre et qu'au final quand tu vas chez un autre il te dit « ah oui je comprends tout à fait, ça pourrait être ça » et quand tu vois que c'était ça, tu te dis que l'autre il ne savait pas, ou il ne voulait pas, ou il ne te croit pas.

### **Oui. Et donc pour revenir un petit peu aux thérapies alternatives, tu as essayé plusieurs choses pour te soulager ?**

J'avais commencé par l'hypnose, parce qu'on m'avait dit que pour la gestion des douleurs ça pouvait aider. En fonction des hypnothérapeutes, il y en a qui... qui préfèrent écouter ton histoire et traiter d'autres choses avant, même si toi t'y va pour la douleur. Ils vont te dire « oui

mais... », parce qu'ils sont psy ou autre sur le côté, donc ils vont d'abord un peu écouter ta vie, puis te dire « oui mais peut-être qu'on devrait faire une séance d'hypnose d'abord sur autre chose ». Donc déjà il y a un détournement de la cause. Il y a en avait une que j'avais été consulter, la toute première, qui voulait tirer en longueur en fait, pour que j'aie souvent, entre guillemets me manipuler un peu en me disant « tu as des problèmes, c'est familial, c'est du stress, tu dois subir une opération ça te stress, ... ». Donc en fait au lieu de trouver des outils de gestion de douleur pour l'immédiat, c'étaient des séances d'hypnose d'abord, pour essayer de régler d'autres problèmes. Mais c'était : « essaye de te trouver un petit job étudiant pour te payer les séances », parce que dans sa tête elle prévoyait déjà d'en faire 50 milles.

### **Elle t'a dit ça ?**

Non, mais disons qu'il y en a certains tu vas les voir et ils te disent directement que ça va être x séances. Il y en a certains ils te disent c'est 6 séances, on verra s'il en faut plus ou pas. D'autres te disent « d'ailleurs tu dois prendre rendez-vous pour les 6 directement », pour ceux qui sont connus, célèbres, ou que sais-je. Puis tu en as d'autres au premier rendez-vous qui disent : « alors vu ce que vous décrivez, il en faudra peut-être une dizaine, puis on verra après ». Donc j'ai arrêté d'aller chez elle, parce qu'au final ça ne m'aidait pas tellement. Puis plus tard j'ai été en voir une autre, en partie pour la douleur, en partie pour le stress et 5 séances c'était le maximum pour elle, après je pouvais m'en sortir toute seule. Mais en fait le problème, c'est que je suis assez réceptive à l'hypnose, mais faire de l'autohypnose sur moi c'est assez compliqué. Je ne sais pas pourquoi ça fonctionne moins bien, mais c'est moins efficace que quand c'est quelqu'un qui guide la séance. Donc les bénéfices des séances que j'ai pu avoir ont duré quelques semaines, 2-3 semaines après chaque séance, parce que ce n'était pas toutes les semaines que j'allais, donc ça tenait quand même 2-3 semaines, mais bon une fois que les 5 séances étaient passées je revenais quasiment à la case départ. J'avais du mal à gérer ma douleur... tu sais quand tu as une migraine où tu as juste envie de te taper la tête au mur, commencer à t'imaginer une plage où tu es couchée et où tu vois l'eau qui remonte et qui enlève ta douleur... c'est un peu compliqué. La concentration n'est pas au top, tu n'arrives pas... Ou quand j'ai mal au ventre, j'ai juste envie de me mettre en boule, je n'ai pas envie de m'étendre, de me coucher et d'être calme. C'est ça aussi qui est un peu compliqué, c'est que, faire de l'autohypnose pour gérer la douleur, quand tu es vraiment en grosse crise de douleurs c'est impossible, un tout cas pour moi. Après pour rester étudiante aussi, je me suis dit que j'allais suivre des cours de sophrologie, parce que payer une séance de sophrologie c'est impossible... enfin il n'y a pas de remboursement donc c'est compliqué de gérer tous les prix, entre les rendez-vous médicaux, les kinés etc. c'est en général 60 euros par séance, c'est un peu compliqué. Donc je me suis dit, à la place, pour rester étudiante, comme je n'avais pas beaucoup d'heures, je vais faire la formation en sophrologie. Et j'avais des séances, une séance le matin, une séance l'après-midi, donc j'avais 2 séances par jour toute l'année. Je me suis dit comme ça on verra bien si ça aide. Là ce n'était pas juste avec une personne, c'était en groupe et il y avait des tensions dans le groupe, parce que ce sont des personnes qui faisaient ce type de formation dans un but d'exercer par la suite et de demander aussi cher et vilain leur consultation. D'ailleurs la prof nous avait interdit de pratiquer tant qu'on n'avait pas fini les 3 années, il y en a qui au début de la deuxième année avaient déjà ouvert leur cabinet... du coup il y avait je ne vais pas dire une mauvaise ambiance, mais j'ai quelques valeurs quand-même, donc ça me déplaisait

assez. Je n'aimais pas les gens qui disaient « oui oui » et puis que dans ton dos ça parle soit de toi, soit de la prof, soit d'autres personnes en classe. Donc voilà, les séances en tant que tel étaient bénéfiques, après avec l'ambiance en classe ça devenait moins agréable d'aller en cours, de suivre et de profiter pleinement des séances. Aussi c'était dans un établissement scolaire, en journée, donc il y avait aussi les bruits parasites, etcetera. Mais sinon en tant que tel, les séances de sophrologie étaient bénéfiques. Maintenant, en tout cas je ne sais pas toi en sophrologie ce que tu avais comme idée ? parce que je connais quelqu'un pour qui la sophrologie ne bougeait pas du tout. Mais il y a normalement des mouvements à faire en séance de sophrologie.

### **Oui.**

En fonction certains mouvements peuvent être doux, mais certains mouvements peuvent aussi causer des douleurs. Par exemple il faut sauter sur place, faire des grands mouvements amples avec les bras, etcetera. Ça peut causer des douleurs et c'est assez compliqué quand tu es dans un groupe de t'adapter. Mais sinon c'est vrai que ça a aidé. Alors de nouveau la prof avait dit qu'il fallait continuer à les faire soi-même, soit tu t'enregistres, soit tu les fais toute seule dans ta tête. Mais rebelote, les faire toute seule ça prend du temps d'en faire tous les jours et qui aime entendre sa voix... Donc t'auto-enregistrer pour te réécouter personnellement moi ça me gave plus qu'autre chose, je ne sais pas m'écouter. À part demander à maman de le faire pour que je puisse l'écouter... voilà. Donc ça rejoint un peu le même problème qu'avec l'hypnose, c'est que toute seule, ça reste assez compliqué de trouver... Oui tu as une belle image d'une plaine avec de l'herbe, tu marches dans l'herbe et elle t'enlève tous tes problèmes... c'est beau, mais tout seul il faut encore arriver à voir l'herbe. Si tu n'as pas l'imagination ou si tu n'arrives pas à avoir une image, c'est moins efficace aussi, enfin pour moi. C'est personnel. Certains ils ne verront jamais rien mais ça va les aider quand-même. Il y en avait, il fallait s'entourer d'une couleur, ils ne voyaient pas, il fallait s'entourer de la lumière, ils ne voyaient pas, mais ils allaient bien et ils étaient détendus après la séance.

### **Au début tu disais qu'il y avait quand-même eu des effets positifs avec la sophro, tu voyais des effets à quels niveaux ?**

J'étais un peu plus calme. Ce n'était pas que j'arrivais à gérer la douleur, mais les douleurs avaient un peu diminué quand-même. Parce que le problème c'est que tout est instable dans le corps, les muscles aussi ont tendance à rester contractés, tout le temps. Par exemple chez le kiné, il dit « détends-toi », moi je pense être détendue et être bien, mais en fait je reste tendue. Donc avec la sophrologie et avec l'hypnose, ça me permettait de rester détendue et d'avoir les muscles qui se relâchent. Le problème des muscles qui se relâchent ça fait qu'il y a moins de maintien pour les os, pour les articulations. Donc c'est ça qui est toujours compliqué, si tu te détends c'est bien, si tu te détends trop c'est mal. Se détendre ça aide pour les muscles, puis tu fais un faux-mouvements, tu peux te tordre la cheville. Donc il faut trouver un équilibre, c'est aussi pour ça qu'il faut un renforcement musculaire. Plus récemment, ça je ne sais pas si ça rentre dans ton questionnaire, mais j'ai commencé aussi du shiatsu. En me disant que peut-être d'un point de vue énergétique, essayons de chercher autre chose. Il a vu quand-même que j'avais certains blocages énergétiques à différents niveaux. Lui c'est surtout par rapport aux organes, il peut appuyer sur ta jambe et dire à oui rate-pancréas ça ne va pas. Alors exactement qu'est-ce qui ne va pas tu sais juste que c'est rate-pancréas, tu ne sais pas à quoi c'est relié

[rires], mais ça a une signification derrière. Mais après les séances de shiatsu je dormais mieux par exemple.

**Ah oui ok.**

J'avais un meilleur sommeil. Je n'avais pas encore récupéré tout-à-fait de l'énergie, je n'étais pas « vitale », mais bon il y avait des points où on m'a dit que j'avais des points vides et au fur et à mesure des séances, il voyait que ça allait mieux. Entretemps on a espacé d'un mois les séances, donc j'en ai eu une début septembre et ici il se passait deux mois, donc j'en aurai une fin octobre, mais le problème c'est qu'avec la rentrée il y a eu beaucoup de problèmes, donc j'ai senti beaucoup de tensions. Par exemple j'avais un nœud à la base du crâne et il m'a fallu deux mois de séances où j'allais presque toutes les semaines pour défaire ce nœud, il disait « ça va c'est presque parti, c'est bien ». Eh bien j'ai ressenti que c'était revenu en force. Donc en fait c'est efficace quand-même, mais l'environnement influence beaucoup aussi. Dans le shiatsu, en tout cas dans la médecine chinoise, il y a aussi beaucoup d'émotionnel qui entre en jeu. Donc si tu es déprimée, triste, ou quoi, ça va influencer tel point et tel organe. J'ai eu un gros coup de stress début d'année à cause de mon TFE et de mon stage, ça a pu influencer je ne sais pas quelle partie de mon corps et donc quand il va toucher il va dire « tu as été stressée ! ». Bon entre guillemet tout le monde est stressé, mais je veux dire il peut dire « là tu as eu un problème, émotionnellement il y a eu beaucoup ». Le problème c'est que si tu arrêtes, tout ne revient pas parce que tu arrêtes, mais le contexte et ce qui peut se produire après, peut faire que les problèmes reviennent quand-même. Mais le but n'est pas d'aller tous les jours chez lui. Pour lui le but c'est qu'à un moment tu puisses aussi t'en sortir tout seul.

**Et il n'y a aucun effet que tu as l'impression qui tienne sur le long terme ?**

À chaque fois, quand tu arrêtes de faire quelque chose, ça revient. Soit ça amplifie, soit ça continue. Ici de nouveau le shiatsu c'était en partie pour le stress. Il y a beaucoup de facteurs influençant qui font que j'ai de nouveau des blocages, en plus de la pathologie je veux dire, ça j'y crois quand-même. Mais du coup, pendant les deux mois il y avait une amélioration. Pourquoi ? parce que j'étais à la maison, je n'avais pas cours et je ne voyais pas les personnes, parce que dans ma classe ça se passe très mal depuis 1 an et demi, donc c'est assez compliqué de gérer ça aussi, parce que c'est la même classe pendant les trois ans fatalement. Comme l'ambiance était vraiment pourrie depuis octobre de l'année dernière et que même avant ce n'était pas top, c'est assez compliqué de gérer tout ça. Donc de ne pas voir les gens pendant deux mois ça m'avait fait du bien et là de revenir dans une ambiance négative, fatalement ça n'aide pas. Donc moi je sais que j'ai des douleurs de base, mais qui sont fortement accrues par soit l'environnement, que ce soit des gens négatifs, du bruit, des gros coups de stress (je ne parle pas des petits stress de tous les jours), bêtement rester debout longtemps. Ou quand je suis réglée aussi par exemple, j'ai des douleurs qui font « bonjour ! tu m'avais oubliée ? ». Surtout que mes règles font aussi que tous mes symptômes SED s'amplifient.

**Et donc c'est ta maladie qui provoque aussi des douleurs de règles ? ou bien est-ce que les deux sont scindées ?**

En fait, c'est un tout. La maladie touche le système gynécologique, mais j'ai aussi le syndrome des ovaires polykystiques, donc ça n'aide pas non plus. Depuis le vaccin Covid, j'ai eu aussi

d'autres symptômes et d'autres problèmes. La moitié des médecins croient que c'est le vaccin Covid, mais ce ne sont pas les médecins que je vais voir pour mon problème. Donc c'est problématique parce qu'eux ils me croient, mais les médecins que je vais voir pour les problèmes que j'ai ne me croient pas. Du coup depuis le vaccin Covid mes règles ont aussi changées et j'ai des symptômes prémenstruels qui sont beaucoup plus forts qu'avant. En dehors du mal de ventre, j'ai beaucoup plus de maux de tête, plus de nausées, plus de douleurs au dos... et tout ça fait un tout, c'est un gros shaker, tu shake bien puis après ça explose. Une semaine avant mes règles j'ai tout qui explose. Et quand je suis enrhumée aussi, j'ai plus facilement plus vite mal. Pour tout ce qui est médecine externe je n'ai pas testé l'homéopathie par contre, non pas que je ne crois pas aux plantes, mais c'est juste qu'il y a très peu de médicaments ou d'autres choses qui fonctionnent. J'ai des compléments alimentaires comme de la vitamine C, qui est très reconnue et très utile. Du magnésium pour les crampes. Tout ça je prends et ça m'aide beaucoup. Si je ne prends pas mon magnésium crampes j'ai mal, c'est un complément dont je sais qu'il fonctionne. J'ai aussi de l'oxygène à faire pour les douleurs et pour la fatigue. Quand je ne fais pas ma séance d'oxygène, je le sens, mais du coup je suis obligée d'en faire tous les jours. Si je rate une séance je suis fatiguée, si je rate deux séances, j'ai une migraine, si je rate 3 séances je suis complètement chao. Et le lendemain c'est pareil, mais si je refais une séance le lendemain je suis out. Donc pour faire mes stages c'était compliqué parce que je n'avais pas mon oxygène, c'est une machine de 20kg qui ne bouge pas. Enfin elle a des roulettes, elle bouge dans ma chambre, mais pas plus loin. Donc c'est aussi quelque chose d'externe, pas vraiment médical. Ce n'est pas prescrit par un pneumologue dans un cadre de problèmes de respiration. Il y a des études qui prouvent que faire de l'oxygène aide pour les SED et c'est particulier parce que quand tu le fais tu ne vois pas les bénéfices. Tu ne vois pas que ça va mieux, que tu es moins fatiguée, que tu as moins mal à la tête. Pourquoi ? parce que tu le fais et ça va. Tu vois que ça ne va pas quand tu arrêtes ou quand tu en loupes une ou deux sur la journée. Tu vois l'effet inverse, donc quand tu le fais tu ne vois pas que ça t'aide.

### **Oui c'est ça.**

Et sinon un des derniers trucs que j'ai testés, je suis tombée dessus pas hasard. C'est le Qi gong, que j'ai commencé. Et delà a découlé aussi d'autres exercices, des exercices de respiration, parce que j'ai une capacité pulmonaire limitée et je n'ai pas eu de séance de kiné par exemple pour mieux respirer. Je fais des apnées du sommeil, je fais des apnées en journée, donc je m'arrête aussi en journée de respirer de manière normale. Donc voilà les exercices de respiration ça aide. J'ai commencé aussi un peu la méditation, je ne vois pas des effets de manière générale, c'est comme l'oxygène, tu ne vois pas que ça va mieux. Je ne remarque pas forcément... alors je ne dis pas que je ne vois pas les effets positifs « ah je n'ai plus mal », mais comme tous les jours j'ai entre 3 à 5 sur 10 sur une échelle de douleur, donc je ne vois que quand j'ai un 8 « ah oui en fait ça allait bien ! ». C'est quand je commence à monter sur l'échelle de douleur que je me rends compte que ça allait bien, parce qu'en fait j'ai moins souvent un 8 ou 10 sur 10. Et je me dis que mine de rien ça m'arrive moins souvent par rapport à avant. Donc le Qi gong ce sont des mouvements un peu comme le tai chi, des mouvements très fluides, qui normalement ont des buts spécifiques mais que je ne connais pas, parce que pour l'instant moi je ne fais que les vidéos en ligne d'un gars qui est dans un monastère en Allemagne et qui donne plutôt un avant-gout, une introduction aux pratiques. Donc pour l'instant ce n'est pas dans un

but énergétique, pour le moment le but c'est de refaire les mouvements, respirer correctement comme il l'indique. Et il y a quand même des bénéfiques, par exemple j'avais moins mal à mes articulations, j'avais moins mal quand je faisais certains mouvements, quand je marchais par exemple. Donc il y avait quand même beaucoup d'effets positifs. Là j'ai arrêté depuis la deuxième semaine de septembre, parce que j'avais beaucoup de rendez-vous le matin et que je fais généralement ça le matin. Et donc j'ai pu voir que de nouveau, j'ai arrêté un gros mois et beh tout est revenu comme avant. J'ai de nouveau des douleurs hyper fortes, j'ai de nouveau des raideurs musculaires, des blocages, je me déplace de nouveau très facilement des choses, j'ai de nouveau aussi plus facilement des maux de tête, j'ai aussi le stress général qui a augmenté, mais du coup ce n'est pas que je ne sais pas le gérer, mais c'est compliqué de gérer tout. Les douleurs, les rendez-vous, le TFE cette année, le stage pour lequel j'ai aussi eu des mauvaises nouvelles [...]. Et j'ai vraiment remarqué que ça me manque aussi, je ne sais pas comment expliquer, mais physiquement je sens que j'ai un manque de ne pas faire les mouvements, de ne pas faire ce que j'ai appris qui m'aide. Parce que bon, les vidéos en ligne sont gratuites, il y a un programme qui est payant, mais une fois que c'est payé c'est fini, c'est à toi. C'est plus facile pour moi de suivre ça que d'aller à des séances, parce que c'est à la maison, c'est en ligne, donc il n'y a pas les déplacements. Et même si ce n'est pas une personne qui est à l'écoute devant toi, c'est juste une vidéo pré-enregistrée ou qui a été faite en live à un autre moment, ça reste quand-même pour moi quelque chose de bénéfique. Alors oui c'est vrai, ce gars, ça fait depuis 30 ans qu'il fait du Qi-gong et du kung-fu, donc lui il a un autre niveau et il fait des choses complètement barbares pour moi. Dons c'est vrai que parfois il dit « il faut souffrir pour avancer, pour se muscler » ... toi tu te dis oui mais bon, si moi juste rester debout ça fait mal, si je commence à faire une pause comme toi où tu es presque au sol, en position grenouille [rires] où si je la tente je risque de me casser la figure. Ça je ne fais pas tout non plus, mais j'ai remarqué quand-même beaucoup de bénéfiques avec le shiatsu et avec le Qi-gong. Je ne sais pas si point de vue énergétique si ça aide beaucoup, mais je pense que d'un point de vue rapport-bénéfice, ce qui est oriental est efficace.

**Et tout à l'heure tu disais qu'il y avait un manque d'écoute de la part du milieu médical, est-ce que tu retrouves cette écoute par exemple dans le shiatsu ? Le gars qui t'a fait le shiatsu par exemple ?**

Lui, il est très à l'écoute. Quand on lui explique certaines choses, soit il est choqué, en mode « ah ! ça existe ? », soit ça l'aide à comprendre pourquoi il y a certains blocages à certains endroits. Du coup pour travailler ça l'aide aussi, parce qu'il sait parfois où se concentrer et où regarder, parce qu'il y a beaucoup de lignes, enfin de méridiens. Tu as une ligne entière avec je ne sais pas... 12 points à regarder et c'est deux 2 côtés, il faut toujours tout regarder en double. Donc en fonction de si tu lui dis que tu as plus mal au ventre ou au dos, ce ne sera pas les mêmes qu'il va regarder. Donc là il est quand-même à l'écoute. Parfois il pose des questions et parfois il ne pose pas de question et il travaillera dans le silence. Parfois il pose des questions et on lui parle, mais après ce n'est pas comme un rendez-vous médical. Parce qu'aussi de plus en plus chez les médecins, je ne sais pas si tu as été confrontée à ça ou pas, mais pendant toute une période, maintenant ils le font moins, mais pendant toute une période c'était « comment puis-je vous aider ? », c'est une bonne façon de commencer un rendez-vous aussi, ou « qu'est-ce que je peux faire pour vous ? », c'est normal. Mais quand on commence à leur expliquer, ils te

disent « je ne sais pas vous aider », voilà. Ou alors, ils posent toutes les questions, je comprends c'est pour un peu situer, mais c'est « tu fais quoi dans la vie ? », s'ils ne te demandent pas tes revenus c'est « tu fais quoi comme hobbies ? », en gros tu te dis je suis jugée sur mon apparence physique, sur mon choix d'étude, parce que si tu n'aimes pas ça... il y en a un il détestait les RH...

**Ah, super. C'est mal parti.**

Du coup, bon d'accord, mais tu es médecin avant tout, tu t'en fous que je sois RH, avocate, politicien. Tu es là pour me soigner. Et je suis jugée aussi sur mes hobbies, donc si j'aime bien sortir ou pas sortir. Il y en a certains, si je dis que je ne bois pas et que je ne fume pas, ils vont faire « c'est bien ! ». Il y en a, si je leur dis ça, ils vont me dire « ça va t'es jeune quoi, faut pas mentir », beh je ne bois pas...

**Et les médecins que tu vois, tu leur en as déjà parlé du fait que tu faisais du shiatsu, que tu essayais des choses ?**

Les médecins récents parce que j'ai commencé le Qi-gong en novembre de l'année dernière. Si j'ai des crises ou des grosses douleurs je fais moins... par exemple ici je suis malade donc depuis le weekend je n'ai rien fait. D'ailleurs dans tout ce schéma il y a... ce n'est pas une culpabilité, mais ça m'ennuie de ne pas savoir faire ce que j'ai prévu ou de ne pas savoir faire ça ou ça que j'avais envie de faire. Parce qu'il y a des imprévus tous les jours, ou alors j'ai été chez l'ORL et je ressorts de là avec 4 nouveaux rendez-vous qui n'étaient pas prévus. Donc sur mon planning ça repart de nouveau un peu en cacahuète. Maintenant les médecins que j'ai été voir plus récemment, à qui j'ai dit que j'ai fait ça, soit ils ne connaissent pas du tout, ou soit c'est « tant que tu bouges, tu bouges, c'est bien » et puis c'est tout. C'est un peu... je ne vais pas dire que c'est aller vers la concurrence, mais c'est du coup ne pas suivre le chemin traditionnel, des médicaments et pour certains ce n'est pas un frein, mais c'est « si ça te va, ça te va, mais tu sais les médicaments c'est bien aussi ». Mais moi je développe beaucoup d'effets secondaires quand je prends certains médicaments, j'ai déjà des problèmes de tension de manière générale, donc certains médicaments font monter la tension, certains médicaments provoquent d'autres effets ou amplifient les maux de tête etcetera. Donc au fur et à mesure je ne peux plus prendre grand-chose.

**Oui c'est ça.**

Et ici récemment après le vaccin Covid, j'ai eu des problèmes avec des médicaments pour coaguler le sang et donc c'est risqué ce médicament-là. Le problème c'est qu'il le faudra pendant que je vais me faire opérer et paradoxe, je suis à risque hémorragique. Mais j'ai peut-être depuis le vaccin le sang qui est trop visqueux. Alors que je suis à risque hémorragique. Donc, il y a des incohérences aussi, mais liées à des facteurs inconnus. Donc je dois aussi faire maintenant un bilan hématologique pour vérifier si tout va bien ou pas. Pour résumer j'ai eu des règles hémorragiques qui ont durées trois semaines, j'ai pris des médicaments, entretemps ça a réduit plus ou moins, mais la gynéco a prescrit une dose de cheval, que je ne devais pas prendre et heureusement je ne l'ai pas prise. Mais du coup j'ai eu des engourdissements de tout le côté gauche du corps, ce qui est quand-même un peu inquiétant, parce que ça peut provoquer des thromboses ou d'autres choses. Donc si ce médicament avec une si petite dose m'avait déjà

fait réagir, pour une opération ça peut être compliqué. Parce que je dois en subir une en été l'année prochaine. Par exemple l'hématologue il a été à l'écoute de ça, l'endocrinologue que j'ai été voir, quand on lui a expliqué, elle a dit « oui, c'est un peu inquiétant quand-même, entre guillemet ce n'est pas grave, c'est juste embêtant si tu veux prendre la pilule par exemple ». Mais sinon pour le reste, avec mes ovaires polykystiques, j'ai trop de testostérone. Avec un calme incroyable c'est « si on ne traite pas tu risques d'avoir un cancer, mais on ne peut pas traiter, parce que tu risques des thromboses ». En gros c'est quoi mon choix ? C'est des thromboses ou un cancer. Ok... et puis c'est comme ça que le rendez-vous s'est terminé. Donc c'est aussi pour ça que je suis aussi partie sur d'autres... alors je sais que ça ne va pas m'aider sur ma testostérone, que ça ne va pas m'aider pour d'autres choses, maintenant ça aide pour les douleurs, pour le sommeil, pour le stress de manière générale, pour la respiration. Moi c'est là que j'ai vu les effets. Et puis l'hypnose et la sophrologie, je ne dis pas non, loin de là parce que ça m'a aidé. Mais sans un suivi régulier c'est embêtant pour moi.

**Mais est-ce que tu en es à un stade où les thérapies plus alternatives viennent vraiment comme une « alternative » justement au milieu médical par exemple pour les médicaments, ou est-ce que tu as l'impression que ça reste quand-même un complément à ce que tu peux faire au niveau médical ?**

J'en suis arrivée à un stade où c'est plus une alternative. Ça ne remplace pas à 100%, bien-sûr. Mais c'est à un stade où c'est devenu vraiment une alternative, puisque je ne prends plus de médicaments du tout pour les douleurs ou pour d'autres choses. Enfin j'en prends toujours, même encore du paracétamol ou du Spidifen par exemple, parce que c'est les deux seuls qui ne me provoquent pas trop d'effets, mais ils n'agissent pas non plus à 100%. Tout ce qui est médicament n'agit pas à fond ou agit, mais une demi-heure et puis n'agit plus du tout. Donc en complément... je n'avais pas d'idée en tête derrière, je me suis dit « je vais tester ». Aussi je ne vais pas te mentir, quand j'ai vu le Qi-gong, c'était écrit Shaolin dans le titre, je ne suis pas une fana à mort, mais sur le coup je me suis dit « oh c'est trop stylé quand-même ! » [rires]. Donc j'ai commencé à faire ça parce que je trouvais ça fun. De fil en aiguilles quand j'ai commencé à voir qui oui j'allais mieux. Par exemple bêtement, il y a un mouvement c'est juste ça [la personne me montre], c'est un des mouvements de l'échauffement qu'il fait et il dit « faire ça, ça lubrifie les articulations ». Du coup tu le fais 36 fois d'un côté, 36 fois de l'autre, après j'ai les poignets en feu, mais c'est qu'au final quand je fais les doigts, les poignets, les coudes, les épaules, le dos, les hanches, les genoux et les chevilles, que je fais après le reste de la séance, au final je me dis en fait oui, je ne sais pas si ça lubrifie vraiment de bouger comme ça, mais en tout cas ça fait moins mal. Et oui après je sais mieux avancer dans ma journée. J'ai un peu plus d'énergie, je vais mieux. Quand je ne le fais pas, je suis raide. Je ne suis plus si souple en fait, parce qu'autant je suis hyperlaxe, mais autant je peux être très raide si je ne fais pas des étirements et si je ne fais pas des exercices. Donc ça c'est assez comique entre guillemets parce que je peux être raide comme un piquet, mais quand-même toucher le sol.

**Oui c'est paradoxal, c'est incroyable.**

Donc j'ai besoin d'étirements, sinon j'ai encore plus mal. Mais c'est vrai qu'au final c'est devenu complètement une alternative pour moi et quand j'arrive à respecter le planning, je vois les bénéfices. Maintenant ça prend du temps, parce que la séance du matin c'est une heure par

exemple. Idéalement le gars il te dit que c'est entre deux et quatre heures par jour pour que tu sois en super forme et en super santé. Bon moi je ne fais déjà qu'entre 20 minutes pour la plus petite séance et 1h. et ça c'est juste pour Qi-gong, après pour tout ce qu'est respiration, méditation, exercices de visualisation, développement de la sensibilité, etcetera, c'est une autre heure sur la journée. Parce que c'est 5 minutes, 10 minutes, sauf qu'au fur et à mesure que tu avances dans les programmes, les méditations c'est passé de 5 minutes à 10-15 minutes. Mais normalement c'est tous les jours quand-même, alors c'est quand-même au moins deux heures sur la journée. Puis bon, ce n'est pas tellement alternatif, mais j'avais recommencé à faire du vélo, parce que point de vue cardio et musculation des jambes, le médecin m'a dit de le faire, normalement c'est une heure par jour. Je n'en fais qu'une demi-heure parce que je ne tiens pas une heure. Mais maintenant j'ai aussi arrêté parce que je n'ai plus le temps, parce qu'au final, sur une journée complète entre les cours, les cours du soir, bosser le TFE, etc. ça devient dur de faire une heure d'exercices de Qi-gong, une heure d'exercices divers, ça fait deux heures, faire du cardio pour le cœur, faire de la musculation... L'alternatif ça prend plus de temps aussi. Dans mon cas, comme j'ai besoin de renforcement musculaire pour que mes muscles fonctionnent à la place de mes tendons et de mes ligaments, pour muscler ça, ça ne se fait pas en deux minutes. En général c'est aussi qu'une demi-heure, je ne vais pas non plus passer 4 heures, parce que j'ai trop mal. Mais si tu comptes la demi-heure de ça, la demi-heure vélo et les deux heures, ça fait 3 heures sur ma journée, ça prend vite du temps. Généralement ça prend toute ma matinée, parce que moi je le fais sur le matin maintenant, comme j'ai cours au soir c'est plus facile. Je ne sais plus faire mon sport au soir, mais avant je faisais mon sport au soir pour quand-même avoir... Du coup en général je me réveille à 6h30, 7h je fais mon Qi-gong, 8h je prépare à manger, 9h je monte faire mon oxygène, je dessine un petit peu, à 10h c'est tout ce qui est exercices de respiration, méditation et compagnie, à 11h c'est le cardio et alors bon parfois je ne fais plus vélo parce que c'est un peu trop violent quand-même et sinon c'est musculation-vélo et puis midi manger. Du coup toute la matinée part dans cette alternative. Mais qui est bénéfique et si je ne le fais pas, je ne vais pas bien. Ce n'est pas psychologie, ce n'est pas « oh mon dieu si je ne le fais pas je vais me sentir mal ! », non si je me dis « si je rate aujourd'hui ce n'est pas grave », le lendemain c'est « purée je ne me sens pas bien ». Parce que je sens déjà et là comme je te dis ça fait un mois que je n'ai plus été très régulière, ben j'ai le souffle court, j'ai de nouveau plus d'extrasystoles, de vertiges, j'ai toutes mes douleurs qui ont augmenté. Donc je vois le bénéfice, mais ça prend trois heures par jour. Là je suis étudiante, ça va, quand je vais bosser, je ne sais pas où je les case ces trois heures.

### **Mais c'est ça, comment est-ce que tu perçois le futur pour toi ?**

Alors déjà je pense qu'en fonction de là où je serai, j'espère que l'entreprise où je serai ça se passera bien, que l'équipe sera bien aussi. Là où j'ai fait mon stage ça s'est très bien passé et j'étais très bien. Ce n'était pas pendant le Covid, mais ils faisaient quand-même du distanciel, parce qu'il y avait encore des mesures Covid. Mais maintenant ils continuent encore, donc par exemple pendant mon stage, c'est 4 jours semaine, j'ai deux jours sur place et deux jours à la maison. C'est de 8h à 16h50. C'est un stage, donc je ne sais pas si tout le monde fait un 8h-16h50, parce que je sais qu'elle, en tant que managers, travaillait parfois jusqu'à 19h. Donc moi je ne sais pas si dans le futur ce sera aussi un 8-16h50. Mais quand c'est à la maison, j'étais prête à 8h, 16h50 j'ai fini, si c'est ça mon horaire de travail, ça ne me dérangerait pas d'ailleurs,

j'ai de 17h jusqu'à quand je veux si je n'ai pas cours. Là je pourrais faire ça, même si je ne fais plus autant de cardio, que je ne fais plus autant de vélo, ne fusse que garder un peu de certains exercices et un peu de dessin. Mais alors ça reviendrait à quoi, ça reviendrait à : journée de travail et puis la soirée faire ça, puis manger et regarder la télé pour me reposer et puis m'endormir très tôt, pour commencer tôt. Parce que moi j'ai besoin aussi de beaucoup de temps pour me réveiller.

### **Oui je comprends, moi aussi.**

En général, il me faut 2h, donc si on doit partir quelque part à 8h, il faut d'office que je me réveille 2h avant. Par exemple quand je dois partir pour le stage, je dois partir à 7h30, deux heures avant ça fait 5h30. Donc c'est plutôt ça qui me fait peur dans le futur, c'est le fait que je dois prendre 2h pour me réveiller émerger.

[...]

C'est tout ça qui est lourd, mais du coup l'alternative, les 3h je ne sais pas les caser du tout. C'est un choix, comment je fais ? Il y a certains trucs je ne sais pas les caser du tout, la méditation c'est 10 minutes, mais où est-ce que je vais les caser ces 10 minutes ? C'est vrai que quand tu les regardes séparément ce n'est que 10 minutes, mais parfois c'est même compliqué de les caser. Je suis le gars qui était allé au temple et qui maintenant est allé à Dubaï, qui réussit bien sa vie d'ailleurs, qui dit « tu n'as pas le temps ? tu n'as pas 10 minutes ? c'est une excuse que tu te fais ». Ce n'est pas faux. Parfois je me dis que je n'ai pas le temps, alors que j'ai les 10 minutes, c'est vrai que parfois je suis complètement out et je préfère regarder Facebook pendant 10 minutes, c'est vrai.

### **En même temps si ça te met une pression en plus de devoir trouver les 10 minutes... parfois ça fait du bien aussi de regarder Facebook pendant 10 minutes.**

C'est ça. Le côté négatif, c'est que parfois j'ai une pression de me dire « il faut faire, il faut faire, il faut faire ». Du coup quand je ne fais pas, il y a un peu ce sentiment de « eh merde, je n'ai encore pas fait ».

### **Oui après tu culpabilises.**

Là c'est aussi une contrainte personnelle. Mais aussi quand je vois que je ne vais pas bien, je me dis « j'en ai besoin ». Du coup je me mets cette contrainte parce que je vois le bienfait que ça a sur moi. Mais voilà quand je ne vais pas bien, par exemple lundi j'avais le nez complètement bouché, je ne savais pas respirer, je n'ai pas fait les exercices de respiration. Donc je suis freinée, mais je ne sais pas passer au-dessus, je n'ai pas de réponse pour ça. Mais sinon de tout ce que j'ai testé, je n'ai pas testé beaucoup de trucs alternatifs, mais de tout ce que j'ai testé, c'est ce qui a marché le mieux, mais qui est vraiment devenu une alternative à tout ce qui est médical. Parce que ça m'aide même plus que de la kiné et que les exercices isolés de kiné.

### **Et tu es en recherche de thérapies alternatives ? Tu en entends parler autour de toi ? Et comment est-ce que tu as trouvé ce que tu as fait ? Désolée j'ai posé trois questions en une.**

Alors pour l'hypnose, on entend à la télé, pour arrêter de fumer... On entend des médecins qui sont invités sur des plateaux télé, ils expliquent les étendues, etcetera. Puis aussi le médecin, il

m'en parle parfois donc... Par exemple sur la fiche de prescription kiné du spécialiste Ehlers-Danlos, il y a de la kiné, de la balnéothérapie, de l'hypnose et il y aussi de la sophrologie. Donc sur sa prescription il y a ça. Alors la sophrologie n'est pas remboursée, mais il la met quand-même sur sa prescription. Entretemps la sophrologie, je crois que c'était aussi par la télé que j'en avais un peu entendu parler, puis aussi sur la feuille du médecin. On s'est un peu renseignées, puis j'ai trouvé la formation par hasard. Parce qu'à la base ce n'était pas vraiment ça que je cherchais spécifiquement de faire une formation là-dedans, je me suis juste dis une pierre deux coups. Parce que du coup je n'ai pas fait la troisième année pour pratiquer, moi c'était surtout pour avoir les séances, les documents et espérer les refaire plus tard. Notamment on les avait enregistrées donc je pouvais les réécouter par la suite. Je réfléchis si j'avais entendu par un autre truc, mais non. Alors le shiatsu, ça c'est maman qui avait regardé un documentaire à la télé du gars en question, il s'appelle \*.

[...]

### **Il appuie fort lui, tu n'as pas trop, mal ?**

Il y a des moments où tu as envie d'être au plafond plutôt que sur sa table, mais ça va. Disons que ça surprend. Il y a des moments où ça ne fait pas trop mal, donc ça va je ne bronche pas, parce que je suis habituée à avoir mal, donc il appuis, j'ai mal, mais je ne le dis pas trop. Puis après il dit « ça fait mal ici ? », « oui ça fait mal », puis après à un autre endroit, là c'est « aaaah ! ». Mais du coup oui je vais chez lui, parce qu'on a vu un documentaire, on l'a découvert par hasard, je ne sais plus si c'était sur Arte ou une autre chaine, entre-temps il nous a aussi conseillé le livre, donc on a aussi acheté son livre pour voir les exercices. Lui ce qui est aussi bien, c'est qu'il y a des exercices à faire. Environ un quart d'heure, mais il faut les faire tous les soirs. Bon d'accord, on reprend : trois heures en journée, plus encore le quart d'heure au soir. Je rentre à 22h15, il faut encore te brosser les dents, te préparer, te changer, te mettre en pyjama et faire les exercices alors que tu es crevée et que tu veux juste aller au lit. Donc aussi c'est ça qui est embêtant, c'est qu'il faut les faire avant de dormir, j'ai testé de les faire à midi, un petit peu en stoemeling pour voir, j'ai essayé mais ça ne fonctionne pas. J'ai remarqué que si je les fais le soir je dors mieux, si je les fais en journée ça ne marche pas. Je trouve ça très bizarre, même si c'est logique. Et puis le Qi-gong comme je t'ai dit, c'est par hasard sur YouTube. C'était une proposition YouTube, je ne connaissais pas du tout. Alors, ça faisait déjà depuis un an et demi, deux ans, qu'il faisait des vidéos, et c'est arrivé un an et demi plus tard chez moi. J'ai cliqué dessus la première fois vraiment juste parce qu'il était écrit Shaolin dans le titre et pas parce que je me suis dit que je voulais faire ça. J'en avait entendu parler du Qi-gong, à l'école des arts d'ailleurs, j'ai regardé et je me suis dit, oui bof... Elle faisait ça au \* [lieu du centre sportif], elle faisait du Taïchi avant et elle trouvait que c'était mieux le Qi-gong que le taïchi pour ses articulations. Je me suis dit oui ok mais bon, prendre encore un cours, je n'ai pas le temps. Et là comme c'était en ligne, c'est aussi ça l'avantage, c'est que tu le fais quand tu veux et quand tu as le temps. [...]. Ici ce qui est embêtant c'est que ce n'est pas en vrai, mais c'est un vrai moine bouddhiste, à Shaolin, qui fait ça depuis qu'il a 4 ans. Donc c'est peut-être l'argument d'autorité, mais j'ai l'impression qu'il sait ce qu'il fait. Je ne sais pas les professeurs de Qi-gong et de taïchi ce qu'ils ont comme habilitation, s'ils ont été faire une formation. Parce qu'il y a « formation » et formation. La formation de \* je suis sûre qu'elle est top niveau. La formation de sophrologie ça passait, maintenant les formations de sophro ou

d'hypnose d'un weekend... Je suis désolée mais tu n'es pas sophrologue après deux jours de formation.

**Oui il y a beaucoup ça... Toi je ne sais pas si c'est quelque chose qui te fait peur dans ce milieu-là, le charlatanisme ?**

Déjà chez les médecins, ils ont beau avoir fait leurs années d'études, ce n'est pas pour autant que certains sont... Quand un médecin te prend 100 euros en cash pour ne pas t'aider... je ne vais pas dire qu'on est passé par du charlatanisme déjà dans un autre milieu mais bon, ça fait peur dans le milieu alternatif, mais à un moment parfois j'ai presque envie de dire « ça ne fera qu'un de plus ». Aussi c'est ça quand j'ai assisté à la formation, il y en a une elle était infirmière, toutes les autres... il y en a une elle faisait des bijoux, il y en a une elle était retraitée, elle a fait Saint-Jacques de Compostelle, une autre, elle était éducatrice pour enfants. Ce ne sont pas forcément des personnes compétentes, qui n'ont pas forcément fait psychologie ou autre, pour après faire sophrologue. Alors oui la sophrologie ce n'est pas de la psychologie, tu n'analyses rien, c'est juste faire une séance et laisser la personne vivre ce qu'elle doit vivre et toi tu n'analyses rien et la personne elle se démerde. Elle trouvera les réponses d'elle-même. En gros c'est un peu le précepte. C'est un peu l'idée qu'il y a derrière, la personne va vivre son petit chemin à elle, toi tu es juste là pour faire la séance et la personne en fonction de ce qu'elle a vu, elle l'analysera comme elle veut l'analyser. C'est ça aussi qui fait que beaucoup font la formation. J'en ai vu une... il y en a pleins qui se sont installés en fait. Quand j'ai fait la formation, il y en a quatre qui se sont installés dans deux rues. Donc il y avait une journée portes ouvertes dans le centre, j'ai été voir et elle par exemple la sophrologie il n'y a pas de mouvements. C'était plus de l'hypnose. À ce point-là tu te dis, c'est quand-même bizarre, parce que de tout ce que j'ai vu, la sophrologie, il y a d'office de la relaxation dynamique. Donc si tu es assis les yeux fermés et tu ne fais rien... ce n'est pas de la sophrologie. Et d'autres quand tu en parles : « oui moi je fais de la sophrologie, c'est bien, tu as un fauteuil bien confortable, tu as une couverture, elle est gentille, elle est bien », « tu ne bouges pas ? », « ben non... », « ah, beh je suis au regret de te dire que tu fais peut-être plus de l'hypnose qu'autre chose ». Et donc c'est aussi ça le problème parfois, c'est les gens qui ne connaissent pas la pratique, quelle est ta légitimité pour leur dire « ce que tu fais ce n'est pas ce que tu penses faire » ? Ça aussi c'est un peu compliqué, mais du coup, par rapport aux charlatans, je sais qu'il y en a, je sais que ça existe, c'est vrai que ça fait peur. Mais pour le coup on n'est pas tombé sur beaucoup de charlatans pour tout ce qui est alternatif. Mais c'est vrai qu'on n'a pas été très loin non plus. Parce que ce n'est pas que ce n'était pas une recherche, mais à partir du moment où tout ce qui est conventionnel n'a pas fonctionné et qu'on ne connaît pas ce qui existe pour remplacer, c'est vrai que c'est un peu démoralisant et décourageant et surtout que ce qui est alternatif n'a pas de remboursement non plus. Avec les budgets qui partent déjà en médicaments ou en remboursements médicaux, allouer le reste pour tout ce qui est alternatif, c'est un peu compliqué.

**C'est ça qui est difficile, il faut faire des choix à partir d'un moment aussi. De se dire « ça je ne vais pas pouvoir faire pour l'instant », c'est un budget [...]. Bon, écoute, ça fait déjà un bon moment qu'on a commencé, je ne voudrais pas te prendre trop de temps non plus, je ne sais pas s'il y avait quelque chose que tu voulais rajouter ? il y avait peut-être des questions que tu voulais que je te pose ? ou tu avais une idée ?**

Non, je pense qu'on a couvert assez de sujets et de domaines divers pour que tu comprennes un peu le contexte. De mon vécu avec tout ce qui alternatif, je pense qu'on a un peu fait le tour. Maintenant si d'autres choses me reviennent, ça me fera plaisir de t'écrire. Bien-sûr je ne le ferai pas le 30 juin [rires]. D'ici fin du mois, j'essayerai de voir un peu. Maintenant si toi aussi de ton côté tu veux faire un autre entretien, ou une autre idée qui te vient, tu peux aussi m'écrire, ça me fera plaisir.

**C'est gentil merci beaucoup. Je vais déjà couper l'enregistrement.**

## Annexe 8 : Entretien patiente n°8

**Alors d'abord est-ce que je pourrais avoir juste quelques petites infos si tu veux bien ?  
est-ce que tu pourrais me donner ton âge ?**

Oui, j'ai 39 ans.

**Oui et tu es née en Belgique ?**

En Belgique à \*.

**Ok et donc tu as toujours vécu en Belgique ?**

Oui.

**Ok, d'accord. Et donc est-ce que tu peux m'expliquer un peu ce que c'est ta maladie en fait ?**

Le parcours ?

**Oui.**

Beh en fait, après je ne sais pas si j'ai vraiment une maladie encore très définie parce que les médecins ont eu beaucoup de mal à diagnostiquer. Donc en fait en 2019 j'ai commencé à avoir simplement mal aux talons et puis cette douleur s'est accentuée, accentuée et puis un jour la douleur était telle que je n'ai plus pu porter mon poids sur mes pieds. Donc du jour au lendemain, un matin, je n'ai pas pu me lever pour aller travailler et j'ai commencé un premier arrêt comme ça 2 mois vu que je travaillais debout, donc c'était compliqué. Et puis bon en fait cette douleur s'est déplacée, bon elle était toujours au niveau des pieds, mais elle a commencé à migrer vers le bassin, vers l'articulation sacro-iliaque et le bas du dos, mais surtout l'articulation sacro-iliaque et donc j'avais la jambe en feu, donc tous les soirs j'avais des douleurs terribles, la jambe en feu. Donc voilà à l'heure actuelle pour faire court, parce que je vais t'épargner toutes les errances médicales etcetera, on a écarté tout ce qui était polyarthrites, maladies auto-immunes, on a écarté la sclérose en plaque, donc voilà. À priori on m'avait diagnostiquée fibromyalgique, mais ce diagnostic a été contredit par un autre médecin. Je crois qu'ils m'avaient mise là-dedans parce qu'ils ne comprenaient pas, c'est un peu la « voie de garage » entre-guillemets. Et donc actuellement mon médecin spécialiste que je suis est plus d'avis de dire qu'en fait c'est un problème qui est d'abord d'ordre mécanique et postural et qu'en fait à cause de ça si tu veux j'ai un problème au niveau du bassin et à cause de ça j'ai de

l'arthrose qui s'est créée et qui compresse des nerfs en fait. Donc les douleurs que j'aurais seraient plutôt des compressions nerveuses, un peu hernie discale sauf que ça se situe plutôt au niveau des hanches et du bassin. Donc évidemment au niveau du traitement, enfin c'est peut-être une question pour la suite mais, je n'avais pas énormément de possibilités. Donc soit d'antidouleurs ou d'antiépileptiques qui viennent travailler sur le circuit de la douleur en fait, soit la cortisone à forte dose, soit ils rabotent les os.

**Ah oui ! ok.**

Mais l'ennui c'est que ça repousse, il faut reraboter etc. Et moi j'ai choisi une option, en tout cas actuellement, dans la médecine conventionnelle parce que j'ai aussi une approche en médecine alternative, mais dans la médecine plus conventionnelle j'ai choisi l'option de dévitaliser les nerfs.

**Ok.**

Donc en fait on dévitalise définitivement les nerfs qui sont atteints. Donc en faisant des injections de phénol, c'est assez lourd parce que c'est quand-même sous anesthésie générale et c'est définitif. Mais je vois quand-même... allez, il y a deux ans j'étais en chaise roulante.

**Ah oui ok !**

J'avais du mal à faire ma vaisselle, je ne savais pas faire 10 minutes de marche. Donc là j'ai quand-même gagné en périmètre de marche, etcetera.

**Et du coup tu as su trouver une explication à ce qui a déclenché ça ?**

Non, donc à mon avis c'est à un moment donné le corps n'arrive plus à compenser. Donc sans doute que le corps pendant toutes ces années, en étant plus jeune a compensé, parce que j'étais très musclée. Donc voilà par exemple si on a une posture qui n'est pas bonne, il y a quelque part la ceinture abdominale qui compense et qui fait qu'on sait se tenir debout correctement et c'est l'usure du corps simplement je pense qui a lâché. Après moi je suis persuadée qu'il y a un aspect plus psy, dans le sens où ce n'est pas pour rien que la pathologie arrive à tel moment dans une vie. Je crois que le corps a craqué sans doute parce que le mental ne voulait pas craquer non plus. Je ressens en tout cas dans tout mon parcours médical et de santé, que le lien entre psy est quand-même très présent. Donc je ne dirais pas que les douleurs sont dans ma tête, elles sont là, la pathologie est là, mais c'est sûr que si je suis stressée ça va accentuer, donc voilà oui. Et je suis sûre que dans le déclenchement d'une pathologie ou d'une crise ça peut être dû à des chocs émotionnels ou des choses comme ça.

**Oui et tu as l'impression justement que ça t'a amené à des prises de conscience ?**

Oui, alors heureusement il ne faut pas ça pour avoir des prises de conscience, j'en avais déjà eu beaucoup par ailleurs en faisant du travail personnel ou des choses comme ça. Mais je ne suis pas du tout la personne d'avant mes problèmes de santé et maintenant. Je suis passée par toutes les émotions, parce que j'ai cru un moment donné que je n'arriverais plus à marcher. Donc je suis restée allé... 9 mois sans diagnostic où en fait on envisageait des pathologies où j'aurais pu être en fauteuil roulant quoi. Et donc là on imagine ce que ça peut évidemment faire. Et donc oui, j'étais quelqu'un d'assez hyper actif, j'ai dû lâcher mon rythme de vie, mon travail... Au début on lutte en fait contre la situation, on est en bagarre et puis on se rend compte qu'être en

bagarre ça épuise plus qu'autre chose et à un moment donné on lâche prise et c'est là qu'on va mieux. Mais j'ai encore maintenant des moments où je me bagarre, où j'ai peur, parce qu'il y a beaucoup d'anxiété évidemment. Et puis je me rends compte que c'est comme quand on est dans l'eau, si on s'agite comme ça on coule et si on se laisse porter on flotte. Et j'ai vraiment cette impression-là dans la maladie. Il ne faut pas se laisser aller psychologiquement, donc il faut continuer à être actif et tout, mais il ne faut pas se débattre contre une situation qu'on ne contrôle pas. En fait ça vient beaucoup, beaucoup, travailler sur le contrôle, parce qu'on ne contrôle rien et l'acceptation, donc on est obligé. Enfin il y en a qui ne le font pas, mais alors ça devient... on sombre dans la dépression.

### **Et à l'heure actuelle ça t'empêche de faire des choses encore ?**

Oui donc actuellement je ne peux pas travailler, ce qui est déjà quand-même un bon package. Je travaillais debout, j'étais vendeuse dans un magasin de thés et tisanes en vrac. Donc là évidemment debout toute la journée en statique, derrière un comptoir, ça c'est proscrit. Mais même travailler assis c'est compliqué. Si par exemple je reste assise longtemps dans la même position ça restimule l'inflammation et j'ai de nouveau des douleurs, parce que ça compresse et tout ça. Donc ça ne me laisse pas, en tout cas actuellement, beaucoup de marge de manœuvres. Donc actuellement le travail, ça m'empêche aussi toutes mes activités sportives, par exemple l'équitation pour le coup. Je sais monter un peu au pas à cru, « prom-prom », gentiment quoi. Le trot c'est très compliqué, tout ce qui vient plus donner des à-coups, des choses comme ça. Le bassin est devenu très raide. Tous les sports qui contractent musculairement je ne peux pas non-plus parce que j'ai un système nerveux où les muscles sont trop sollicités, donc ils sont tout le temps contractés et du coup il ne faut pas en plus les contracter que ce qu'ils ne sont déjà. Par exemple faire du vélo, ce n'est pas possible. Actuellement marcher ça dépend des moments, si je suis en crise ou pas. Par exemple là marcher je suis bien un quart d'heure, mais moi qui adorais faire des balades dans la nature c'est pas possible. S'il y a du dénivelé ce n'est pas possible, à la plage c'est compliqué parce que ça fait mal. Il y a beaucoup de choses que je ne peux plus faire.

### **Tu le vis comment ça justement ?**

Ça a été très très très dur. Au début. À la limite le boulot bon c'est pas ça le pire, bien que ça a des implications financières, mais ne plus pouvoir faire toutes les choses que j'aimais ça a été le pire. Par exemple j'adore jardiner, c'est une de mes passions, beh je ne pourrai plus jamais jardiner comme avant. Donc en fait maintenant j'arrive à moduler, donc voilà j'ai jardiné 10 minutes et puis je dois arrêter. Mais donc quand on a un jardin et qu'on a envie, qu'on a certains objectifs de cultures, des choses comme ça, beh j'ai dû lâcher beaucoup de choses. J'ai lâché mon potager. Donc ça, ça a été dur. Mais bon par exemple je jardinais couchée quoi.

### **Oui ? ok.**

Parce que j'avais besoin de ça. Donc j'étais comme ça [la personne me montre] et je faisais des trucs et mon compagnon arrivait et me disait « mais qu'est-ce que tu fais ? ». J'avais besoin sinon je mourrais quoi. J'ai toujours trouvé une manière de faire quand-même ce que je voulais. Quand je ne savais plus du tout marcher, on allait se balader en chaise roulante. Donc là où peut-être que d'autres par peur de l'image de la chaise roulante n'auraient peut-être pas accepté,

moi je me suis dit « je m'en fout, je prends la chaise, mais au moins je bouge de chez moi ». Donc j'ai fait des excursions en chaise roulante, j'ai vu mes amis en chaise roulante, ce n'était pas facile, mais je ne voulais pas que ce soit un frein pour moi. Mais voilà donc actuellement c'est quand-même fort réduit.

### **Oui et tu as découvert peut-être d'autres passions peut-être du fait de ça ?**

Je suis quelqu'un de passionné à la base, donc j'ai toujours... je ne m'ennuie jamais. Même encore maintenant je n'ai pas le temps en une journée... Forcément j'ai beaucoup étudié. J'ai profité, je me suis dit « au lieu de rien faire profite de ce temps qui t'es donné pour faire quelque chose de positif » et donc j'ai commencé des études en herboristerie, plusieurs formations, j'ai fait une page Facebook d'herboristerie qui maintenant a 28 mille followers.

### **Ow ok !**

Mais j'ai commencé ça vraiment au début de la maladie.

[...]

Donc en fait j'ai créé un univers où je partage ma passion via les réseaux sociaux. Moi ça me convenait bien parce que j'étais assise et en fait j'ai créé du contenu. J'ai écrit beaucoup de publications, je partageais des photos, vu que je voyais mon jardin tout le temps, beh voilà. J'ai partagé mon quotidien ici, j'ai partagé mes connaissances sur l'herboristerie et donc je me suis beaucoup investie là-dedans. C'est entre guillemets « mon bébé » de ma maladie et aussi ça me permettait d'être en contact. Voilà vu que j'avais beaucoup, beaucoup, de personnes qui me suivaient j'avais beaucoup de commentaires, j'avais beaucoup de personnes qui m'envoyaient des messages. Quelque part j'avais une sorte de vie active où je voyais... enfin moi dans mon métier de vendeuse je voyais tout le temps pleins de personnes, donc ça permettait de garder...

### **Oui c'est ça tu as été un peu confrontée à la solitude aussi.**

Oui. Oui parce que j'ai beaucoup d'amis c'est pas le problème, mais mes amis ils ont leur vie, ils ont leurs enfants. Les gens aussi, quand on est dans la maladie, ça les botte pas trop. Donc en fait l'isolement se crée parce que les gens ne gèrent pas émotionnellement, ils ont peur de ce que tu pourrais dire, de si tu craques devant eux. Et donc pour le coup je crois qu'ils préfèrent se protéger et ne pas venir. Bon je ne leur en veux pas hein, c'est humain. J'avais déjà remarqué ça ailleurs par d'autres aspects dans ma vie, qu'il n'y a pas beaucoup de monde qui est là, qui est présent, ou alors oui juste pour parler futilité, mais vraiment pour parler des tourments liés à la maladie... les gens ne sont pas prêts, ne sont pas parés, ils n'ont pas les codes.

### **Et ton compagnon comment il a réagi quand il a su que tu avais ça ?**

Oui, alors j'ai un compagnon en or là-dessus. Mais vraiment. On est déjà un couple qui dialoguons beaucoup. On a plus ou moins la même sensibilité donc on se comprends pas mal. Il m'a soutenue incroyablement. Je ne sais pas s'il m'a dit quelque chose, il a juste... il m'a accompagnée, il était présent, empathique. Je crois qu'il a beaucoup souffert de l'impuissance qu'il avait, puisque bon parfois quand on a des douleurs on est capable de se taper la tête contre le mur de douleur. Voir son conjoint comme ça, ça ne doit pas être facile, mais il me soutenait, il m'écoutait me plaindre, il m'aidait à faire les choses du quotidien, à prendre le relais. Voilà sans jugement et même il m'a toujours dit de prendre mon rythme. C'est même plutôt lui qui

me tempère si j'ai un tempérament plutôt combatif et hyperactif, donc il me dit toujours « oui mais tu n'as pas encore vraiment lâché, tu fais toujours encore pleins de trucs, même en congé maladie » et donc pour lui je devrais plus me reposer. Il est tout le temps là à me dire « mais repose toi, arrête tes projets », mais moi sans projet j'ai un peu du mal. Donc non. Parce que j'ai eu des amis qui ont des maladies et qui ont été en invalidité et où leur conjoint n'a pas du tout suivi. Et donc surtout pour des handicaps invisibles. Parce vu comment ça m'impacte je considère ça comme un handicap, mais il invisible, donc effectivement je n'ai pas une jambe en moins et donc l'entourage parfois est très jugeant. Moi souvent en été on me disait « ah mais t'as bonne mine en tout cas ! T'es super bronzée », j'avais envie de dire « bah ouais je lis toute la journée dans mon jardin, ça n'empêche que j'ai mal ». Donc en fait ils partent du principe que si tu présentes bien, si tu es bien maquillée et tout ça, qui tu as des bonnes couleurs, en gros tu n'as pas mal, ou si tu rigoles t'as pas mal. Donc en fait les gens auraient presque envie que je tire la tronche, que j'ai l'air malade, pour m'autoriser à être malade. Ça je ne suis jamais rentrée dans ce jeu-là, mais j'ai des amis qui ont des conjoints qui ne comprenaient pas leur maladie, qui ne la voyaient pas et qui disaient « oui maintenant c'est bon hein, ça fait 8 mois que t'es en arrêt, il serait temps de recommencer à travailler », qui ne comprennent pas la logique du corps. En gros moi ça fait deux ans, deux ans pour le corps c'est rien du tout, se remettre c'est un long processus... Pour moi c'est comme si ma cathédrale s'était effondrée et que je devais tout reconstruire. J'ai vraiment cette image-là, donc ça ne se fait pas comme ça, si ça se trouve je ne guérirai jamais non plus.

### **Mais donc, parce que tu disais que ça se présente sous forme de crise chez toi ?**

Beh là-dessus les médecins ne disent pas ça, puisque souvent les maladies où il y a des crises ce serait plus la sclérose en plaque, la polyarthrite et tout. Donc selon mon médecin, vu qu'il n'a pas ce diagnostic-là, forcément il ne comprend pas les poussées. Mais moi je vois vraiment que j'ai poussées inflammatoires. Alors c'est lié à quoi ? il y a tellement de paramètres qui rentrent en jeu. Par exemple là j'ai changé de semelle orthopédique, je sais qu'après j'ai vraiment galéré, est-ce que c'est juste ça ? Ou est-ce que c'est aussi des chocs émotionnels ? Là j'ai eu ma maman qui a eu un AVC, donc j'ai dû m'occuper de tout ça, donc ça n'a pas aidé. Donc en fait il y a tellement de paramètres, est-ce que c'est une crise en tant que tel ?

[...]

Je sais quoi... Oui en tout cas moi je le vis comme des poussées, donc là j'ai eu une résurgence du processus inflammatoire. Là en été ça allait bien, j'ai pu par exemple faire des balades d'une heure et puis à partir de septembre ça n'a plus été et donc j'ai régressé si tu veux. J'avais de nouveau la hanche en feu, la jambe brûlante, que je n'avais plus avant. J'ai de nouveau eu de douleurs très fortes où j'ai dû reprendre de la morphine et tout ça, donc pour moi c'était un peu oui une régression et j'observe comme ça des allers-retours. Mais on en discutait hier avec mon conjoint et effectivement il y a tellement de paramètres qui rentrent en jeu... là par exemple je me fais suivre par un ostéopathe qui remet le Perronet en place à chaque fois qu'on se voit et juste ça je vois que oui c'est comme la cathédrale, on change un tout petit truc ça a un impact sur tout et vu que tout est tellement sensible et douloureux, ça peut avoir un impact très très fort. Peut-être le temps... il y a plus d'aspects.

### **Et donc là tu as un médecin traitant classique ?**

Oui.

### **Et tu le vois régulièrement ?**

Oui, régulièrement. Mais disons que ce n'est pas lui qui s'occupe vraiment de mon dossier par rapport à la pathologie. Il a vraiment renvoyé plutôt aux spécialistes. Mon médecin traitant finalement n'était pas très aidant. Heureusement que je suis fort intéressée par la médecine, que je suis assez cultivée dans ce domaine-là, mon père est médecin, etcetera. Donc j'ai beaucoup cherché par moi-même, ce n'était pas mon médecin traitant qui allait forcément m'aider à découvrir ce que j'avais. En fait moi j'ai résisté, on m'a très vite mise en fibromyalgie et en fait je connais la fibromyalgie, j'ai lu des bouquins, j'ai des personnes qui souffrent de la fibromyalgie et je n'y croyais pas, pour moi ce n'était pas ce symptôme-là, je n'ai pas le profil psychologique... voilà, pour moi ce n'était pas ça. Donc j'ai quand-même été diagnostiquée fibromyalgique et qui m'ont donné des traitements, que j'ai dit « oui oui oui » et je ne les ai jamais pris, parce que c'étaient des traitements très très lourds où en gros j'aurais fini zombi, rempli de cachetons, dans une voie de garage, la fibromyalgie. Donc je ne me suis jamais résolue à ça.

[...]

Et qu'est-ce que je disais par rapport... ?

### **Euh oui que sinon tu allais devoir prendre pleins de médicaments, que ça allait être très lourd comme traitement ?**

Oui c'est ça et puis on sent les choses quand-même. Intuitivement ça ne matchait pas. Parce que quelque part, moi, j'attendais un diagnostic, donc on m'en aurait donné un j'aurais été contente, mais... si ça se trouve je me trompe hein, peut-être que dans 5 ans je dirai « oui j'ai la fibromyalgie ». Vu que de toute façon c'est une pathologie où il n'y a pas de traitement spécifique, je n'avais pas envie de m'enfermer dans un truc d'emblée. J'avais envie de chercher et en fait c'est comme ça que je suis tombée sur ce médecin qui est assez particulier, qui a plusieurs casquettes et tout ça, je suis arrivée et il m'a dit « 90% des patients fibromyalgiques c'est pas la fibromyalgie ». Lui ce qu'il m'a présenté, toutes les radios qu'on a faites, pour moi ça tenait la route, c'était cohérent, mentalement c'était logique, il me montrait des trucs et tout. Que par exemple les gens qui m'ont diagnostiquée fibromyalgique ne s'étaient pas appuyés sur des faits, tandis que ce que lui m'a présenté, il me montrait des photos, des radios, il me disait « vous voyez là il y a un angle ceci, votre hanche elle devrait être là, au niveau des chaînes musculaires ça a tel impact ». Tout ça était logique. La fibromyalgie en gros c'était « vous m'emmerdez là, je ne trouve pas ce que vous avez, allez hop, fibromyalgie ! » et j'ai beaucoup, beaucoup, de colère contre le monde médical, vraiment. Vraiment beaucoup de colère. Parce qu'ils ne m'écoutaient pas. Ils voient les choses que sous certaines pathologies. Il y a quand-même pleins de maladies orphelines qu'on ne connaît pas, ou qu'ils ne connaissent pas et puis juste parce qu'ils ne trouvent pas ils mettent... enfin voilà j'ai été assez mal accompagnée à part par mon médecin ici. Par les grands hôpitaux... ça vraiment... je trouve que la médecine moderne elle doit vraiment se revisiter parce qu'il y a très très peu d'écoute du patient et quand je disais des choses... Parce que moi dès le départ j'ai pensé au nerf comprimé, parce que je connais les douleurs, les névralgies et j'en ai parlé à un médecin ici à \*[ville] en médecine

physique. J'ai parlé d'hernie discale, parce que j'ai beaucoup porté de charge dans ma carrière et donc j'ai tout de suite pensé à la hernie discale et il m'a dit « non non ce n'est pas possible, votre examen clinique ne correspond pas du tout ». Je dis « oui ok, mais on pourrait peut-être quand-même faire des radios ou quoi... ». C'était à l'époque du covid et il m'a dit « de toute façon ce n'est pas vous qui demandez les examens c'est moi qui le prescris » et donc il n'avait pas aimé que j'ai fait une suggestion, donc dans son égo ça avait été compliqué, mais s'il m'avait écouté j'aurais peut-être gagné six mois. Parce que visiblement c'était quand-même des compressions nerveuses, pas au niveau du dos, mais au niveau du bassin. Et donc là c'est quand-même... heureusement j'ai un certain caractère, je veux dire la plupart des gens dans ma situation auraient simplement accepté le diagnostic et pris les médicaments. Les médicaments, moi à chaque fois qu'on me prescrit un médicament, je m'informe avant de le prendre. Donc ce n'est pas parce qu'un médecin me prescrit un médicament que je vais le prendre. Je m'informe sur les dangers, je m'informe sur l'addiction potentielle et là j'avais été très mal informée sur les médicaments par les médecins et il s'est avéré que c'est des médicaments assez forts. Moi j'ai dans ma famille des personnes qui ont des troubles psychiatriques et il y a notamment un médicament qui est fortement déconseillé, qui pourrait créer des troubles psychiques. Je n'en n'ai pas, mais vu sans doute qu'il y a une fragilité génétique, beh tout ça on ne te présente pas. Donc voilà, moi quand j'ai vu ça j'ai dit « ouais c'est bon votre médoc euh... », mais donc j'ai dû supporter la douleur très longtemps sans prendre beaucoup de chose quoi.

**Et donc ton médecin tu l'as rencontré comment alors ? le « bon ».**

Eh bien par hasard, c'est mon compagnon qui s'est fait démonter l'épaule par un cheval et en fait il est tombé sur ce médecin à cause de son accident, donc « grâce » à l'accident de mon conjoint j'ai trouvé ce médecin-là [rires]. Qui m'a du coup donné beaucoup d'espoir, encore maintenant je dois subir une intervention en janvier, mais c'est le seul médecin qui m'a vraiment écoutée. La première consultation je crois que je suis restée une heure, une heure et demie dans son cabinet et en fait tout ce que je disais, là où les autres médecins disaient « non c'est pas possible, vous ne pouvez pas avoir mal, non ce n'est pas cohérent », lui disait « oui c'est normal, vous avez mal parce que ceci cela... ». Lui en fait il avait comme un mindmapping comme ça, cohérent, pour lui tout avait donc sens.

**Et tu voulais dire quoi par il a plusieurs casquettes ?**

Parce qu'il est multi diplômé, il est urgentiste, anesthésiste...

**Ah oui carrément.**

...Il est médecin en biomécanique, donc voilà oui il a plusieurs casquettes.

**Et donc du coup tu toi naturellement tu t'es orientée vers les médecines plus alternatives.**

Oui.

**On en vient au cœur du sujet.**

Voilà ! parce que du coup je ne voulais pas prendre des médicaments trop lourds. C'est vrai que j'ai pris un peu de morphine quand les douleurs étaient vraiment intenable, mais intenable quoi, parce que ça fatigue nerveusement et tout. Encore maintenant je m'autorise un dérivé

morphinique qui est le Tradonal, que les médecins prescrivent comme ça comme si c'étaient des bonbons, alors que c'est quand-même des opioïdes et qu'il y a quand-même un gros problème d'addiction aux opioïdes. J'en suis très consciente, quand j'en prends après c'est super, avec ça je n'ai plus mal. Franchement si je m'écoutais, si je n'avais pas conscience du danger, mais je prendrais ça tout le temps, vraiment. Mais donc j'ai voulu trouver d'autres choses. J'ai aussi voulu trouver, parce que le symptôme n'est que la cause d'autres choses, moi il y avait tout un processus inflammatoire donc j'ai aussi cherché à travailler sur ce processus inflammatoire avec des plantes. Donc ce qui n'a presque jamais été évoqué, bon mon médecin traitant est un peu dans l'homéopathie et les plantes, mais il n'arrivait pas d'emblée à me proposer ça, c'est parce que moi je connais. Mais donc effectivement, j'ai pris, je prends encore, du cassis par exemple en gemmo, la griffe du diable. Ça par contre mon médecin spécialiste m'avait mis de la griffe du diable, mais dans un mélange avec pleins d'autres trucs plus chimiques, mais il l'avait quand-même mis dans le mélange. Il m'avait quand-même mis de la vitamine E qui est antioxydante, il m'avait mis de la griffe du diable, mais à côté de ça paracétamol, que je ne supportais pas du tout. Donc maintenant je fais moi-même, s'il me faut des griffes du diable, je prends de la griffe du diable. J'ai aussi fait curcuma, classique, curcuma-poivre et tout ça. Mais le gros problème et ça à mon avis tu dois entendre souvent le cas, c'est que tout ça coute un prix. Moi j'avais déjà un bas salaire quand je travaillais, mais là en invalidité j'ai vraiment un tout petit revenu. Entre les séances de kiné à gogo, les ostéopathes, aller compléter ma prise en charge avec de la gemmothérapie, avec des vitamines... beh parfois j'y arrive pas. Tandis que mon Tradonal, mon opioïde, il est remboursé et je paye 3 euros quoi. Et alors là où moi je déplore et je trouve ça scandaleux, c'est tout ce qui est thalasso et balnéothérapie. Donc moi en fait ce serait vraiment pour moi un traitement de choix de faire par exemple des bains, des jacuzzis et tout ça qui masse. Voilà et en fait le jacuzzi c'est vraiment le truc bien-être de luxe dans notre pays et donc je ne sais pas me payer un abonnement dans un thermes, des choses comme ça. Tandis que, mon conjoint est allemand et en Allemagne dès qu'on a une pathologie grave, on a par exemple un séjour en thalasso de 3 semaines.

**Ah ouais ? ok !**

Ouais.

**Ouah je ne savais pas du tout.**

Oui mais en Allemagne ils sont quand-même loin. En France c'est remboursé par les mutuelles aussi.

**Ok.**

Et donc moi je trouve ça vraiment scandaleux à ce niveau-là, c'est, mais évidemment ça n'arrange pas les pharmas, mais on a quelque chose de sain, l'eau elle est là, elle est disponible. De toute façon leurs jacuzzis ils tournent, enfin je veux dire [rires]... et je n'y ai pas accès quoi. Alors oui parfois je m'offre ça, mais c'est vrai que dans un traitement, si je vais tous les quatre mois une journée de thermes, ça n'a pas du tout l'impact que si j'y allais une fois par semaine ou deux fois par semaine. Et là je trouve que c'est scandaleux parce que je trouve qu'il y a énormément de personnes qui souffrent de douleurs chroniques, ça leur ferait vraiment énormément de bien.

## **Clairement.**

Et donc ça c'est un aspect des médecines alternatives qui est en fait millénaire et qui est totalement basic hein, le bain, auquel on n'a pas accès. Moi ici je n'ai pas de baignoire, même juste ça pour décontracter mes muscles et tout ça, mais je n'ai pas accès à ça quoi. Donc voilà ça je m'offre de temps en temps, mais ce n'est pas très accessible.

## **Et les plantes tu les cultives toi-même aussi un peu ?**

Euh oui. Oui oui. Après pas spécialement les plantes que j'utilise, parce que je n'ai pas de griffe du diable, je n'ai pas de cassissier ici. Mais aussi non oui je fais mes transfos moi-même pour pleins d'autres pathologies. Oui parce que c'est vrai qu'il y a la pathologie de départ et puis il y a pleins de pathologies secondaires. Donc par exemple la dépression, l'anxiété clairement peut-être une pathologie qui arrive avec la maladie. Puisque moi j'ai... dépression pas, mais plutôt anxiété. Donc c'est sûr que je suis déjà de nature anxieuse, mais là, ne pas travailler, avoir une situation financière précaire, voir la situation actuelle... beh je me dis un peu « qu'est-ce que je vais devenir ». Donc oui j'ai des crises d'angoisses, j'ai aussi eu des pensées suicidaires... il y a eu des moments où j'étais vraiment, vraiment bas niveau moral, où j'avais vraiment envie de crever quoi. Mais donc ça c'était vraiment quand j'avais zéro évolution, que je n'étais pas prise en charge, que je vivais constamment avec des douleurs, 8 à 9 sur 10. Donc ça j'estime que je suis un peu sortie de ça, mais du coup là c'est vrai que j'ai fait pas mal de remèdes moi-même, avec l'aubépine, des choses comme ça plus pour m'accompagner dans l'anxiété. Je ne dis que c'était toujours suffisant, j'ai quand-même dû faire appel à l'allopathie pour mon sommeil par exemple, parfois pour des crises d'angoisses. Quand j'avais les pensées suicidaires, j'en ai parlé à mon médecin, il m'a mis sous anxiolytiques, sous somnifères etcetera. Donc voilà, moi je pense que c'est des médecines complémentaires et même dans ma pratique de l'herboristerie, je ne suis pas du tout, comment dire... extrémiste. Pour moi la médecine moderne... voilà, j'ai déjà eu une tumeur quand j'étais enfant, donc je veux dire, s'il n'y avait pas eu la médecine moderne je ne serais plus là. J'ai beaucoup de respect pour tout ce qu'elle apporte et donc je pense qu'il y a des choses qu'on peut traiter avec les plantes, mais il y a des choses où parfois les molécules actives synthétiques sont nécessaires. Donc j'essaye de faire au mieux, de savoir que de toute façon quoi que je prenne c'est des principes actifs, souvent on minimise un peu les plantes, ça n'empêche que les principes actifs des plantes sont très importants. On parlait d'opioïdes, c'est du pavot quoi. Donc finalement les plantes ne sont pas si anodines que ça. Parce qu'il y a des gens qui se gavent d'huiles essentielles, de trucs, mais voilà. Donc finalement peu importe le traitement que je prends je suis consciente que ça a un impact fort que je ne prends pas ça comme des bonbons.

## **Et ton médecin tu lui en parles justement du fait que tu prends des plantes et tout ?**

Oui. Oui parce qu'il sait que je me forme à la phytothérapie et tout ça, il sait que je m'y connais et lui il est plutôt pour. Mais par exemple là j'ai vu la limite, j'ai eu une crise récemment de plusieurs semaines et où en fait j'avais tellement mal que je reprenais de la morphine. Là je lui ai partagé « là je ne m'en sors plus, ça ne va pas » et il m'a prescrit un décontractant musculaire qu'on donne aux personnes qui ont la sclérose en plaque pour aider le corps à descendre. Parce que finalement c'est le cercle vicieux, on a mal on se contracte, les contractions accentuent le mal et ça par contre au niveau plantes j'ai, en tout cas de plantes légales, j'ai pas trouvé. J'ai

essayé le CBD thérapeutique sous prescription de mon médecin traitant. Donc j'ai essayé de l'huile végétale, donc un macérat à 20% de concentration, 25, enfin le plus quoi. Honnêtement niveau douleurs ça ne m'aidait pas, ce n'était pas assez fort, mais par contre je dormais bien et j'avais une détente. Voilà donc là c'était clair, mais par contre le budget... pas possible. Pour un flacon comme ça [la personne me montre] je faisais 10 jours, c'était 79.

### **Ah oui oula carrément !**

Oui ! Mais là je trouve ça dingue, qu'on ne nous donne pas accès à ça, alors que le cannabidiol est beaucoup moins nocif que les opiacés et qu'on nous donne sous prescription accès à des opioïdes. Donc ça je ne comprends pas, ça me dépasse complètement. En plus il faut savoir que moi je peux avoir de la beuh comme je veux, avec du THC. À tous les coins de rue on trouve de la beuh quoi, mais avec THC... et j'irais acheter un truc... et moi le THC ne m'intéresse pas et j'aimerais avoir accès à un produit de qualité avec du CBD hautement dosé et c'est accessible pour une population qui sait se payer... c'est-à-dire que pour le mois ce serait trois fois quatre-vingts juste pour ça sans compter qu'il y a tout le reste, donc voilà. En tout cas dans ma réalité c'était... et même je crois que j'aurais eu l'argent je n'aurais pas... Donc ce que j'ai fait dans un premier temps, j'ai cultivé moi-même mon CBD avec l'attestation du médecin. Donc si j'avais eu un contrôle de la police, je pouvais montrer que c'était pour usage thérapeutique. J'ai acheté les graines chez Kokopelli et je les ai cultivées, je voulais faire mon macérat huileux pour pouvoir le consommer. Mais voilà la culture, vu que chez Kokopelli c'est des semences qui ne sont pas génétiquement modifiées, en fait je n'avais que des mâles, donc je n'ai pas eu de fleurs quoi [rires].

### **Ah oui zut ! [rires]**

Donc voilà il y a des graines qui sont génétiquement modifiées où on est sûr qu'on a que des femelles etcetera. Mais peut-être que je ferai ça à un moment, mais c'est vrai que pour moi le CBD c'était de la détente mais par rapport aux douleurs ce n'était pas ouf non plus, donc c'était beaucoup de travail finalement pour un résultat... voilà. Mais peut-être qu'à l'avenir je le ferai. Par exemple il semble quand-même qu'au niveau décontractions musculaires le CBD m'aidait plus que le médicament que je prends allopathique. Comparativement, j'ai quand-même l'impression qu'à haute dose c'était quand-même un peu plus efficace.

### **Et tout ce qui est magnésium tout ça ça ne fonctionne pas ?**

Euh oui donc ça je prends presque constamment des compléments minéraux, que je me suis moi-même « prescrit » entre guillemets par mes recherches. De toute façon oui, même tout ce qui est minéraux alcalinisant, parce que vu qu'il y a un processus inflammatoire c'est acidifiant, donc ça je prends. A savoir à quel niveau ça impacte... je mets tellement de choses en place qu'on sait difficilement dire qu'est ce qui... je crois que c'est l'ensemble qui fait.

### **Et au niveau de l'alimentation aussi tu as changé des choses ?**

Beh moi je mangeais déjà super, super consciente, consciemment et super bio depuis que je suis aux études je mange bio. Donc manger plus sainement que ce qu'on mangeait déjà...

### **Oui c'est pas possible.**

Voilà. J'ai un moment donné arrêté le gluten et le lactose pour voir quand-même l'effet. Après moi je ne suis pas fana des régimes parce que je crois que c'est un peu à la mode. Réellement les vraies personnes intolérantes il n'y en a pas tant que ça. Ça n'avait pas vraiment un impact incroyable donc je n'ai pas continué, j'ai essayé de manger varié, après les finances restent malgré tout un obstacle à la bonne alimentation. C'est que voilà on a mille euros par mois beh j'achète pas autant de fruits et légumes que je voudrais par exemple, mais je fais tout moi-même, mais ça depuis toujours, je n'achète rien préparé parce que ça c'est une horreur avec tous les additifs, c'est tous des trucs inflammatoires. Donc en fait j'avais déjà une alimentation antiinflammatoire, je continue sur la lancée quoi, mais c'est sûr que je remarque qu'il y a certains aliments qui n'aident pas quoi, l'alcool, voilà... je n'ai jamais... enfin je ne bois pas beaucoup actuellement mais c'est que si on fait une soirée, on va chez des amis, on fait raclette, vin et on picole un peu plus... oui, ça ne va pas aider mon état donc pour moi l'alimentation est un médicament, je ne vais pas te faire la situation d'Hippocrate, mais pour moi l'alimentation c'est notre premier médicament. Tous les principes actifs, tous les antiinflammatoires, les anthocyanes, les antioxydants, donc au lieu de me gaver d'antioxydants, j'essaye de manger des fruits et légumes antioxydant ou des tisanes, beaucoup de tisanes. Oui des tisanes antiinflammatoires, il y a tellement de plantes antiinflammatoires quand-même, des tisanes antioxydantes il y en a pleins, oui beaucoup de choses comme ça. La cuisine sauvage, donc par exemple l'ortie, on en a plein, donc ça c'est génial. Voilà l'ortie particulièrement pour ce que j'ai parce que ça va drainer. Donc je me fais des cures ortie-pissenlit, j'ai fait des cures pour essayer d'évacuer l'acide urique. Mais ça par exemple tout ce qui est détox etcetera. Je dis détox mais c'est aussi un mot qui est fort galvaudé, la vraie détox soutenant des émonctoires, ça, aucun médecin ne me l'a... voilà. Donc ça par exemple ça devrait être d'office, quelqu'un qui souffre d'une maladie inflammatoire avec de l'arthrite, de l'arthrose, qui a un excès d'acide urique qui attaque ses articulations, ça devrait être d'office qu'on pense à des plantes, c'est facile à mettre en place. Maintenant chez Herbalgem si on n'aime pas les tisanes, il y a un petit complexe Depurgem ou je ne sais pas quoi... enfin ça devrait être d'office en fait, mais non ils ne pensent pas. Parce que ça par exemple ça me fait beaucoup de bien quand je fais ça.

**Ah oui.**

Oui. Je vois quand-même un effet et alors oui les orties pour le coup c'est plein de minéraux, c'est idéal.

**Et toi tu la fais comment ? tu la fais en poudre ?**

Bah les orties soit tu les fais en poudre, soit tu fais des soupes, soit tu peux faire des tisanes, soit une teinture-mère, soit les graines aussi. Donc en fait dans l'ortie tu peux... tu peux même faire un vinaigre, le vinaigre extrait beaucoup les minéraux.

**Ah oui, ok, je ne savais pas.**

Du coup tu fais ton vinaigre, soit tu rajoutes dans ta cuisine, soit tu rajoutes comme un médicament, tu rajoutes dans ton eau. Donc j'essaye quand-même d'apporter un peu tout ça. Peut-être pas tout le temps, ponctuellement. De toute façon tout le temps c'est jamais bon de prendre un truc tout le temps. Je pense qu'il y a aussi tout un aspect... il y a les plantes, malheureusement le traitement allopathique, mais il y a l'aspect corporel donc kiné,

ostéopathes, que je ne fais pas autant que je voudrais pour des raisons financières. Par exemple moi j'aimerais trop avoir un massage quoi. Parce que par exemple là je vais chez un ostéopathe et je vais chez une fasciathérapeute.

**Ok.**

Voilà. Donc je n'ai presque jamais fait de la kiné pure, j'ai presque toujours fait que fascia. Ça c'est vraiment mon traitement de base, c'est mon médecin spécialiste qui lui est à fond fasciathérapie.

**Ah oui ? Intéressant.**

Oui. Pour moi ça impacte clairement. Les kinés ont beau tout remettre en place, si les fascias sont supers tendus, ça se remet. Donc pour moi la clef elle est là. Mais c'est vrai elle ne fait pas de massage, mais je rêve d'un truc c'est qu'on prenne soin de moi en fait, que d'être sur une table et que je me fasse masser. Allez j'aurais ça une fois par semaine, mais même ça me ferait du bien mentalement quoi, d'être cajolée quoi. Et ça c'est vrai que je n'ai pas parce que voilà quand je vais chez le médecin spécialiste c'est très ciblé pour tuer les nerfs, c'est plus technique et du coup je n'ai pas ce soin dans la douceur qui pour moi est autant guérisseur qu'un acte technique. Donc ça, ça me manque et bon mon conjoint peut me masser mais c'est pas la même chose que de se dire « je vais chez un professionnel, je suis dans une bulle où en fait on m'aide à réintégrer mon corps ». Ça je me suis rendu compte, qu'avec la douleur on se dissocie un peu du corps, on met une distance entre le corps et soi-même. Déjà comme si le corps était un ennemi à combattre et alors parfois quand il se passe quelque chose comme ça et que je reviens dans le corps en fait souvent je fonds en larmes, parce que je vibre avec la souffrance du corps. Mais pour se protéger on s'extrait de cette souffrance et on... enfin je ne sais pas c'est un peu difficile à expliquer.

**Non je comprends complètement.**

Oui. Donc je pense que ce serait utile justement ces moments, pareil pour le jacuzzi par exemple, où en fait on réintègre son corps en souffrance quoi. C'est à la fois bénéfique mentalement, c'est bénéfique physiquement, je suis sûre que dans le processus d'auto-guérison ça déclenche des trucs. Là ma kiné elle m'a encore dit « là, tu n'étais pas là quoi » ... donc oui.

**Oui et fasciathérapie ça fait longtemps que tu fais ça ?**

Alors j'en avais déjà fait avant d'être malade parce que... enfin « malade » ... j'avais déjà pas mal de douleurs avant. Je crois que ça se préparait en fait depuis pas mal d'années. J'avais déjà fait de la fascia et là je me suis un peu obstinée, donc je suis assez déterminée, parce que je suis allée voir différentes fascias avec qui j'accrochais pas du tout. Mais je crois vraiment en la méthode. Vraiment. Et donc je me suis dit « ok, cette personne-là ça ne match pas », parce que c'était un peu trop directif et en fait j'avais besoin d'énormément de douceur. Surtout la première année où j'étais dans une colère où j'étais dans une bagarre... dès que quelqu'un, un thérapeute, m'approchait d'une manière trop directe, trop frontale, trop confrontante, soit je partais en colère, soit je fondais en larmes. Donc j'avais besoin de quelqu'un qui ait suffisamment de finesse pour m'aborder de manière juste en fait. J'ai eu difficile à la trouver, là j'en ai trouvé une très chouette et c'est vraiment bluffant.

## **Oui.**

Oui. C'est un peu comme la micro-kiné, c'est un peu des trucs comme ça où finalement c'est des mouvements, pour moi, internes. Donc en fait on dirait qu'elle ne fait pas grand-chose, mais on sent vraiment le fascia, c'est même pas les tissus, c'est cette espèce de toile d'araignée qui emporte tous les muscles, tous les organes et en fait il y a comme un espace qui se crée. Là où en fait à un moment donné les fascias sont contractés la fasciathérapeute permet d'avoir de l'espace, de redonner un peu d'ampleur. Moi je pense toujours à une espèce de pâte à pain avec du levain qui gonfle comme ça. Au départ moi je suis la petite boule fermée et quand je sors de chez elle je sens que j'ai plus d'espace interne et donc forcément les muscles, les organes peuvent avoir de la place sans être contractés. Donc chez moi c'est un gros problème, je pense d'ailleurs que les gros problèmes de contractions musculaires sont liés à un syndrome post traumatique, parce que j'ai eu une enfance très difficile avec des épisodes traumatiques et que ça me saute un peu maintenant au visage. Et donc je suis sûre quelque part que mes problèmes ici, même postural, tout ça, c'est lié à ça. Donc du coup il y a un autre volet à traiter, mais je sens vraiment qu'elle m'aide à créer cet espace, mais ce n'est vraiment pas confortable parce qu'un corps par exemple qui a subi des traumatismes beh il est tout le temps en contraction pour fuir. Oui pour fuir et donc quand on lui donne de l'espace et de la détente pour lui c'est extrêmement anxiogène. Donc dans les séances parfois ce n'est pas facile parce que parfois je suis en pleur quoi. Alors en fait on la voit faire on se dit « elle ne fait pas grand-chose », mais en fait oui elle fait quelque chose de très très interne que je sens vraiment et pour le corps qui est assez énorme et éprouvant. C'est ça aussi que les gens doivent comprendre, que ce soit les profs ou les médecins, c'est que le corps a son rythme quoi. Quand on va faire ça chez un fasciathérapeute beh il fait du temps pour intégrer, pour s'en remettre. C'est toutes des infos qu'on lui envoie et qu'il dit « ok ça veut dire que je peux avoir cet espace-là, je peux me détendre, mais ça me... ouf c'est inconfortable, est-ce que je me recontracte ? est-ce que reste comme ça ? » et c'est pas juste... En fait on est dans une société où « allé, allé, soigne-toi ! fais des choses ! », moi j'ai tout le monde autour de moi qui m'a fait ça, que ce soient mes collègues, mes amies, ça n'allait pas assez vite.

## **C'est toujours avoir du résultat quoi.**

Oui, de l'efficacité. Donc même dans ma maladie je dois être efficace quoi ! « Oui mais est-ce que tu fais assez ? ». Donc en plus ils te culpabilisent parce que... bon j'ai tout ce que je devais donc j'étais... « oui mais est-ce que t'es sûre que c'est le bon médecin ? oui mais... » et donc en plus les gens te culpabilisent de ne pas faire assez. Et puis c'est vrai que je faisais mes choix, « oui mais bon », bon après je n'expliquais pas tous mes choix à tout le monde non plus. Notamment par rapport aux médicaments je ne disais pas forcément que je n'avais pas pris les médicaments qu'on m'avait dit de prendre. Finalement entre la maladie et moi on est juste toutes les deux, donc les gens ils peuvent avoir leur avis, je suis quand-même toute seule face à elle, donc c'est surtout moi qui décide le rythme que ça prend. Enfin mon corps, ce n'est pas moi mentalement, c'est mon corps qui va juste me dire ce que je vais devoir faire. Mais c'est une sorte de violence à aborder, ces violences-là.

## **Tout-à-fait.**

Du « résultat ». Que même là voilà j'ai fait mes injections pour les nerfs et tout ça, c'est vrai que c'était cher, ça aussi ça a un coût et tout le monde autour de moi ils me disent « oui mais bon, ce n'est pas encore tout-à-fait ça quand-même, est-ce que t'as fait le bon choix ? ». Je dis « si j'ai quand-même gagné un petit peu ». Les gens s'attendent à, si tu fais un traitement, d'office tu redeviens comme avant. Et du coup c'est horrible, parce que toi tu sais très bien que tu ne deviendras plus jamais comme avant, mais en plus les gens ne comprennent pas autour de toi.

**Mais il a ce truc de vouloir vraiment, comme un peu « cacher la maladie » et donc vite que tout aille bien et au plus vite parce que c'est dure à voir, c'est confrontant pour les autres aussi. Du coup on a envie que tout soit sous contrôle justement.**

Oui et en fait la maladie... et quelque part son caractère incontrôlable chez nous, vient chez l'autre, avoir un écho. Ça c'est dingue je trouve, alors que c'est quand-même toi qui le vit, ça les dérange quoi. Par exemple moi ma famille je n'ai presque jamais des gens qui me demandent comme ça va avec la maladie.

**Ah oui ?**

Oui. Oh ils me parlent d'autres choses hein ! on se voit et tout, mais on ne parle pas de ma maladie. De temps en temps... mais on n'écoute pas la réponse quoi. Donc j'ai pris le pli d'en dire un minimum, mais donc avec un sentiment de solitude aussi.

**Et tout ce qui est justement fasciathérapie, ostéopathie, comment est-ce que tu as connu ça à la base ?**

Beh moi j'ai connu ça assez tôt parce que j'ai été très vite en recherche, que ce soit de par mon vécu, j'ai toujours été très fort intéressée par le travail sur le corps, le travail psychologique, thérapeutique. Donc voilà j'ai beaucoup, beaucoup, cherché. J'ai fait pleins de thérapies, j'ai fait de l'épanouissement personnel quand j'avais 24-25 ans. Aussi avec l'hippothérapie on a beaucoup fréquenté ce milieu-là et donc forcément quand on fréquente ce milieu-là de la thérapie, de cheminement personnel, forcément on est confronté au psychocorporel et donc je me suis intéressée à pas mal de méthodes qui travaillent sur le corps, sur les mémoires cellulaires. Voilà, ça peut aller au diapason avec les mémoires cellulaires, à l'ostéopathie, mais aussi je ne sais pas... à l'hypnose, à l'acuponcture. J'ai aussi fait de l'acuponcture dans le cadre de ma maladie. Ça n'a, pour moi, rien donné. Pourtant j'avais déjà eu en acuponcture des bons résultats pour d'autres choses. Là dans mon cas ça n'a pas... ou alors je n'ai pas été voir le bon thérapeute. Mais donc je pense que c'est dans mon histoire personnelle que je m'intéresse à tout ça. J'avais déjà quelque part toutes ces infos là avant de tomber vraiment dans l'invalidité. Quelque part j'ai été piocher dans mes ressources que j'avais déjà au départ. L'ostéopathie maintenant ça commence quand-même... ça, ça va. La fascia peut-être moins, ce n'est d'ailleurs pas remboursé.

**Ah oui ce n'est même pas comme des séances de kiné alors ? ça ne passe pas comme des séances de kiné ?**

Non je ne crois pas. Moi ma fascia est kiné donc elle fait passer ça en kiné mais je crois que par exemple s'il y a une personne qui est juste fasciathérapeute je ne suis pas sûre, enfin ça je ne sais pas, il faudrait se renseigner. Mais voilà aussi non, kinésiologie aussi, des choses comme

ça. Mais là moi ce qui me manque c'est l'argent quoi. Par exemple j'aimerais bien faire de l'hypnose pour la gestion de la douleur, autant aussi par rapport aux contractions musculaires post-traumatiques et tout ça. Mais les séances d'hypnose, en tout, celles que j'avais, c'était 50 euros. Donc de nouveau on arrive dans un truc où... En fait des outils il y en a énormément.

**Oui, mais justement, toi, comment est-ce que tu te positionnes par rapport à ça. À cette diversité de thérapies qui existent ?**

J'en ai beaucoup testé donc j'ai cette chance-là d'avoir beaucoup été intéressée par tout ça. Je pense que ça peut être... même si on s'intéresse à juste une chose, il y a autant de praticiens, donc c'est se dire « comment je vais trouver la bonne personne ? ». Pareil pour les médecins. En fait moi ça a beaucoup été ça, c'est que j'ai dû faire beaucoup de médecins pour finalement trouver un médecin qui me corresponde. Il faut que ça match à la fois au niveau caractère, il faut de la confiance. Pour moi que ce soit en médecine normale ou en thérapie, s'il n'y a pas la confiance ça ne marche pas et donc moi je n'avais pas confiance en fait aux médecins. Il m'a fallu vraiment longtemps, donc je pense que c'est ça qui est difficile, c'est dans cette diversité de praticiens, de trouver une personne compétente, il n'y en a pas tant que ça et une personne avec qui ça match. Et alors c'est sûr que j'ai remarqué, ce n'est pas parce que ta copine ça a super bien fonctionné avec une personne que toi ça marche. Je pense que c'est un chemin qu'il faut faire soi-même et aller, moi je crois beaucoup au feeling, à l'intuition, donc pendant toute cette aventure que la vie m'offre là pour le moment avec cette invalidité, j'essaye d'écouter en fait, mais vraiment on a une petite voix intérieure qui nous dit « non, non pas ça ». Et c'est aussi comme ça que par rapport au diagnostic j'étais là « hum », on sent, les choses ne sont pas alignées en soi et donc moi je vois bien, avec certains praticiens... alors au début je me forçais, je me disais « tu dois, il faut, il faut suivre ce traitement, il faut que tu le fasses, tu n'as pas d'autre contact », donc je me forçais et en fait j'ai juste perdu mon argent. Donc en fait j'avais fait je pense dès le départ notamment une kiné qui était spécialiste en médecine chinoise et en fait j'aimais bien ce qu'elle faisait et des amis avaient eu des supers résultats, donc je me suis obstinée mentalement à y aller, alors que dès le départ j'avais senti que ce n'était pas ça. Donc ça je pense que d'être à l'écoute de soi et pas de la raison ou de l'extérieur ou de « il faut, je dois », voilà et finalement on ne doit pas se justifier, si on ne va pas chez la personne que tu m'as conseillée, c'est mon droit quoi, je ne dois rien à personne. Finalement reprendre son propre pouvoir en main quoi, c'est se dire de nouveau « c'est moi qui suis dans le bateau avec ma maladie, c'est moi qui choisis, c'est mon corps, c'est moi qui choisis », ça aussi ! « C'est mon corps, c'est moi qui choisis », donc on parle de consentement dans d'autres domaines, mais là par rapport à la maladie, il y a aussi le consentement. Par rapport à un traitement, j'ai le droit de dire non à un traitement et je ne dois le justifier à personne en fait. Mais il y a aussi... et c'est un peu malaisant parce que finalement on est sous la mutuelle, on est en invalidité et donc on est redevable de la société et du coup il y a une espèce de pression et finalement moi j'ai très vite coupé court à certains amis qui me mettaient cette pression-là, de dire « moi ça fait presque 20 ans que je paye pour la mutuelle, je crois que j'ai largement payé... », enfin, quelque part on paye notre propre, ce ne sont pas les autres qui payent pour moi, j'ai cotisé des années, donc c'est comme quand je suis au chômage, je cotise... donc je ne dois rien à la mutuelle, j'ai participé à ce financement collectif quelque part... je prends ce dont j'ai droit.

**Et puis quelque part aussi, même si tu n'avais pas cotisé, c'est pour ça que c'est là, c'est de l'entraide, on est tous des êtres humains on peut s'entraider quoi.**

Oui c'est ça et par exemple en Allemagne cette entraide est beaucoup plus ancrée dans les mentalités, ça pose beaucoup moins de problèmes. On ne va pas mettre une charge de culpabilité là-dessus, ici qu'on soit au chômage ou en invalidité...

**Et vous avez déjà pensé à aller en Allemagne du coup ?**

Beh pour d'autres raisons on n'a pas forcément envie d'y aller. Bon après je ne parle pas allemand couramment... mais voilà je crois que mon conjoint n'a pas trop envie d'aller en Allemagne. Mais c'est vrai qu'au niveau des médecines naturelles, tout ça... ils sont beaucoup plus loin au niveau santé.

**Ah oui je ne savais pas du tout.**

Oui oui, niveau santé globalement ils sont vraiment beaucoup plus loin. Nous on est un peu plus les héritiers de la France quoi. Où ça beug dans tous les sens, où les gros-pharma ont beaucoup de pouvoir, où les médecines naturelles sont complètement discréditées en France, vraiment, il y a vraiment un gros gros problème. Donc je pense que nous on se situe un peu entre les deux, parce qu'en France c'est carrément la chasse aux sorcières [rires], vraiment. Ici on est un peu plus ouverts mais ce n'est pas... ce n'est pas encore trop ça. Mais oui on devrait s'inspirer, il y a l'Allemagne, mais il y a tous les pays nordiques qui sont beaucoup plus ouverts à tout ça, mais c'est vraiment un peu toute cette partie de l'Europe.

**Oui et juste aussi, je ne t'avais pas vraiment demandé au niveau de ton médecin spécialiste, tu as un médecin spécialiste ? tu en as plusieurs ? c'est quoi comme type de spécialistes ?**

Oui, beh actuellement j'en n'ai qu'un, celui avec sa multiple casquette là que je disais, donc à la fois oui il est urgentiste, il est anesthésiste et plutôt spécialisé en biomécanique.

**Ah oui donc pour toi ça c'est un spécialiste. Ce n'est pas un généraliste et un spécialiste. Enfin ton généraliste ne t'a pas renvoyé vers un rhumatologue, ou...**

J'ai été hein, j'ai été chez un rhumatologue, j'ai été en médecine physique, j'ai été chez un neurologue. Donc en fait quand il a fallu exclure toutes les pathologies, beh voilà... donc j'ai fait tous les examens rhumatologiques pour exclure les maladies auto-immunes, ce genre-là. En neurologie j'ai fait tous les tests neurologiques pour exclure une maladie neurologique dégénérative. Donc voilà.

**Oui c'est ça, à chaque fois en plus aller chez quelqu'un.**

Oui et avec un coût. La première année donc pour exclure tous ces diagnostics heureusement je n'avais rien. Ça a coûté énormément et c'était spécialiste en spécialiste et ça dès que j'ai pu j'ai... et là je me concentre sur... on ne sait pas tout faire à la fois de toute façon. J'ai aussi été voir un infectiologue !

**Ok.**

Ça, ça venait de mon chef à moi, parce que... mais j'en ai parlé mon médecin était d'accord. J'avais pas mal voyagé, j'ai été malade notamment en Inde où j'ai été à l'hôpital et tout ça et

donc voilà il y a quand-même certaines maladies tropicales qui peuvent avoir... ou même simplement Lyme, qui peut avoir des conséquences. Donc ça j'ai voulu faire le check-up pour voir si je n'avais rien à ce niveau-là et ça s'est avéré négatif. Mais j'avais quand-même besoin de faire tout, mais ça ce n'est pas un médecin qui m'a dit de le faire, c'est moi je téléphonais... pour m'assurer. Parce que quand on ne sait plus marcher comme ça à 37 ans, on se pose quand-même des questions. J'avais besoin de me rassurer, ou en tout cas, si ce n'était pas de me rassurer, alors d'avoir un diagnostic précis. Parce que par exemple Lyme, je me suis rendu compte, j'ai du coup pas mal lu sur pleins de pathologies, mais Lyme je me suis rendue compte qu'il y a avait beaucoup de gens qui n'étaient pas diagnostiqués par rapport à Lyme et donc qui erraient pendant des années comme ça avec des douleurs incroyables. Parce qu'en plus il y a différentes souches je crois, je crois qu'il y en a 21, je peux me tromper. Mais du coup quand ils testent, ils ne testent que 3-4 souches. Donc alors ton médecin généraliste il va dire « non, non, on a testé Lyme, il n'y a rien ». Voilà donc j'ai regardé pas mal de conférences de médecins qui parlaient de ça et donc oui j'avais quand-même envie... Et il y a d'autres pathologies dont on parle beaucoup moins, par exemple Ehlers-Danlos, ou la spondylarthrite ankylosante qu'on ne parle pas beaucoup. Donc avant d'envoyer les gens en fibromyalgie, ça vaudrait peut-être la peine de tester... par exemple tout ça j'ai découvert par moi-même. Par exemple la fibromyalgie en fait il n'y a pas de test, donc en fait la fibromyalgie elle m'a juste posé trois questions, elle a fait quatre pressions, j'avais mal, mais j'avais mal partout. Elle m'a dit « ah fibromyalgie ! », je suis revenue chez moi, j'ai appuyé au même endroit chez mon conjoint, il avait mal aussi. Donc je trouve que pour poser un diagnostic aussi impactant sur la vie des gens, je trouve que c'est un peu léger quoi.

### **Ça doit être fondé sur quelque chose.**

Oui. Je trouve ça quand-même un peu léger, « ah oui vous êtes stressée, anxieuse, vous avez un peu des problèmes digestifs », beh oui je suis stressée depuis des mois, je ne sais pas marcher, oui je ne vais pas bien à selle parce que je suis stressée, n'importe qui ! Je trouve qu'on ne peut pas poser un diagnostic aussi léger quoi.

### **Oui c'est clair. Mais par exemple Ehlers-Danlos j'ai interviewé une personne qui avait cette pathologie et elle me disait qu'il n'y avait que deux spécialistes en Belgique et il faut un an pour avoir un rdv, donc...**

Oui voilà et même la clinique de la douleur, pour avoir une prise en charge pluridisciplinaire, il faut un an et demi, deux ans, mais c'est énorme quand on est face à une douleur. Les gens ne se rendent pas compte, c'est une torture, vraiment. Donc là je suis contente c'est moins fort mais pensant des mois ça a été une torture physique, une torture mentale et alors chaque fois que je sortais j'avais un sourire parce que j'étais contente de sortir, donc les gens étaient-là « ah mais... », mais en fait on souffre en silence, quand on pleure on est seul, on ne va pas... Quand je vais voir mon patron ou quand je vais voir mes amis je ne vais pas commencer à pleurer. Donc oui je donnais le change, mais ça ne veut pas dire que dans l'intimité ce n'est pas horrible. Donc oui je trouve qu'on ne parle pas assez de la douleur chronique et des handicaps invisibles.

### **Oui clairement.**

Donc par exemple sur Facebook, j'essaye un petit peu de m'engager sur les handicaps invisibles, parce que voilà par exemple simplement il faut continuer à vivre, donc il faut continuer à faire les courses. Moi aller faire les courses c'était une torture, donc vraiment simplement être dans la file d'attente, c'était abominable pour moi d'être debout, statique quoi. Et donc par exemple si on a une carte d'invalidité et qu'on a mon physique, mon âge etcetera et qu'on dit « je suis désolée je dois passer devant vous », mais les gens ils disent « mais non... » et donc ce n'est pas encore suffisamment... voilà... dans l'esprit des gens. On peut être jeune, on peut avoir bonne mine et en fait crever de mal quoi, c'est pas... et donc effectivement, dans les trucs comme ça d'attente, dans les transports en commun, bon moi je n'en prends pas, mais j'habiterais Bruxelles, je devrais être debout... maintenant ça va mieux, mais à l'époque. Voilà c'est toutes des choses comme ça auxquelles on ne pense pas forcément.

### **Le regard des autres ça impacte beaucoup.**

Oui et surtout que ce n'est pas reconnu quoi. Voilà j'aurais eu un cancer, j'aurais eu la boule à zéro, j'aurais perdu mes cheveux, là les gens ils auraient été [bruits pour montrer une réaction forte et grave des personnes], il y aurait eu de l'empathie et là finalement j'ai eu très peu d'empathie.

**Mais c'est vrai que souvent les gens, ceux qui sont empathiques, c'est parfois des personnes qui ont justement dans leur entourage des personnes qui ont ça aussi et du coup ils réalisent en fait. Et ce n'est pas toujours évident si on n'a pas, enfin ça ne percute pas au niveau des images qu'on a des préconceptions des maladies et tout ça, on a plus de mal à se faire une idée quoi.**

Oui, par exemple j'ai une amie qui récemment, ça avait été très dur pour moi, parce qu'on était parti en vacances ensemble. J'étais en chaise roulante à l'époque, mais on a quand-même été dans les Pyrénées pour un peu que je change d'air et elle m'avait fait tout un sketch parce que j'avais pris un bain un peu long et du coup j'avais dépensé de l'eau. Mais en fait moi je crevais de mal, le bain c'était ma thérapie quoi, j'avais mis du sel d'Epsom, des trucs comme ça, mais ça avait fait tout un patacaisse et on s'était un peu disputées là-dessus. Bon après on est fort amie donc ça n'avait pas... et en fait un an et demi plus tard là, son fils a des problèmes de locomotion parce qu'il a un problème de genoux assez important qu'il va avoir pendant plusieurs années et il ne sait pas marcher. Et là elle est revenue vers moi et elle me dit « en fait \* je n'imaginais pas ce qu'un problème de locomotion avait comme impact sur ta vie quotidienne ». Il a fallu que son fils ait un problème de locomotion moteur pour qu'elle se rende compte à quel point la vie est impactée. Elle dit « ah beh oui il faut qu'il descende les escaliers sur ses fesses » ... enfin toutes des choses comme ça. Je dis « oui moi je rampais pour jardiner ». Moi je ne fonctionne pas comme ça, j'ai toujours été quelqu'un qui a vraiment facile à me mettre à la place des autres et à imaginer en fait. Donc moi, vu que je ne fonctionne pas comme ça, moi ça me paraît évident... mais bon là je comprends que peu de gens finalement fonctionnent avec autant d'empathie. Mais voilà j'essaye de ne pas leur en vouloir et à un moment donné là il y a un chemin qui s'est fait.

**C'est vrai ici comment tu faisais pour monter les escaliers ?**

En faisant « aille ouille aille aille » [rires]. En fait je savais faire quelques pas, mais c'était très douloureux donc... la chaise ce n'était pas possible, mais j'allais de là... oui voilà. La chaise roulante c'était vraiment pour tout ce qui était déplacements de plus de 5 minutes. Ici je n'avais pas la chaise roulante quoi, mais les escaliers oui ça allait...

**Et donc tu pouvais encore conduire ou pas ?**

Ça a été très difficile, je pouvais, donc je n'avais pas d'interdiction. Mais c'est justement la jambe de l'embrayage. Encore maintenant, parce qu'on parlait des choses sur lesquelles je suis limitée, je suis limitée sur la durée de mes trajets.

**Ah oui.**

Oui, moi conduire plus d'une demi-heure c'est compliqué, parce qu'à un moment donné ça lance. Voilà. Oui ça, au début, ça a été très dur. Au début non je ne savais pas trop trop conduire.

**Et tes désensibilisations des nerfs tu as déjà fait ça combien de fois ?**

Donc là j'en ai déjà fait quatre. Donc c'est chaque fois sous anesthésie générale et en fait il va injecter du phénol dans les nerfs concernés, mais c'est souvent toute une zone, donc c'est plusieurs piqûres profondes quand-même. Donc je me tape des hématomes... certains endroits, c'est à chaque fois des endroits différents, sont plus douloureux que d'autres, donc voilà ça ça dépend. Et alors j'en ai encore une ici en janvier. J'espère la dernière, parce qu'à chaque fois il me dit « ça va être la dernière » et puis il voit à l'échographie que c'est encore inflammé de partout. Même financièrement j'espère que ce sera la dernière parce que ce n'est pas très bien remboursé. En fait c'est une pratique qui n'est pas fort pratiquée en Belgique, lui en fait il a fait ses études aux Etats-Unis et en Allemagne où là c'est plus courant. Mais donc ici, le médecin généraliste, ou même les médecins spécialistes, ne vont pas proposer ça. Comme je te disais, ils vont plutôt proposer la cortisone... La cortisone c'est horrible, enfin tu connais, parce qu'après ça a un impact osseux, c'est aberrant. Ils vont proposer la cortisone, des anti-douleurs et le rabotage. Mais donc c'est aussi pour ça que j'ai été chez lui.

**Et donc ça c'est ton médecin à multiples casquettes qui fait ça ?**

Oui.

**Ok, ah oui il fait tout quoi ! il est multifonction [rires].**

Et en plus il est anesthésiste donc il connaît aussi toutes les implications de l'anesthésie. Donc oui voilà. Mais après son traitement, on va devoir faire un topo, un bilan de se dire « bon ok, là avec les injections j'en suis où ? Quel est encore mon degré d'handicap ? » notamment par rapport à la mutuelle, ils vont me dire « beh voilà, malgré les traitements, il me reste... », on va devoir calculer mon pourcentage de handicap. Ça reste quand-même, je trouve, important. Parce que quand on a difficile à travailler, quand on a difficile à... parce exemple danser, je ne sais plus danser, moi j'adorais danser, je fais deux trois mouvements avec mes hanches, c'est fini. Donc voilà, j'ai quand-même 39 ans seulement. Donc ça ça a été très dur, même, ça paraît bête, dans la sexualité, dans l'intimité. Je veux dire quand on a 37 ans et qu'on dit « beh en fait à ce niveau-là c'est compliqué, c'est douloureux », c'est paniquant parce que oui il y a les loisirs, il y a le boulot, mais pour moi la sexualité est quelque chose d'important, beh psychologiquement c'est dur aussi, donc c'est aussi réapprendre ça autrement. Donc ça a été aussi... c'est tout en

même temps hein mais ça a été aussi un cheminement. Mais en fait maintenant je crois qu'au lieu de me dire « je ne saurai plus faire ça, ou ça », que ce soit l'équitation, le jardinage, il faut que je me dise « oui je vais pouvoir le faire, mais le faire différemment », qu'effectivement les limites de mon corps ça va être la priorité. Pareil pour le travail, je vais pouvoir travailler, mais je ne vais plus pouvoir me déchaîner comme je le faisais.

### **C'est réapprendre une nouvelle façon de vivre.**

Oui.

### **Et plus doucement.**

Oui et malheureusement et c'est ça qui est complexe, qui est à l'encontre de ce qui est préconisé dans notre société actuelle. Donc c'est là que c'est compliqué, que surtout psychologiquement c'est compliqué, parce que du coup on ne trouve pas sa place. Parce qu'on est dans une société de performance, de rendement. Donc moi je trouve ça très chouette en fait d'écouter le rythme de mon corps, d'être plus juste par rapport à mon corps, d'avoir une action juste. Dans le bouddhisme on parle de ça, d'avoir une action juste, mais elle est aussi d'abord par rapport à notre propre corps. Mais à la fois d'avoir la société, d'avoir la sphère sociale qui dit « non mais en fait tu ne peux pas, tu n'as pas le droit », ou alors oui tu as le droit mais tu rates un peu ta vie quoi. On ne se rend pas compte hein qu'une pathologie comme ça vient travailler un peu tout ça. Là pour le moment je souffre beaucoup du sentiment d'inutilité. Pourtant j'ai fait pleins de trucs hein pendant mon arrêt maladie, malgré tout, de ne pas avoir de place socialement... ça c'est... en plus en invalidité. Enfin on digresse peut-être... on ne fait pas grand-chose pour remettre en activité les personnes. Par exemple moi je voulais lancer mon activité d'atelier en herboristerie, j'ai eu un mal fou avec des statuts ! J'ai été à la smart, mais à la mutuelle ils ne comprenaient pas très bien le système de la smart, donc je n'étais pas payée de mes invalidités, j'ai eu des problèmes d'argent à cause de ça. À un moment tu te dis « beh tant pis ». Moi j'ai besoin de mes invalidités, donc tant pis pour mes ateliers. Donc en fait, ça pourrait me permettre de démarrer une activité qui peut-être pourrait faire que j'en vive d'ici quelques temps et qui est modulable en fonction de ma pathologie. Donc là je trouve que pfff... c'est l'incohérence comme souvent en Belgique où finalement on te maintient dans un système. En fait là il y a presque tout qui est fait pour que je reste en invalidité quoi, vraiment. J'étais sidérée, moi je débarquais, j'étais un peu naïve, je me disais « ah je vais être en invalidité je vais avoir entre guillemet un coach quoi. Comme on a un peu à l'ONEM ou au Forem, avec qui je vais pouvoir réfléchir à mon projet professionnel...

### **Faire le point tous les x temps.**

Oui voilà. Oui je vais voir le médecin conseil, mais le médecin conseil elle me voit, elle regarde le rapport de mon médecin spécialiste, elle dit « ok ». Elle ne me touche même pas, elle m'ausculte même pas et alors elle dit toujours « oui mais pour votre réorientation professionnelle ce sera plus tard ». Mais en fait... et je lui ai dit d'ailleurs, c'est maintenant que j'ai besoin de pouvoir me projeter.

**Mais oui et puis c'est aussi une façon... dans la guérison, d'avoir un projet, de mettre de l'énergie dans quelque chose de positif, de valorisant, c'est aussi dans la voie de la guérison.**

Oui et donc ça je trouve ça très violent parce que finalement c'est entre guillemet « quand j'irai mieux » qu'on va... mais c'est maintenant que j'ai le temps. J'ai le temps par exemple je pourrais refaire des nouvelles formations, je pourrais faire des formations longues. Par exemple toutes les formations longues du Forem je n'y ai pas accès. Donc en fait je suis vraiment là...

### **Oui je comprends.**

Et en fait c'est plus tard dans un second temps où on va me dire « ok, vous êtes apte au travail, avec un degré de handicap 'd'autant' » » et là ça va être la course contre la montre où je devrai tout faire d'un coup : me former, me réadapter et là ça va être violent je pense. Alors que finalement on pourrait faire les choses plus flow quoi.

**En fait c'est vrai qu'il y a un peu se truc de se dire « si t'es en incapacité de travail tu ne peux rien faire et si tu travailles un peu, que tu fais des formations ou quoi, beh c'est pas logique ». Il y a ce truc-là, alors que la vie ce n'est pas tout blanc ou tout noir.**

Oui et puis on a besoin de projet pour se maintenir et on a besoin de se rassurer par rapport à notre subsistance financière, à notre avenir professionnel.

### **Tout-à-fait.**

Parce que là pour le moment pour moi c'est l'inconnu. Et donc voilà pour moi dans les médecines alternatives, il y a aussi tout le volet quand-même psy et la prise en charge des émotions de la personne qui peuvent être accompagnées par les plantes à différents niveaux. Ça, ça dépend un peu des croyances, mais voilà. Souvent je pense que la foi est très importante, alors on peut croire en n'importe quoi hein, mais la foi en quelque chose aide. Alors moi ça m'aide beaucoup, on peut même rattacher ça à certaines médecines par les plantes. On peut penser au chamanisme ou à des actes psycho magiques avec les plantes, bon là on disgresse aussi un petit peu, mais je comprends qu'il y a des gens qui se tournent vraiment dans tout ça. Bon parfois qui vont chez des charlatans, mais il n'y a pas que des charlatans, il y a des gens qui font des choses très authentiques dans ce domaine-là aussi. Moi je sais que j'ai une certaine croyance dans la vie, j'ai la foi en certaines choses et ça m'aide à tenir le coup.

**Oui tout-à-fait. Moi je pense qu'on a quand-même déjà abordé beaucoup de sujets, est-ce que t'as des choses que t'avais encore envie de me dire ?**

Mais je ne sais pas, donc toi c'est vraiment tourné sur les plantes ?

**Non c'est sur toutes les thérapies alternatives en fait.**

Oui c'est ça. Oui donc par exemple l'hypnose, tout ça ?

**Oui.**

Beh je ne sais pas si tu as des questions plus précises ? Vraiment sur les thérapies, les formes...

**Beh c'est surtout comprendre déjà l'élément déclencheur qui t'a mené vers ces thérapies, comment t'en as eu connaissance ? et qu'est-ce que ça t'apporte en fait ? qu'est-ce que t'en sens somme bénéfiques ? voilà c'était surtout ça en fait, de façon plus globale, surtout sur ton ressenti, sur ton expérience de vie.**

Oui, beh pour faire court comme je le disais, j'étais déjà fort dans tout ça. Donc voilà j'ai été chercher dans ce que je connaissais, mais j'imagine que pour certaines personnes ce processus est plus long. Donc moi j'avais déjà les connaissances là-dessus, je savais quelles plantes je devais prendre, donc voilà je ne sais pas une personne qui n'a pas ces connaissances comment elles arrivent... par leurs lectures, par leur intérêt... Mais c'est vrai que moi ce n'est pas venu du monde médical, à part peut-être mon médecin qui m'a parlé de la griffe et de la vitamine E, mais voilà ça s'arrête là. Moi c'est parce que j'ai vu sur la préparation le nom en latin de la griffe du diable, mais il ne m'a pas dit « c'est une plante, patati », c'est parce que je le savais. Donc je veux dire quelqu'un qui ne le sait pas, il a sa préparation avec de la quinine, du paracétamol et il y a de la griffe du diable dedans. Le CBD ça c'est assez connu, ça c'est moi qui suis venue avec cette demande-là auprès de mon médecin, qui était pour, mais qui lui n'a pas amené la chose. Tout ce qui est minéraux, compléments alimentaires ça c'est moi plutôt. Le cassis pareil c'est moi qui l'ai amené, mais mon médecin était partant aussi, voilà. Pareil pour le drainage, là c'est moi qui aussi... Après comme je le disais, parfois j'ai besoin d'un Tradonal. Parce que quelque part je me suis rendue compte aussi que parfois j'ai été trop loin dans le fait de supporter la douleur et donc finalement, parce que je ne voulais justement pas prendre trop d'allopathie. Mais du coup en fait, au niveau... j'ai vu toute une émission récemment là-dessus, au niveau du système nerveux c'est pas top non plus.

### **Ah oui ?**

Parce que quand il y a trop souvent une douleur très très forte à un moment donné le système nerveux disjoncte et ça peut créer une douleur chronique persistante sur le long terme. C'est d'ailleurs pour ça que souvent quand on fait des grosses opérations on donne de la morphine direct, pour pas que la douleur s'installe. Et là je crois que j'ai fait une erreur, peut-être que j'aurais dû prendre 15 jours des opioïdes de Tradonal et que ça m'aurait peut-être aidée, que ça s'installe moins. Donc je pense que ça vaut vraiment la peine qu'il y ait plus de médecins spécialisés sur la douleur chronique, parce que parfois en pensant bienfaire en ne prenant pas de l'allopathie, on peut créer quand-même des mécanismes neurologiques délétères par rapport à la douleur. Donc ça je m'en suis rendue compte récemment en regardant cette émission, je me suis dit « ah oh bon » et il n'y a rien à faire honnêtement, par rapport à la douleur aussi élevée que je l'ai connue, à par le pavot... ce n'est pas pour rien qu'avant on donnait du pavot. À part la morphine, oui ou la codéine je n'ai pas... donc je trouve que les plantes m'ont plus aidée sur les causes, sur le terrain en fait. Et c'est là justement que la médecine moderne va plus traiter les symptômes, que les médecines traditionnelles, les médecines holistiques vont plus traiter le terrain global. C'est ça qui est intéressant parce qu'on peut prendre des antidouleurs, si on ne va pas traiter le symptôme, le fond... et c'est là que les plantes m'ont plus aidée, c'est sur cette sphère-là et que les médecines alternatives, l'ostéopathie, la fasciathérapie, l'hypnose, la kinésio... c'est sur le terrain en fait, ce n'est pas tant sur les gros symptômes.

### **Oui tout à fait, c'est ça.**

Et donc c'est ça qui est génial parce que c'est super complémentaire. Souvent les gens veulent diviser et tout mais c'est voilà... plus ça. Je trouve qu'il faudrait vraiment travailler en complémentarité. Qu'il y ait des centres de la douleur où il y ait des phytothérapeutes qui s'y

connaissent, qui puissent conseiller les personnes. Et qu'on travaille main dans la main et que... ça ce serait...

### **Ce serait chouette de créer un centre je trouve.**

Beh il y a des centres de la douleur qui sont-là, pour eux c'est déjà révolutionnaire, mais pour eux « pluridisciplinaire » c'est : il y a un psy, il y a un kiné, peut-être un ostéopathe au mieux et un médecin. Pour eux c'est déjà « ouah c'est super pluridisciplinaire ! », mais en fait non il faudrait aller plus loin. Et par exemple en Allemagne ils vont beaucoup plus loin, donc je veux dire même... j'avais vu un reportage où ils montraient que même dans les hôpitaux la croyance avait sa place, la prière avait sa place. Moi j'ai beaucoup prié ! Mais je ne suis pas catholique, enfin je ne suis pas rattachée à une religion, mais je prie tous les jours de dire « je veux guérir ». Et donc je crois que c'est aborder le vivant dans ses multiples dimensions et d'amener partout la guérison et je trouve que par rapport aux plantes les médecins n'y connaissent rien. Je veux dire, moi je ne suis pas très loin dans mes formations d'herboristerie, j'ai encore pleins de choses à apprendre et j'y connais mille fois plus que mon médecin traitant ! Donc voilà oui eux ils disent, ils ont un peu entendu. Ils ne connaissent pas les contre-indications non plus, parce que par exemple le cassis il y a quand-même des contre-indications. Mon médecin il m'a dit « oui le cassis il n'y a pas de souci ! », au départ ils disent 15 gouttes, « non mais tu peux prendre 3 fois 15 gouttes hein c'est du cassis ! ». Oui enfin il ne se rend pas compte qu'extrait avec un triple solvant en gemmothérapie il y a telle et telle molécule, ils ne connaissent pas. Donc je trouve que d'avoir des gens qui sont formés et du coup ça impliquerait des écoles.

### **Oui c'est ça, mais c'est en plus quoi, à côté de tout ce qu'ils ont fait.**

Oui oui, mais même des écoles de phytothérapeutes parce que voilà. \* t'en parlera mieux que moi, mais en Belgique l'herboristerie, la phytothérapie n'est pas reconnue donc finalement n'importe qui peut se dire... voilà. On pourrait aller tellement plus loin, mais là je crois où est le vrai truc c'est qu'il y a les lobbies pharmaceutiques derrière et que les patients sont en fait à la merci de ce cirque, de ces enjeux-là. Donc on croit toujours que c'est loin de nous, mais en fait non. On est les premiers... si ça avait de l'intérêt financier de s'intéresser aux plantes, etcetera, on en serait sans doute beaucoup plus loin. Mais pour le moment ils n'y voient pas l'intérêt. Quand ce sera récupéré par les big pharma ce ne sera pas très chouette non-plus. Donc voilà pour eux c'est bien plus rentable qu'on ait mal, qu'on continue à avoir mal, qu'on prenne leurs antidépresseurs, leurs antidouleurs, leur cortisone et j'en passe. Je pense qu'il y a vraiment une volonté politique et médicale derrière.

### **C'est clair, tant qu'on est dépendant, on consomme.**

Oui voilà et bon il y a ça pour moi mais il y a ça pour pleins d'autres pathologies, que ce soit le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, pour eux c'est...

### **Et tout ce qui est plus méditation, travail du corps un peu par toi-même on va dire, ça tu fais un peu ?**

Oui, ça par ailleurs, avant mes problèmes de santé, j'avais été beaucoup impliquée dans la méditation, donc je me suis formée et tout ça aussi. Donc c'était un de mes tiroirs aussi. Alors, quand t'as vraiment mal, c'est dur. [Rires] Donc allé, je dirais pendant un an il ne fallait pas m'en parler quoi. J'avais trop mal, j'étais trop en colère, quand il y en avait qui me disaient

« hein t'as pensé à la méditation ? », j'avais juste envie de lui faire comme ça [la personne me montre un geste], donc je pense que quand tu es vraiment mal c'est dur. Parce qu'en fait, comme je le disais tout-à-l'heure, tu fuis ton corps. Donc en fait tu as juste envie de prendre des substances qui te détachent de cette douleur, t'as juste envie de te distraire, t'as juste envie de ne plus y penser en fait. Donc quelque part la méditation c'est prendre pleinement dans ta face ta douleur et ton présent qui est horrible. Donc ça, ça a été quand-même dur et presque impossible pour moi de le faire. Ce que j'ai fait par contre, parce que la pure méditation, la pleine conscience et tout ça je n'y arrivais pas, ce que j'ai fait, j'ai fait des visualisations créatrices. Ça j'avais fait quand j'étais plus jeune. Où en fait je me visualisais en train de marcher. Alors c'était dur parce que parfois je finissais ma visualisation en pleurs parce que je m'imaginai en train de faire une rando dans les montagnes, je m'imaginai ressentir corporellement le mouvement. Donc je l'ai fait mais c'était dur psychologiquement, donc je n'ai pas continué. Parce que je faisais ça pendant une demi-heure et je le vivais vraiment, j'essayais vraiment de ressentir la marche dans mon corps, j'avais des micromouvements comme ça, comme si je marchais. Maintenant ce que je fais plus c'est des visualisations rapides, des trucs où je m'imagine en mouvement, je m'imagine épanouie, je m'imagine sans douleur. Et alors ce que je fais maintenant sur conseil de ma fascia c'est plus, comment expliquer, prendre conscience de mes points de contact. Donc simplement j'essaye de me fondre dans la matière. Parce que quand on a mal on se porte hein, comme ça, et en fait simplement... en plus moi c'est mon problème, de déposer mon poids dans mon bassin et de faire confiance en fait, que la, matière m'accueille, que mon bassin m'accueille. Et donc c'est plutôt un travail de lâcher prise, un travail oui de lâcher prise. Alors je ne sais pas... ce n'est pas vraiment de la relaxation, ce n'est pas vraiment de la méditation, c'est... oui me concentrer sur mes appuis et m'offrir en fait. Mais tout ça ce n'est pas si facile en fait, parce que dans le quotidien il suffit que j'aie des pressions, des angoisses, je n'arrive pas. Il faut vraiment que toute une hygiène de vie mentale dans ma vie, pour qu'au soir je m'offre ce moment, il faut déjà que je me l'offre et que ça marche quoi. Si avant j'ai eu pleins de trucs où j'étais en colère, en bataille, si j'ai eu trop mal... donc voilà ça demande beaucoup de tout le temps revenir. Bah après ça si je ne suis pas sage ! [rires] Oui ça demande beaucoup de travail sur soi, mais j'imagine que tout le monde ne le vit pas comme ça, mais moi j'essaye d'en tirer un enseignement.

### **Mais justement ça ne te met pas trop de pression de... ?**

Non parce que l'enseignement que je veux avoir c'est justement le lâcher prise [rires].

### **Parce que parfois quand on veut absolument atteindre un but ça met plus de pression parce qu'on cherche pleins de moyens, enfin tu vois ce que je veux dire ?**

Oui oui, mais moi justement mon but c'est de me laisser guider, c'est de ne pas avoir de but. Simplement de vivre l'expérience, c'est un peu horrible à dire, mais vivre l'expérience de la souffrance, d'une manière positive.

### **Accueillir la souffrance plutôt que de lutter contre.**

Voilà, l'accueillir et voir ce qu'elle dit. J'ai écrit un texte là-dessus. En fait voilà c'est un texte où je parle à la douleur, je l'ai appelé Dolores, bon ce n'est pas très original mais... et où en fait c'est un dialogue entre moi et Dolores et puis finalement au fur et à mesure de la

conversation, il y a tristezza, qui est l'autre protagoniste qui arrive et c'est clair que la douleur nous amène à connecter à beaucoup de choses. Notamment moi, dans mon cas, à des traumatismes. Donc en fait moi il ne s'agit pas juste que je gère ma douleur et que je reprenne ma vie où elle en est, je dois en fait transmuter une histoire personnelle et me réinventer complètement. Quand les gens me disent « ça ne va pas assez vite », voilà. C'est beaucoup plus global, c'est beaucoup plus profond, plus spirituel même que juste « je ne sais pas marcher, j'ai mal ». Mais ça évidemment les gens... je ne le dis à personne. Bon là je l'ai dit, c'est anonyme... mais je veux dire ça, le fait que ça a éveillé des choses traumatiques chez moi, mes amis ne le savent pas, c'est intime.

**Et tu arrives justement à travailler là-dessus. Sans m'en parler, je veux dire juste...**

Beh il faudrait que je trouve quand-même... là j'essaye de la faire toute seule, avec la fascia quand-même. Mais la fascia me l'a dit elle-même, dès qu'on arrive au niveau du bassin il y a un problème. Donc il faudrait... bon là on parle plus de traumatismes sexuels, etcetera... et donc il faudrait effectivement que j'aie chez des personnes qui permettent que cette mémoire corporelle puisse lâcher. Pour que le corps puisse lâcher... enfin ce n'est pas pour rien que j'ai une pathologie au bassin. Donc voilà c'est tout un truc. Actuellement je me suis renseignée pour de l'hypnose, spécialisée en traumatismes, mais là où j'ai le frein c'est l'argent. Ça c'est un peu moche hein.

**Mais de toute façon la vie t'inquiète elle va trouver le moyen de mettre les trucs sur ton chemin.**

Oui et puis, à la fois je dis que c'est l'argent et si je veux vraiment être honnête avec moi-même ; il y a une peur. Donc je ne suis pas encore prête totalement de me prendre des trucs dans la tronche.

**Mais c'est ça ça viendra quand ce sera le bon moment quoi en fait.**

Oui je sens que je me protège encore et que voilà ce n'est pas rien donc... Mais je crois qu'à un moment tout se mettra.

**Et puis peut-être aussi tout le travail que tu fais maintenant ça désamorce déjà et ça permettra après à ce que, tu te sentiras peut-être prête un jour en un coup. Tu vois ce que je veux dire, tout ça c'est une préparation en fait. Justement pour l'instant tu as l'impression que c'est peut-être hyper confrontant, mais à un moment donné ce sera juste, tu sentiras que ok c'est...**

Oui c'est comme tout, souvent tout ça prend du sens. Et alors ce qui me manque peut-être c'est, pour m'aider dans tout ça, c'est des groupes de parole, ou des choses comme ça. Après beh voilà je suis certains groupes Facebook et l'ennui on est vite dans... la victimisation et donc c'est à double tranchant. À la fois j'aimerais être avec des gens qui vivent la maladie positivement, enfin autant positivement qu'on puisse la vivre (plus comme moi, ça me ferait du bien) et à la fois c'est paradoxal, parce que la douleur et la maladie font qu'on s'isole. Mais c'est vrai parfois être avec quelqu'un qui peut comprendre ce que je vis... parce que mon conjoint il m'aime, il m'adore, mais ça reste... il m'observe, il est empathique, mais il ne peut pas s'imaginer ce que ça fait mentalement d'être aussi amoindrie et encore je m'en sors bien, je ne suis pas paraplégique. Je n'imagine même pas... moi ça m'a fait vraiment avoir de la

compassion incroyable pour les gens qui du jour au lendemain se retrouvent en chaise roulante. Parce que quand on marche on ne rend pas compte. Et puis oui cette douleur c'est un truc de ouf en fait, la douleur c'est... on peut s'imaginer, enfin souvent on a des douleurs très courtes avant d'avoir un truc comme ça. Aller on se casse un bras, enfin des douleurs ponctuelles courtes, mais une douleurs « ++ » continue... il faut vraiment sensibiliser le grand public là-dessus. Oui je pense. Parce qu'autant les maladies psy maintenant on commence à plus en parler, autant j'ai l'impression que la douleur chronique on n'en parle pas tant que ça.

**Oui tout-à-fait. Beh écoute merci beaucoup en tout cas.**

Oui, j'espère que je n'ai pas trop parlé.

**Non non c'est super intéressant justement [rires] et merci beaucoup vraiment pour ton témoignage et qu'est-ce que je peux te souhaiter du coup ?**

Beh... une vie sans douleur déjà et harmonieuse, voilà parce que je pense qu'une pathologie vient toujours d'une situation de déséquilibre, donc je pense que quand on est malade c'est l'équilibre et l'harmonie mentale, physique, qu'on doit retrouver. Donc harmonie et un peu de douceur, parce que pour moi c'est l'opposé de la douleur. Donc voilà.

**Mais écoute je te le souhaite vraiment.**

Mais oui merci à toi.

[...]

## [Annexe 9 : Entretien praticien n°1](#)

**Voilà, alors, est-ce que tu penses que tu pourrais un peu m'expliquer ta pratique, ce que tu fais ?**

Alors, j'ai une formation de naturopathe au départ, que j'ai faite à Lille. En sachant qu'en Belgique il n'y a pas d'école vraiment reconnue, ni de truc valable. Et quand on fait la naturo à un moment on doit se décider d'une branche, soit on va sur les remèdes, soit on se spécialise dans les techniques manuelles.

**Ok, je ne savais pas du tout.**

Les remèdes c'est bien un peu, après on est vite limité parce que si on veut aller plus loin il faut aller dans les techniques chinoises, après c'est médecine chinoise, puis on est parti... On est embrigadé dans une chaîne sans fin de formations. Puis j'aime bien le toucher. Je pense qu'il y a moyen de faire passer des émotions, des sentiments, de l'énergie... il y a pleins de choses qu'on sait faire passer par le toucher, c'est ça qui m'intéressait en fait. Donc voilà je suis spécialisé dans tout ce qui est techniques manuelles et dans les massages thérapeutiques du monde, principalement d'Asie. J'ai été formé en Thaïlande et là j'ai appris quasi tout ce que je connais maintenant. Et ça me permet d'aider beaucoup, beaucoup, les gens qui ont des pathologies, des bobos, des blessures articulaires, musculaires, etcetera. Voilà en gros.

**Et tu sais dresser un peu un profil type de personnes qui viennent chez toi ?**

Dans un premier temps ce sont généralement des gens qui sont intéressés par le massage dans le sens large du terme, besoin de détente, etcetera. Et l'approche habituelle c'est « est-ce que vous avez mal quelque part ? », « oh non », il me faut un petit quart d'heure pour trouver où sont les nœuds, où sont les douleurs qui sont enfouies et que les gens ont l'habitude d'accepter. Et je leur explique qu'il ne faut pas accepter ça. Donc ça c'est le premier contact, puis après ça ils reviennent parce qu'ils ont compris qu'ils avaient mal et je les aide petit à petit à supprimer ces douleurs, ces appréhensions, parfois ces stress, ces mauvaises positions, ça peut être postural, ça peut être de toute nature en fait. Hier j'ai eu une dame « oui je sais je me tiens mal », « mais pourquoi ? », « ah oui c'est vrai ». [rires]. « J'ai les épaules très hautes », « oui mais pourquoi ? », « je ne sais pas », ... Au fur et à mesure je rabaissais ses épaules, hop, c'est comme un ressort. Puis après ça on est passé à un autre soin et là elle a pris conscience, on a changé de position, elle a pris conscience que « oui effectivement je me sens mieux quand j'ai les épaules baissées » et les douleurs sont parties petit-à-petit. Voilà, ça c'est habituel, c'est la démarche habituelle. Puis après j'ai des habitués qui viennent régulièrement, parce que c'est nécessaire, parce qu'ils ont des métiers qui ne leurs permettent pas de changer de posture.

**Oui.**

Par exemple enfiler des perles toute la journée, ben... « posturalement » parlant c'est vraiment une catastrophe. Un écran d'ordinateur qui est trop bas, c'est une catastrophe. Soulever des charges en permanence sans plier les genoux, c'est une catastrophe, etcetera, etcetera, ...

**Oui et donc tu as des personnes qui ont des maladies chroniques qui viennent aussi chez toi ?**

Oui.

**Tu en as beaucoup ?**

[Temps de réflexion] C'est parfois délicat de poser la question, mais on le remarque en fait.

**Ok.**

Quand j'ai fait mes études, je me suis spécialisé dans la SEP.

**C'est quoi ?**

Sclérose en plaque.

**Ah oui ok.**

Donc aider les gens qui avaient une sclérose en plaque, ou des maladies de Crohn. C'étaient les deux pôles que j'avais visés comme travail de fin d'étude et comment pouvoir aborder ces gens-là. C'est vrai que j'en ai rencontrés pas mal, à fortiori quand on les cherche on les trouve, il y en a pleins. Ils ne se déclarent pas, mais il en a beaucoup. Et le toucher permet effectivement de donner un certain relâchement, à la fois psychique et physique et ça va mieux. Après on n'est pas des magiciens non plus, faut pas rêver, on n'est pas des médecins... même si les médecins ne savent rien faire non plus, mais bon. La maladie Crohn, beh voilà, il faut vivre avec. La SEP là il y a moyen d'avoir des traitements, mais c'est pas terrible terrible.

**Et donc tu as des personnes qui ont une maladie chronique et qui viennent avec des demandes par rapport à ça ?**

Oui.

**Et c'est quoi comme genre de demandes souvent ?**

C'est simplement se sentir bien en fait. C'est avoir un moment où « voilà c'est un moment pour moi où j'oublie que j'ai mal ». Voilà, le but premier c'est ça. Après j'essaye d'aider plus loin, mais c'est compliqué. C'est vraiment difficile.

**Comment tu fais pour, justement, établir leurs besoins ?**

Je le ressens.

**Tu le ressens ?**

Oui. Il faut regarder, écouter et regarder avec ses mains. Ça c'est important. Il y a des vibrations dans le corps et quand on est affuté, à force, on ressent. J'utilise parfois des bols tibétains, j'utilise parfois du bois, ça dépend un peu. Il y a beaucoup d'huiles qui sont riches et qui permettent « de un » d'améliorer la texture de peau, qui est important, parce que c'est quand-même par là qu'on sent beaucoup de choses et parfois des huiles essentielles, des mélanges de plantes, c'est des trucs tout fait, je ne vais pas me casser la tête à aller faire des recherches, ça ne m'intéresse pas.

**Oui et comment tu fais, enfin c'est peut-être très facile, mais comment tu fais quelque part pour allier les préférences des patients qui viennent et ce que toi tu sens qu'ils ont besoins ?**

Je ne dis rien en fait, je fais, c'est tout. Au début de ma carrière c'était « si jamais je vais trop fort, vous me le dites », « s'il y a quelque chose qui ne va pas vous me le dites ». Ça fait des années que je n'ai plus rien demandé, parce que je sais. Le corps me parle en fait, quand on appuie très fort sur une zone, ça se crispe donc on a compris qu'il ne faut pas. En fait c'est un dialogue, c'est simplement un dialogue, physique. Après il y a d'autres choses qui passent, c'est question de... pourquoi on se dit « cette personne-là elle n'est pas gentille », parce qu'on le ressent, ou les yeux, ou la démarche, ou l'expression corporelle, il y a pleins de choses. Quand la personne arrive, je sais déjà « ça ça ne va pas, ça ça ne va pas, ça ça ne va pas... », c'est l'expérience. On n'apprend pas ça à l'école.

**Ça fait combien d'années que tu fais ça ?**

30 ans.

**Ah oui ok, tu as de l'expérience [rires]. Mais en fait c'est vrai que quand on regarde ton site par exemple, on ne sait pas que tu fais quelque chose de plutôt thérapeutique.**

Non parce qu'on ne peut pas.

**Ah bon ?**

Ah non, non non non... On est toujours borderline. Le problème en Belgique c'est que la naturopathie n'est pas reconnue, parce que « c'est des charlatans, c'est des vendeurs de machins, c'est des gens dangereux ». Il y en a, je suis d'accords, il y en a qui ont tués et je suis offusqué par ce genre de personnages qui disent « oui t'as un cancer, faut pas te faire traiter, mange des plantes... », non ça je ne suis pas d'accord avec ça, parce que c'est n'importe quoi !

Par contre, c'est pas reconnu du tout, donc on considère que c'est des vendeurs de plantes et voilà. Alors que la naturopathie c'est pas de la médecine, c'est simplement dire aux gens, attention, si vous ne changez pas votre attitude, vous allez devenir malades. C'est simplement ça, c'est aussi simple que ça. Mais ce n'est pas reconnu quand même. Ok, la sécu préfère payer que prévoir. C'est comme le massage, si on se faisait masser régulièrement, on aurait moins de problèmes. Ça se fait en Asie, au Laos par exemple, le père masse le grand-père, le grand-père masse la mère, la mère masse la grand-mère, la grand-mère masse les enfants etcetera et c'est un échange perpétuel et ils sont rarement malades. Pourtant leur vie elle n'est pas facile, on n'a pas le confort qu'il y a ici et pourtant ils sont bien, donc peut-être il faudrait réfléchir à ça.

### **Et massothérapeute c'est pas reconnu non plus ?**

Alors là pfff... Alors ça c'est vraiment la blague belge, la massothérapie ça fait partie de l'esthétique. Donc pour être massothérapeute il faut suivre, non il faut subir un examen, théorique, pas pratique, de 40 questions multiple-choices. Basta.

**Ok.**

Qui parle de la pédicurie, du maquillage, de l'esthétique et un petit peu des muscles, mais du visage seulement. Il faut connaître les muscles du visage, mais pas du reste du corps ça on s'en fout. On est massothérapeute, mais que du visage. [rires]. Bref, c'est de la vaste couillonade, c'est belge, typique.

### **Je ne savais pas du tout ça.**

Ah oui c'est terrible.

### **Parce que maintenant, si tu regardes sur google maps, tu vois tous les thérapeutes qu'il y a autour de chez nous et tu vois massothérapie, pleins de trucs comme ça.**

Oui oui, mais alors il y a une nuance, c'est que si on dit qu'on fait du massage thérapeutique, ça ne rentre pas dans le cadre de la loi.

**Ah.**

Aussi bizarre que ça puisse paraître. Mais pour être diplômé massothérapeute il faut avoir le diplôme. Pour pratiquer ça il faut avoir le diplôme reconnu par le ministère de l'économie... Ce que j'ai. Mais c'est une absurdité totale, n'importe qui... les médecines thérapeutiques chinoises, il y en a tout plein, ils font plus de dégâts qu'autre chose, mais eux ils peuvent, parce c'est massage thérapeutique, donc ce n'est pas dans le cadre de la loi.

### **Donc attend, c'est médecine chinoise tu dis ?**

Non non, euh oui médecine chinoise aussi, ça n'existe pas en fait. Ça n'existe pas pour l'état belge. C'est comme le massage thérapeutique chinois.

### **Ah massage thérapeutique chinois !**

C'est un massage thérapeutique. Donc ce n'est pas de la massothérapie.

**Oui ok.**

C'est vraiment jouer sur les mots hein.

### **Oui c'est ça.**

Mais c'est comme ça. Si tu dis « je fais du massage thérapeutique », tu peux t'installer comme tu veux. Si tu dis « ah mais je suis massothérapeute », « hop hop hop, montre-moi ton diplôme ». En fait eux ils n'ont plus besoin de dire montre-moi ton diplôme, ils l'ont dans le « grand bouquin » où tout le monde est repris en large et en travers. Donc voilà.

### **Ok, et donc toi quelque part est-ce que... parce que tu parlais du fait qu'il y a certains charlatans dans le milieu de la naturopathie, est-ce que toi tu es confronté au scepticisme de certains patients qui viennent chez toi ?**

Non, parce que je ne me présente comme rien du tout. Je me présente comme massothérapeute, point. Je ne dis pas plus, j'en parle pas, sauf quand je donne des conseils un peu plus pointus, parce que je vois que la personne en a besoin. Là on va me demander « mais comment tu sais ça ? », je réponds que j'ai fait des études pour, point. Mais je ne vais pas aller nécessairement dans le sens de donner un CV, une carte de visite, un machin, ça ne m'intéresse pas. On vient pour me voir c'est tout, pour être rassuré, pour se sentir bien et pas nécessairement parce que « je veux aller voir le massothérapeute », « je veux aller voir le naturopathe », ça ça ne m'intéresse pas. C'est peut-être contre-productif au niveau marketing et encore je ne suis pas sûr, parce que les gens viennent comme ça, « vous venez, comment ça se fait ? », « ah beh il machin qui m'a dit que ». Ça vient souvent comme ça.

### **Oui.**

Toi tu es venue parce que L. t'a dit que et voilà, t'es revenue après, donc c'est qu'apparemment ça fonctionne.

### **Oui c'est ça. Et toi par rapport aux personnes qui ont une maladie chronique, qu'est-ce que tu penses que ça peut leur apporter ?**

Alors, c'est sur deux pôles différents. Il y a l'aspect bien-être pur et dur. Déjà le toucher, ces gens-là ils ont une autre compréhension du toucher, ils sont toujours sur leur garde, parce qu'ils ont mal et la douleur fait automatiquement barrière et on ne va pas plus loin. Donc j'essaye de forcer la barrière, petit à petit, pas comme un sauvage [rires], petit à petit et ça s'ouvre, puis après je peux commencer à rentrer de façon plus psychologique. Là l'aspect bien-être, suppression des tensions, amélioration des flux, etcetera, c'est un peu les deux pôles, physique et spirituel et mental.

### **Et tu as des retours de personnes qui voient une amélioration sur leur maladie ?**

Oh oui très souvent. S'ils reviennent c'est que ça fonctionne hein, d'office. « Oh je me sens bien », ou « oh aujourd'hui ça va moins bien », alors on en parlera un peu en disant « qu'est-ce qu'il y a eu ? Qu'est-ce qu'il s'est passé ? », « ma belle-mère n'est pas bien... ». Donc on parle un petit peu et après c'est des échanges en fait, c'est beaucoup, beaucoup d'échanges. Quand je fais de l'esthétique pur et dur il y a beaucoup plus de blablas, parce qu'on est face à face et puis bon c'est un autre moment, là les personnes parlent beaucoup. Quand on est en massage, déjà tu as la tête dans le trou, c'est compliqué, c'est moins facile et puis c'est pas le moment. Le moment c'est vraiment se laisser aller. Alors il y en a qui dorment, il y en a qui sont en suspension, qui sont entre je suis là et je ne suis pas là. Il y en a ils ne sont pas là du tout. Il y

en a qui sont très présents au début et qui... Bah hier c'était très spécial, une dame se met sur la table et elle me dit « ne vous en faites pas j'ai les jambes qui bougent » et de fait ça bougeait comme ça.

**Ah oui.**

Ça n'a pas duré 3 minutes hein. Après 3 minutes, j'ai commencé à la toucher, fini. Elle m'a dit par après « c'est bizarre parce que mes jambes elles ne bougeaient pas, d'habitude ça bouge tout le temps ». C'est que ça s'est bien passé, c'est qu'il y a un truc qui s'est passé et voilà. Il n'y a pas de voie tracée en fait, c'est au cas par cas. C'est « ah c'est quoi votre massage machin ? », pfff on verra [rires]. Je ne sais pas dire. Il faut mettre des noms parce sinon les gens ils n'osent pas venir, « parce que je ne sais pas à quoi je m'attends ». Mais de toute façon ils ne savent pas à quoi ils s'attendent donc... Quand on met \* ça veut dire quoi ? ça veut dire de mon cœur à ton cœur. C'est ça que ça veut dire.

**C'est mignon, c'est beau.**

[...]

Ça m'arrive aussi parfois de tirer sur un membre parce qu'il n'est pas à sa place. Et puis c'est le questionnement, et puis c'est « ah ! c'est mieux comme ça tout compte fait » [rires]. Tu vois c'est... mais c'est vraiment un échange et pas que bla bla quoi. Très peu en tout cas, je parle très peu. Sauf les premières fois où les gens sont très... pas sceptiques, mais ils ont un gros point d'interrogation dans les yeux en arrivant en se disant « qu'est-ce qui va m'arriver », alors je suis obligé un peu de les rassurer, puis après ça se passe bien généralement.

**Oui. Et les gens ils reviennent tous les combien de temps plus ou moins ?**

Ça dépend, ça dépend s'ils ont vraiment une pathologie qui les embête, ça va être toutes les semaines. Toutes les deux semaines, tous les mois, une fois toutes les quatre lunes. Puis aussi financièrement parlant il faut voir cet aspect-là. Faut pas se leurrer non-plus, vu la conjoncture. Même si mes prix sont très démocratiques. Mais moi je ne force pas en fait, quand on me demande « je dois revenir quand ? », ...ben quand t'as envie madame, quand t'as envie mais vient.

**Déjà c'est chouette que tu proposes à la demi-heure aussi je trouve.**

Oui parce que je trouve que si c'est un problème dorsal, faut pas passer une heure sur un dos hein. Ça ne sert à rien en fait, ça devient chiant. Et pour moi et pour la personne. La personne va sentir une certaine irritation à la longue, même si c'est des huiles, des machins, mais c'est toujours le même endroit. Pour moi un dos c'est... t'as vu la paluche... ton dos c'est deux mains.

**Oui et aussi financièrement, par exemple si je me dis qu'à chaque fois que je vais chez quelqu'un je dois mettre au minimum 60 euros, ça fait beaucoup. Tandis que là je sais que si je viens chez toi, je vais pouvoir être soulagée des douleurs, mais avec un prix un peu moindre.**

C'est le principe hein. Moi c'est plus le plaisir de faire que de gagner du pognon. C'est une passion en fait. On n'est pas tous comme ça. Il y en a hein, j'en connais, mais il y en a qui allie les deux aussi.

### **Oui, tu as l'impression que dans ce milieu-là il y a beaucoup de gens malhonnêtes ?**

Il y a beaucoup d'incompétents. Parce que pas de formation. La seule formation vraiment sympa que j'ai suivie ici en Belgique c'était une dame qui avait 85 ans, elle venait de se faire opérer de la hanche et elle massait par terre sur futon. C'était mais incroyable ! Bon elle est décédée maintenant. [...] Elle était incroyable, elle avait des mains d'une chaleur incroyable. C'était un weekend, j'ai passé un weekend avec elle, c'était vraiment chouette. A part ça... il y en a qui enseignent le shiatsu mais ils n'ont jamais été au Japon...

[...]

**C'est vrai que c'est difficile parce que c'est un massage qui est vraiment baigné dans une culture, ici c'est vu comment quelque chose de théorique pour déboucher sur la pratique, alors que ça devrait plutôt partir de la spiritualité pour aller vers ça.**

Tout-à-fait, c'est vraiment le problème. Puis alors le reiki, alors là, c'est la fête au village ça.

**Ah oui ?**

Le reiki c'est magnifique. En 3 weekend tu es maître reiki, ouais... J'ai suivi une formation de reiki : 3 ans. C'est pas 3 weekends, mais c'est un reiki particulier, c'est un reiki jikiden. Le reiki qu'on enseigne ici il faut être à 4-5 centimètres, déjà pourquoi ? on ne sait pas... le reiki Jikiden on touche vraiment et on sent les flux d'énergie qui sont bloqués et c'est sur ça qu'on travaille. Et on peut faire certaines manipulations et ça fonctionne. Et c'est sur ça aussi que je me base. Quand je dis que je fais un massage, en fait je fais pleins de trucs en même temps, parce que l'expérience veut que et les différentes formations que j'ai suivies, je les intègre toutes dans ce que je fais. Je ne vais pas séparer le shiatsu, le reiki, le massage thérapeutique thaïlandais. Je fais tout en un, selon ce que je vois, ce que je sens, ce qu'on me demande, parfois je ne vois pas nécessairement que c'est là que je devrais travailler, mais on me le demande, alors je travaille là et je continue ailleurs où j'ai vu.

**Ah oui donc tu fais quand-même ça.**

Oui bien-sûr. Parce que je sais très bien que la douleur qui est-là elle ne vient pas de là, elle vient d'ailleurs. La première demande c'est la première qu'on gère, « j'ai mal à la hanche », en fait t'as pas mal à la hanche, ce n'est pas ta hanche qui te fait mal, mais tu crois que c'est ta hanche. C'est pas ça du tout, c'est le psoas qui est tendu. Le psoas tout le monde sait très bien que ça fait mal, c'est très très désagréable, mais tant qu'on ne le libère pas, la hanche va faire mal. Il y a pleins de trucs comme ça, la nuque, beh ça ne vient pas de la nuque, ça vient de la première côte ou...

**Donc tu dois quand-même connaître hyper bien l'anatomie ?**

Ah oui dans le principe oui. Ça c'est clair, c'est clair que je dois connaître tous les muscles, les tendons, les articulations, oui bien-sûr. Sinon... Il y a parfois des gens qui essaient de piéger.

**C'est vrai ?**

Ah oui oui, dernièrement, j'ai eu un coach sportif, mais il avait fait un master, donc le mec il avait une très très bonne notion du corps. Ce qui est bien, ce qui est rarissime hein, parce que généralement les coachs sportifs ce n'est pas reconnu, n'importe qui peut le faire. Et donc il a

essayé de me piéger, il a appelé un muscle sur l'épaule d'un autre nom. « T'es sûr que c'est ce nom-là ? », un blanc, « bah non je sais bien hein, ça s'appelle comme ça », beh oui. Ça arrive hein.

**Oui donc c'est ça, tu as quand-même des gens un peu sceptiques quoi.**

Il y a des gens oui, mais bon c'est un coach sportif, il avait reçu un bon cadeau... Puis après quand il a eu le massage il a dit « oui, maintenant je sais où venir ». Ça ça m'arrive souvent, on me dit « maintenant je sais où aller ». Après il y a le cheminement aussi, se dire « ah oui juste j'ai été là c'était bien ». J'ai un client comme ça qui vient parfois toutes les semaines, puis je ne le vois plus pendant 6 mois, puis il me dit « je ne sais pas pourquoi je ne suis pas venu, mais j'aurais dû, j'ai mal partout », parce que t'étais pas près hein je ne sais pas, c'est tout. Et il y en a qui ont des pathologies chroniques qui eux viennent, puis à un certain moment ils ne viennent plus parce que ça va mieux... pas bonne idée... parce que ça revient après et c'est pire. Il faut aller au bout des choses, il faut aller au bout de son cheminement, aussi non ça ne marche pas.

**Mais aussi tu vois maintenant il y a tellement de choses à faire, qu'on s'éparpille quoi... je ne sais pas si tu as ça dans ta clientèle, des personnes qui font pleins de trucs et...**

Oui oui, après financièrement à un moment ça bloque, donc ils se rabattent sur ce qui fonctionne le mieux pour eux. Je ne dis pas nécessairement que c'est moi, ça peut être un kiné, ça peut être un ostéo, ça peut être une chamane, c'est possible hein. Et voilà quoi, c'est souvent par rapport à la personne, ou l'influence.

**L'influence c'est-à-dire ?**

Oui. Alors c'est perso hein, mais un truc que je ne supporte pas c'est les kinésioles.

**Ok.**

Non, ça c'est pas possible. Parce que j'ai commencé une formation en kinésio et c'était ma mère qui était mon cobaye, il a suffi que le prof la touche, elle est tombée malade.

**Ah bon ?**

Oui, elle était en pleine santé, en rentrant elle n'était pas bien du tout en sortant et il lui a fallu deux semaines. J'ai arrêté de faire des formations et j'ai remarqué que des gens qui font ce genre de formations ont des idées un peu bizarres.

**Ah, du style ?**

Du style, ils commencent par ça, puis ils vont dans d'autres trucs de plus en plus spirituelo-bizarroïdes et ils s'enfoncent en fait. Alors qu'ils avaient une voie toute tracée de masseurs, de trucs... La kinésio je ne sais pas, mais je trouve que c'est pas... Après c'est devenu un gros gros gros business. Une formation en kinésio c'est 3500 balles quoi. Mais pourquoi ? C'est simplement écouter le corps, c'est pas plus compliqué que ça.

[...]

**Et du coup, dans tes patients chroniques, est-ce que t'acceptes tout type de pathologies ?**

Oui. Absolument tout. Si tu veux un détail de ce que j'ai déjà fait, t'es assise ?

**Oui.**

Des phases terminales sida, phases terminales cancer, des hommes-troncs, pas de bras pas de jambes, des handicapés lourds. Donc la personne quand elle arrive elle est en chaise roulante, position fœtale, elle mesure en tout et pour tout 80cm de grand. J'ai mis 2h à la déplier, sans tirer sur les membres, c'est simplement le relâchement, elle ne savait pas parler ou très peu et elle a réussi à me dire merci. J'ai jamais oublié, jamais.

### **C'est trop touchant.**

Oui. [...] et je l'ai revu encore après quelque fois et là j'ai fait appel à une amie, qui malheureusement est partie vers la kinésiologie, on ne se comprend plus trop. Elle est maître reiki, mais sérieuse, et elle s'est occupée uniquement de sa tête et moi je me suis occupé du reste. C'était un moment fantastique, l'échange à 3 comme ça, c'était vraiment, vraiment, sympa.

### **Trop chouette.**

Oui, quand on est plusieurs thérapeutes c'est assez chouette. Il faut avoir le même état d'esprit, le même chemin.

### **Tu fais ça encore parfois, travailler à plusieurs ?**

Plus maintenant, je ne connais plus de personne avec qui j'aimerais travailler. C'est dommage hein, mais c'est comme ça. J'en ai formé beaucoup, mais après, ils vivent leur vie quoi.

### **Ah tu formes des gens ?**

J'en ai formé oui.

[...]

### **Et tu as parfois des liens avec le monde médical aussi ?**

Euh j'évite. Vraiment j'évite, ils sont trop... non j'évite. Ou le monde paramédical parfois, ostéo, kinés. Ce n'est pas vraiment le médical pur et dur. Avec des ostéos et des kinés j'ai déjà travaillé oui.

### **Ah oui ?**

Parce que l'avantage c'est que si j'arrive à tout détendre avant, pour eux c'est facile. Sinon ils sont obligés d'aller craquer un peu trop fort, ou faire mal et c'est pas le but.

### **Et donc c'est-à-dire, c'est des kinés qui te contactent ? ou c'est l'inverse ?**

C'est des personnes qui viennent me voir en me disant « il y a mon kiné qui m'a dit de venir te voir parce que je dois aller chez lui la semaine prochaine ».

### **Ah oui ok.**

C'est déjà arrivé. Ou bien alors on fait l'inverse, c'est que je vois que ça a besoin de plus, un petit coup de pouce genre kiné ou ostéo pour libérer tout parce qu'en une séance c'est compliqué de faire tout et j'évite de marcher sur les plates-bandes des autres. Je suis massothérapeute, je ne suis pas ostéo, même si je connais les techniques. Je le fais rarement, sauf quand vraiment c'est un petit truc, alors là je peux sans croquer, parce que je ne veux pas croquer, je manipule tout doucement et « plic », ça ne fait pas croc, ça fait « plic » ça s'est remis en place. Mais c'est

vraiment quand c'est léger, sinon j'envoie chez mon ostéo. Et généralement ils y vont, puis après ils reviennent chez moi, ou pas. Ça dépend hein. Je ne suis pas... c'est vraiment le plaisir de travailler moi.

**Et est-ce que t'as parfois des patients qui... tu vois, j'ai l'impression qu'ils doivent un peu choisir leur camp, entre le côté médical et le côté alternatif.**

J'en ai oui. J'en ai deux en tête. Elles ont toutes les deux une pathologie chronique à l'épaule droite, pour des raisons complètement différentes. La première c'est parce qu'elle a un enfant handicapé qui à 5 ans ne marche pas, ou très peu, donc elle doit le porter. Son mari étant très occupé, très très occupé, c'est compliqué pour elle de déléguer, donc elle s'occupe du même en question, en sachant qu'ils en ont deux et tout ce qui est médecine etcetera c'est pour elle. Donc elle est un peu raplapla psychologiquement et physiquement et elle alterne la kiné, chez moi, la kiné, chez moi... à un certain moment elle a fait des infiltrations, donc là on va dans le côté médical « ah ça va beaucoup mieux ! », « hum hum, on en reparle dans 3 mois ? ». 3 mois plus tard elle est revenue, « bon c'est reparti hein... », « c'est ce que je t'avais dit ». C'est logique, ils ont caché le problème, ils ne l'ont pas traité, ils ont caché le problème. Celle-là elle a besoin des deux en fait, pour se rassurer mais... L'autre, elle a fait pleins de médecines, alors là les infiltrations, les scanners, les trucs, les machins, les bazars, les kinés... Et on lui a dit « vous avec une épaule gelée ». Oui c'est possible, c'est bloqué... Elle est arrivée chez moi, je lui ai débloqué l'épaule la première séance, maintenant elle vient tous les 15 jours et il ne faut plus lui parler d'infiltrations, de médecins... voilà elle a choisi l'autre camp. Après moi je ne force absolument rien du tout, c'est là où tu te sens mieux que tu vas aller, c'est tout. Après encore une fois il y a les influences. Le médecin généraliste qui dit « ah oui mais il faut absolument faire une infiltration ! », oui, ou pas. Parce que les infiltrations c'est un piège à cons hein, on cache une douleur pendant un certain temps espérant « que », mais si on ne lui dit pas à la personne « attention, tu n'auras plus mal, mais tu ne peux pas porter, tu ne peux pas ci, tu ne peux pas ça, parce que ton articulation il n'y a plus le signal d'alarme » et ça je trouve que ce n'est pas bien quoi.

**Oui c'est ça tu es anesthésié quoi...**

Tout-à-fait, donc c'est pas un bon plan.

**Non. Mais du coup, je ne sais pas trop si ça peut être le cas, mais est-ce que parfois il y a des personnes qui n'osent pas te dire qu'elles ont fait telle chose médicale, ou à l'inverse elles n'osent pas parler à leur médecin de ce qu'elles font de plus en alternatif.**

Ça ça arrive très souvent. Oui oui ça arrive très souvent qu'on ne dise pas au médecin « j'ai pris des herbes de Provence » [rires], ça ça arrive très souvent qu'ils n'osent pas dire « je suis allé chez un kinésio, je suis allé chez un massothérapeute, chez un chaman... », ils ne vont pas le dire aux médecins. L'inverse oui, parce que ça c'est « légitime », « je suis allé chez un médecin », c'est légitime. Après... hier j'ai vu une cicatrice faite par un chirurgien esthétique pour enlever un grain de beauté, 4 centimètres de long sur 3 centimètres de large. Euh... c'est quoi l'erreur là ? Boucher-charcutier ou ? Voilà, là aussi en médecine il y a du très bon et du très pas bon. Je ne critique pas hein, je constate... C'est comme ça. Mais c'est comme dans la massothérapie et ou dans le massage pur et dur, il y a du très bien et du vraiment pas bien du

tout, malheureusement il y a beaucoup de pas bon, malheureusement. Enfin ça dépend ce qu'on recherche, si c'est juste avoir une jolie nana qui te passe les mains sur le dos oui, il y en a pleins. Mais moi c'est pas ça que je cherche.

**Oui, il y a aussi beaucoup d'esthéticiennes qui font du massage et qui ont juste eu leur formation d'esthétique, mais qui après n'ont pas approfondi.**

Ah oui mais ça c'est la majorité. J'en connais quelque unes qui sortent du lot, mais c'est parce qu'elles ont un autre métier, une autre vue et parfois elles sont aussi parties dans des délires... la sonothérapie ouhlalala, oui je veux bien un peu, mais bon, ou pas. Faire sonner des bols chantants tout autour de la personne... Oui, pourquoi pas, mais moi je suis désolé, tant qu'on ne touche pas je suis fort sceptique. Comme le tambour du chaman moi je veux bien, mais s'il n'y a pas les herbes de Provence qui vont avec ça marche moins bien. Tu vois ce que je veux dire. Bon, je ne vise personne hein, mais il y en a quand-même.

**Toi en tant que personne tu vas aussi faire des thérapies ?**

Non, je me suffis à moi-même en règle générale, sauf vraiment quand c'est une pathologie un peu plus lourde, là je n'ai pas le choix. Déchirure totale du tendon d'Achille... J'ai essayé hein, parce que je ne savais pas ce que j'avais, j'avais une faiblesse au niveau du pied, mais à un certain moment quand tu ne sais plus marcher du tout tu te dis « c'est peut-être plus grave que je ne le crois ». Je suis allé chez le chirurgien qui m'a dit « je t'opère quand dans 10 minutes ou un quart d'heure ? », en gros c'était ça. Sinon non je me suffis à moi-même, puis après je ne me plains jamais, je n'ai jamais mal [rires], même pas mal ! Ou bien je trouve des alternatives [...]. Donc c'est sûr que oui de temps en temps il faut que je sorte du cadre... Pour les yeux aussi, quand tu as besoin de lunettes, bah tu as besoin de lunettes.

**Oui, mais dans les thérapies alternatives tu vas aussi faire des choses ou pas ?**

Beh je connais tellement de trucs que finalement non. Je sais que telle huile essentielle je dois utiliser pour ça ça ça, je sais quelles plantes je dois prendre pour nettoyer le foie ou n'importe... Je sais conseiller beaucoup de choses, donc oui je me les conseille à moi aussi de temps en temps. Quand j'ai des crampes je fais des cures de magnésium, quand j'ai des inflammations, je prends magnésium-zinc-nickel. Voilà. Je crois que la dernière fois que j'ai vu un médecin c'était il y a trois ans. Ou peut-être pour un test Covid, pour dire que.

**Je regarde un peu mes questions parce que je crois qu'on a déjà fait un bon tour. Enfin je ne sais pas ce que tu en penses ?**

Ben oui je pense.

**Je ne sais pas si tu as des choses à me dire sur les patients chroniques que je n'aurais pas pensé à te demander ?**

Il y a parfois des patients chroniques, et ça j'ai eu l'expérience plusieurs fois, qui se cachent derrière leurs problèmes.

**C'est-à-dire ?**

Qui végètent. Qui se relâchent complètement et qui se disent « c'est foutu ».

**Ah oui.**

... « Je ne peux plus rien faire » et ça c'est souvent dans les cas de fibromyalgie. Alors là j'ai deux connaissances qui ont de la fibromyalgie, elles s'appellent toutes les deux \* c'est bizarre, il faudrait peut-être arrêter de donner ce prénom-là. Il y en a une, elle est aussi mince que toi, beaucoup plus âgée et c'est une battante, elle se bat, elle bosse et elle a mal tout le temps hein, elle écrit, elle fait des réunions, elle fait des séminaires, pleins. Et l'autre elle ne fout rien, mais dans sa tête c'est une loque et ces gens-là il faut les aider. Les autres, oui bien-sûr il faut, mais ceux qui sont vraiment down et qui se disent « je ne peux plus rien faire parce que j'ai mal quand je bouge » et qui vont dans le milieu médical à outrance avec des piqûres, des bazars, des machins... beh la fibromyalgie n'est pas reconnue par la médecine.

**Ah bon ?**

Non, « c'est dans ta tête ».

**Ah bon.**

Oui. Bon maintenant ils ouvrent un peu plus les yeux, mais jusque dans les années nonantes, ce n'était pas considéré comme une maladie ou quoi que ce soit. Maintenant ça commence à évoluer, ils ont des succès d'années de traitements qui généralement ne fonctionnent pas, parce qu'effectivement ça peut être psychosomatique, mais pas que. À un certain moment il y a un processus nerveux qui apparait et en fait le problème c'est qu'on ne sait pas pourquoi. On ne sait pas ce que c'est, ni d'où, ni de comment. Voilà, donc encore une fois, si on peut aider à la fois de faire circuler tout ce qui est entre guillemets énergies, je dis par-là la circulation sanguine, lymphatique et autre et tous les flux qui vont avec, ils vont aller mieux. Mais le tout c'est qu'ils aient la volonté de le faire.

**Et ça tu vois une amélioration au niveau de l'esprit de la personne ?**

Oui, oui. Tout-à-fait. Si elle décide à un certain moment, si elle se déclic « je me prends en main », oui, alors là la vie est différente. Le problème de ces gens-là c'est qu'ils entraînent leur entourage dans leur délire pessimiste et négatif.

**Oui c'est une spirale.**

Tout-à-fait. [...] Sincèrement je préfère 100 fois une personne qui va, même si elle doit mordre sur sa chique et que c'est pas toujours facile, que quelqu'un qui se laisse aller. Pour eux c'est difficile d'agir, il faut qu'ils mettent un peu du leur parce que sinon ça ne passe pas la barrière.

**Oui, en même temps ça fait partie de leur histoire aussi.**

Oui mais s'ils viennent chez moi ça fait partie de mon expérience à moi et ça c'est autre chose, parce que c'est enrichissant pour les deux en fait, de se dire « oui ok peut-être bien que je peux l'aider, mais comment ? », et c'est là la réflexion, comment je vais faire ? Quand tu as trouvé, ça c'est chouette. C'est un apprentissage de tous les jours.

**Oui c'est ça, tu continues à apprendre, c'est chouette.**

Oui oui, mais je cherche en fait, des manipulations différentes, des positions différentes, des enchaînements différents aussi pour que ça soit plus efficace. C'est tout le temps, on n'a jamais fini en fait. Et un corps n'est pas un autre et un moment n'est pas un autre.

**Ok, écoute je regarde un peu... si ce n'est au niveau des remboursements.**

Ça c'est oublié ! [rires] ça on me l'a encore demandé hier.

**Ah bon ?**

Oui. Parce qu'en fait la dame avec qui j'ai terminé hier, son mari a une grosse pathologie au niveau du dos, L4 L5, quatrième et cinquième lombaire. Elle dit « j'aimerais vraiment bien qu'il vienne chez vous », « mais oui avec plaisir », « c'est remboursé ? », « ah beh non », « ah parce qu'il fait de la kiné, mais ça n'aide pas beaucoup », alors qu'elle a senti la différence entre le moment où elle est rentrée et le moment où elle est sortie, elle m'a dit « j'ai jamais été massée comme ça, je n'ai jamais ressenti ça, j'aimerais bien que mon mari vienne ». Et voilà le stop c'est « c'est pas remboursé » et ça ne le sera jamais, il ne faut pas rêver, on a déjà essayé.

**Oui ?**

Oui. Il y a eu des personnes qui se sont regroupées en faisant des demandes. Déjà pour rembourser l'ostéopathie ça a mis des plombes et ils ne sont remboursés de 10 balles deux fois par ans. C'est quoi le problème ici ? [...] Simplement se dire, je vais anticiper pour ne pas être malade, ça ce n'est pas remboursé. Chercher l'erreur.

**Guérir plutôt qu'anticiper.**

Oui c'est ça et puis il faut faire tourner la grosse machine à sous de la pharmacopée.

**Et puis aussi il faut baliser et dans ce milieu c'est peut-être difficile de baliser ?**

Non, beh non, il suffit de légiférer, dire « vous n'avez pas de diplôme, au revoir ».

**Vu qu'il n'y a pas de formation reconnue.**

Ah mais ça ils n'ont qu'à créer hein, il y aurait de l'emploi en plus, mais bon ça il faut financer d'abord. [...]

**Et donc toi tu disais que les formations en naturo n'étaient pas bien en Belgique ?**

Non il n'y a rien de terrible. Il y a deux ou trois écoles de ci de là, mais encore une fois ils ne sont pas très motivés, pourquoi être motivé ? le diplôme il ne sert à rien. Tu ne peux pas mettre une plaque « je suis naturopathe ». Tu peux essayer, mais après si tu as l'ordre des médecins qui te tombe sur le dos... ça risque de piquer fort. Ou bien alors c'est simplement du conseil, mais bon si c'est pour faire ça, je ne préfère pas.

**C'est vrai que je connais des personnes qui ont fait ça, c'était une formation intense, pendant 5 ans, ils ont vu une tonne de matière.**

Oui, et après ? Après rien. Il y a une école à Liège, il y en a eu une à Anderlecht, je pense qu'il y en a eu une à Louvain-la-Neuve, mais les montants !

**Oui c'est ça, c'est autour des 12000 euros je pense.**

Oui c'est ça, mais attend dis... ce n'est pas logique. C'est sûr que tu dois étudier la pathologie, l'anatomie, mais tu rajoutes à ça... En fait, j'ai fait 5 ans à Lille, puis je me suis dit que j'allais quand-même le faire en Belgique pour avoir une reconnaissance. Puis je suis allé voir le directeur de l'école, qui était à l'époque à Anderlecht et il me dit « oui mais non ce n'est pas reconnu de toute façon », bon je me suis inscrit quand-même, mais ce n'étaient pas des sommes folles. Donc il y avait anat, patho, il y avait tout ça. Puis un certain moment, le directeur qui me

dit « écoute il y a un problème avec toi, parce que quoi qu'on dise tu sais avant la question, donc c'est quoi ta formation ? » ; « j'ai fait la naturo à Lille », il dit « mais qu'est-ce que tu fais là ? leur niveau est supérieur », « non mais c'était pour avoir cette fameuse reconnaissance », « non mais ça ne sert à rien en fait ». J'ai suivi les cours pour dire que, pour ne pas avoir payé pour rien, jusqu'au jour où j'ai eu un cours d'homéopathie, où le mec a sorti tous ses remèdes et il a sorti son pendule. Là je suis parti, j'ai arrêté les cours, j'ai compris. Parce que non à un moment il faut quand-même avoir une certaine logique, l'homéopathie, c'est quand même de la recherche de la cause de la pathologie et je ne pense pas que le pendule va nécessairement te dire d'où ça vient. Une anamnèse ça peut être plus important que « je sors mon pendule ». Là ça m'a déçu, je suis parti, je ne suis plus jamais revenu. Voilà, il y a des trucs auxquels je ne crois pas du tout.

### **Et en France, c'est moi cher et c'est reconnu ?**

En France le diplôme c'est un diplôme universitaire si j'ai bonne mémoire, en tout cas ça l'était. Après il y a peut-être aussi des changements qui ont eu lieu. C'est toujours le même problème, il suffit qu'il y en ait un qui fasse une connerie et c'est tous les autres qui payent. Et il y a eu des morts, ça c'est clair, des morts à cause de naturopathes qu'on appelle des unicistes. Eux ils pensent que la naturopathie c'est la bible, qu'il n'y a que ça qui est vrai. C'est pas vrai en fait hein, c'est faux, parce qu'on ne peut pas être... on a besoin de nos chirurgiens, on a besoin de nos médecins, on a besoins de nos spécialistes. Encore une fois moi je dis que la naturopathie ce n'est pas une médecine. C'est un peu comme la médecine chinoise. Ce qui est marrant en Chine, tant que tu n'es pas malade tu payes, dès que tu es malade tu ne payes pas.

### **Ah bah oui forcément c'est que ça n'a pas fonctionné.**

C'est que ce n'était pas bien fait. Donc c'est une médecine qui est de précaution, « si tu fais ce que je te dis tu ne seras pas malade, si tu ne le fais pas tant pis pour toi ». Donc ils vont chez le médecin, ils payent pour ne pas être malades, c'est un bon truc.

### **C'est vrai.**

Tandis que si tu deviens malade quand-même, il va te traiter, mais tu ne payes pas. Ici c'est l'inverse, on attend qu'on soit bien malade pour y aller, puis ça coute un bras à la communauté... c'est une façon de voir les choses. La naturo normalement ça devrait être comme la médecine chinoise. C'est prévenir, pas guérir. C'est en tout cas la formation que moi j'ai eu, entre autres avec Daniel Kieffer.

### **Je ne savais pas qu'en plus il y avait la possibilité de choisir une branche plus dans le toucher dans la naturo.**

Oui oui, ça c'est en dernière année, en tout cas en France. En Belgique tu vas en voir, il y a quelques bons qui font de la fascia qui sont vraiment bien, là ce sont des anciens kinés ou des kinés qui ont une ouverture d'esprit différente. Le directeur de cette école où j'allais c'est un ancien infirmier, mais infirmier urgentiste, donc c'est du trash et un jour, il nous toujours raconté cette histoire, un jour il y avait quelqu'un qui n'allait vraiment pas bien du tout et il lui a refilé du Rescue et bizarrement il allait mieux, après il n'a pas dit qu'il avait donné du Rescue parce que là c'était la porte immédiate. Et comme les médecins ne comprenaient pas, il s'est dit « c'est vraiment pas mon truc », il est parti, il a arrêté, il est parti dans la médecine alternative.

Avec les aléas... il a risqué la taule à plusieurs reprises. Oui, il n'y a rien à faire, avec ses connaissances médicales, il empiétait vachement sur les plates-bandes des autres. C'est pour ça que ça je ne veux pas faire, ça ne m'intéresse pas. Quand tu as le nez bouché je vais te dire « appuie là », c'est pas de la médecine mais c'est bizarre ça se débouche après, tu vois c'est des petits trucs comme ça que je donne pour aider, mais sans plus quoi. Dire que j'ai mon diplôme oui et ? Si tu ne peux quand-même pas pratiquer autant tourner la page et faire autre chose. Je suis content avec ce que je fais c'est bien.

### **Tu as trouvé un bon équilibre.**

Oui tout-à-fait, puis je peux aider les gens et je suis content.

### **C'est chouette, cool. Ecoute on peut arrêter là si c'est ok pour toi.**

C'est bon pour moi.

### **Super merci beaucoup.**

J'espère que ça aura aidé.

[...]

[Après l'entretien la personne me transmet des informations supplémentaires et je rallume mon magnétophone avec son accord] :

Donc c'est un prof de la fac de médecine de Bruxelles qui me contacte : « j'ai vu que vous étiez iridologue », « oui effectivement je suis iridologue », ça vous dirait que je vous envoie un groupe d'élèves en terminale ? », « oui je veux bien, mais dans quel but », « vous les secouez », « comment ça les secouer ? », « oui oui, faites leur bien comprendre qu'il n'y a pas que la médecine dans la vie, qu'il y a autre chose », « non mais... », « oui oui ouvrez leur les yeux, parce que là ils sont braqués sur la médecine et il ne peuvent pas comprendre, ils ne peuvent pas admettre qu'il y a des iridologues, des phytothérapeutes, ils ne comprennent pas, alors secouez les ! ». J'ai secoué et l'année d'après il m'a recontacté et il m'a renvoyé un autre groupe et on a fait ça pendant deux ou trois ans. C'était assez chouette ça. [...] C'était il y a un bout de temps, mais j'étais étonné comme contact. Mais c'est vrai que j'étais repris dans la liste des iridologues de Belgique.

### **Tu fais encore ça ?**

Non parce que je n'ai plus le matériel. C'était sympa à faire, les études aussi c'était à Paris parce qu'ici en Belgique... c'est trop compliqué, il n'y a pas vraiment de chargé de cours. [...]. C'était vraiment casse-tête, c'est vraiment très compliqué, parce que par rapport à la forme de l'iris, à la couleur de l'iris, par rapport à pleins de sortes de cartes, il faut pouvoir retenir tout ça et il y en a... c'est un bottin téléphonique hein. Alors tu peux discerner si le terrain est allergique ou pas, si sur le terrain allergique il y a autre chose et ainsi de suite. C'est couche par couche et à partir de ça tu peux conseiller les gens de ne pas faire-ci, ne pas faire ça.

### **C'est fou quand-même ce qu'on peut faire.**

Oui, mais pour ça il faut du matos. Il faut vraiment analyser l'iris dans son intégralité avec deux différentes illuminations, pour que l'œil réagissent différemment et pour ça il faut une lampe comme les ophtalmologues en fait. [...]

## Annexe 10 : Entretien praticien n°2

[...]

Déjà pour commencer, est-ce que vous pouvez déjà m'expliquer un petit peu quels sont vos pratiques, parce que je pense que vous en faites plusieurs ?

Oui.

**Voilà, votre vision de votre pratique, comment vous percevez ce que vous faites ?**

Ma vision de ma pratique [rires] ?

**Oui, par exemple quelqu'un qui fait du shiatsu, tout le monde peut savoir ce que c'est du shiatsu, mais la personne qui le fait, elle a peut-être une façon de voir la manière dont elle fait son travail.**

Ok. Donc moi à la base je suis infirmière accoucheuse, infirmière-accoucheuse, pas sage-femme. Donc j'ai fait les deux études. Donc la notion de soins... j'aime dans ma pratique actuelle le fait que je puisse prendre la personne dans sa globalité et pas juste un symptôme, un problème physique... voilà. Donc les outils que j'ai à ma disposition, c'est d'abord... Une pratique importante, surtout pour les maladies chroniques ce sont les pratiques aquatiques, donc le watsu principalement, ou wata. Watsu étant « water shiatsu », c'est une pratique qui a été créée aux Etats-Unis en Californie et qui a été ramenée ici, en tout cas moi j'y ai eu accès par \*[nom de la praticienne] qui est \*[origine] et qui a créé, elle, le wata, donc avec un pince-nez on va sous-l'eau etc. Dans le watsu, j'ai eu l'occasion d'aller, étant praticienne de watsu et pouvant enseigner certains modules, j'ai eu l'occasion de suivre une formation spécifique sur le « watsu et fibromyalgie » et donc il y a tout ce côté, le fait d'être dans l'eau chaude, d'être bercé, de faire des choses très très douces, ça permet d'amener une détente, ce qui dans... je peux aussi avoir des polyarthrites chroniques, mais pas en période de crise, il y a des personnes qui sont en rémission de cancer, etc., mais toujours avec un accord médical pour qu'elles puissent venir. Donc ça c'est ma pratique au niveau de l'eau.

**Oui.**

Et donc ce qui me plaît, c'est d'avoir cette partie corporelle physique, mais cette partie aussi émotionnelle, parce quand on est dans l'eau, ce n'est quelque part pas le même système nerveux. Dans l'eau chaude, bercé avec des massages, c'est plutôt le système parasympathique, le système nerveux un peu hamac, de détente par rapport à « l'ortho » qui nous permet d'être dans l'action. Donc j'aime déjà le fait que dans l'eau, l'accès aux émotions est plus aisé. Au ras-le-bol, à l'épuisement, parfois au désespoir qui peut accompagner ça par rapport à des douleurs chroniques, en tout cas dans ma pratique. À cette pratique aquatique j'associe une autre pratique qui est celle de coach on va dire. J'utilise les techniques du Docteur \*, parce que j'ai été formée à ses techniques, c'est sur la libération du ressenti, c'est vraiment aller voir quelle est la dynamique inconsciente dans ce qui m'arrive et aller voir un petit peu au-delà la symbolique de la maladie en lien avec ce que la personne est en train de vivre et qu'est-ce que la maladie amène dans sa vie. Donc j'associe les deux. Il y a des personnes qui n'ont pas envie d'aller dans l'eau et qui viennent plutôt... ici parfois je vais chez elles, ça dépend. Ça c'est une approche disons plus psychologique d'aller voir quelles sont les zones d'ombre qu'on peut

avoir. Et parfois j'associe les deux, donc dans l'eau il y a d'abord la partie échange et prise de conscience d'un petit peu de ce qui m'arrive et j'ai aussi comme outil les massages. Certaines personnes préfèrent les recevoir dans l'eau, d'autres à terre. Je vais aussi à domicile pour prodiguer des massages. Bon je peux utiliser dans les massages des massages plus classiques, mais on fait de manière très soft avec des personnes qui ont des maladies ou des douleurs chroniques. Il y a la partie aussi réflexologie plantaire, parce que parfois c'est plus facile d'aborder au niveau des pieds.

**Oui, c'est moins intrusif.**

Voilà, pour certaines personnes et je suis aussi sophrologue. Donc il y a toute cette possibilité d'arriver dans la détente par rapport aux maladies chroniques, par rapport à la douleur etcetera. Voilà un peu.

**C'est super intéressant et vous avez vraiment allié le tout, c'est ça qui est...**

Oui, parce que quand on a la possibilité de travailler à différents niveaux, les choses ont la chance de se compléter et de parfois, quand on n'avance pas dans un... ou qu'on reste dans une dynamique, on va dans une autre. Je pense aussi à une patiente qui a une maladie génétique et qui a de gros troubles de l'équilibre. Si je ne faisais qu'un travail dans l'eau, ça lui fait du bien et en même temps elle n'évolue pas. Je lui fais juste du bien en lui mettant les flotteurs, les coussins, en lui faisant les massages etcetera, ça lui fait du bien et il y a tout le travail, parce qu'elle n'est pas très âgée, il y a tout le travail par rapport à l'évolution de la maladie, par rapport aux conséquences, par rapport à ce qui fait qu'elle a cette maladie etcetera. Donc tout ce travail-là, comme je la vois principalement dans l'eau, je fais ce travail-là avant, pour que la dynamique relationnelle soit différente et après je fais une intégration au niveau du corps.

**Oui c'est ça, ok. Et donc si vous pouviez dresser un profil type des personnes qui viennent chez vous, ce serait quoi les demandes principales ?**

Il y a un panel de personnes différentes. Je dirais que la majorité sont quand-même des personnes qui ont des douleurs type fibromyalgie chroniques et ce sont souvent des personnes... il y a ce côté très altruiste de donner beaucoup et puis à un moment de leur vie il y a des coups au niveau ou familial, ou professionnel, etc. Qui font qu'il y a comme un trop plein au niveau du corps et donc ça se traduit par des douleurs corporelles type fibromyalgie, parce que tout le monde ne fait pas tous les examens pour être diagnostiqué. Donc voilà, je vais dire que ça c'est la majorité des personnes. Maintenant il y a des personnes qui sont en rémission de cancers, des choses comme ça. Je le mets aussi un peu dans maladies chroniques parce qu'elles sont toujours un peu en stand-by, même si elles sont guéries, il y a toujours ce suivi, toujours comme cette épée de Damoclès de quelque chose qui pourrait se réactiver.

**Et vous acceptez tout type de pathologie ?**

Alors certaines pathologies... Oui j'accepte tout type de pathologie, juste qu'au niveau de la mobilité réduite par exemple, parfois c'est moi qui me déplace si c'est possible... venir à la piscine c'est pas possible pour tout le monde. Il y a des personnes que je dois vraiment aider pour rentrer dans l'eau, elles peuvent rentrer dans certains types de piscines et pas d'autres en fonction des problèmes de santé qu'elles ont. Maintenant je ne travaille pas avec des personnes qui ne savent pas du tout se mobiliser, qui sont en chaise roulante, parce qu'il n'y a pas

l'appareillage en piscine en tout cas. Donc je dois utiliser d'autres techniques. Pour certaines pathologies ont doit avoir un accord pour tout ce qui est problèmes sanguins, les pathologies lourdes au niveau cardiaque, on a besoin d'un accord du médecin.

**Ok.**

Pour des pathologies comme des crises d'épilepsie etcetera. Il y a toutes des indications nécessaires parfois au niveau médical. Surtout pour travailler dans l'eau.

**C'est intéressant. C'est vrai que j'ai toute une partie de questions sur ce rapport, le lien avec le côté plus médical. Mais je vais peut-être laisser ça pour après parce que j'aimerais bien d'abord comprendre plus en profondeur...**

Oui d'accord.

**Donc les personnes qui ont une maladie chronique, quand elles viennent chez vous, généralement qu'est-ce qu'elles ont comme attentes et comme demandes en fait ?**

Alors c'est variable, parce que dans ma façon de fonctionner, je demande toujours quand une personne vient pour un soin, que ça soit ici, ou dans la piscine, je demande toujours quel est l'objectif de leur venue. Donc si elles ont une intention pour la séance, donc qu'elles viennent juste pour un coaching dans la lignée de ce que \*[nom du docteur] propose, je dis « je vous écoute », mais sinon pour les autres je demande « est-ce que vous avez une intention ? qu'est-ce que vous souhaiteriez ? ». Voilà donc il y en a beaucoup qui viennent, quel que soit la pratique, pour quelque chose de se retrouver et avoir une espèce de sérénité intérieure. Ça c'est souvent la détente, mais il y en a qui viennent pour pouvoir s'autoriser à exprimer des choses qu'elles n'expriment pas. Et donc ça que ce soit dans l'eau ou chez elles, sur terre ou dans l'eau, c'est important pour moi d'avoir un petit peu un bilan de santé physique et aussi de savoir ce qui les amène, même si c'est des gens que je vois régulièrement, ou depuis longtemps, « tient aujourd'hui, c'est quoi l'intention ? qu'est-ce qu'il se passe aujourd'hui ? ».

**Et est-ce qu'il y a des gens qui viennent avec une optique presque de guérison de la maladie, ou bien c'est plus ce qui entoure, le bien-être... ?**

Oui, il y a des personnes qui pensent que le fait de faire des prises de conscience, etcetera, même si ça prend du temps pour la fibromyalgie, que oui on peut sortir de la maladie. Comme quand on a compris à quoi elle sert, quand on a compris dans quoi on est, quand on a compris ce que la maladie vient dire... oui, il y a des personnes qui viennent avec cette intention-là. Juste que, moi je suis juste une facilitatrice, un canal et donc je ne signe jamais une garantie de... Parfois je renvoie à d'autres personnes pour être dans quelque chose de plus pointu. Par exemple Dr \*, moi j'ai vu des vidéos, il avait une personne qui avait une maladie chronique dégénérative et le fait d'avoir fait 2 ou 3 séances qui avaient été filmées avec lui, c'est impressionnant parce que cet homme ne se tenait plus de la même manière. Et donc oui, il n'est plus comme il était avant la maladie, mais il a fait des prises de conscience de ce que la maladie venait apporter, du sens que ça venait apporter, donc c'est possible.

**Oui, vous, vous avez vu aussi des améliorations grâce à votre pratique sur certaines personnes ?**

Hum le plus marquant c'est au niveau de la fibro.

**Oui.**

Oui, des douleurs fibro. Parce que le fait d'être dans l'eau chaude, d'avoir cette détente. Parce que la douleur au quotidien fait que tout le corps il est sur le qui-vive. On carbure plus au cortisol, faire fonctionner les surrénales etcetera et donc déjà dans la détente, mais aussi la symbolique de la fibromyalgie. La fibromyalgie, on est comme un lion en cage, on voudrait ouvrir les barreaux et comme on s'empêche d'ouvrir les barreaux, on tend tous les muscles, c'est un peu ça la symbolique de la fibro.

**Ok.**

Et donc quand on peut aller travailler ça, les émotions qu'il y a derrière, etcetera, ça ne se fait pas en une fois non plus, puis ça dépend aussi le stade d'évolution, depuis combien de temps, etcetera. Mais oui. Mais alors ce n'est pas parce que les personnes ne sentent pas les douleurs... en fait quand les douleurs réapparaissent, c'est comme un signal d'alarme « ouh là je suis de nouveau trop loin dans le donner » et donc revenir à soi, prendre un temps... c'est vraiment cette dynamique là avec la fibromyalgie.

**Et il y a peut-être aussi la perception de la maladie qui change ? Oui il peut y avoir des changements physiques, mais aussi la façon dont on perçoit la maladie et ça fait beaucoup dans le cheminement.**

Tout-à-fait. Parce qu'il y a un sens en fait. Sinon c'est comme si ça nous tombait dessus et on ne comprend pas à quoi ça sert. On peut aller un peu dans du décodage, je ne suis pas spécialiste, mais quand-même au niveau de la maladie j'aime bien aller voir la symbolique pour voir un petit peu qu'est-ce que ça vient dire cette maladie dans la vie de la personne.

**Et donc tout à l'heure vous disiez qu'avant le watsu vous faites un petit entretien ?**

D'office.

**Ah d'office ok. Et donc c'est pendant cet entretien que vous arrivez à définir quels sont les besoins de la personne ? C'est grâce à ça ? Est-ce qu'il y a d'autres façons ?**

Ah oui. Oui alors, il y a évidemment le langage verbal, donc je prends l'intention, je vois au niveau corporel ce qu'il se passe, si les personnes veulent dire plus, elles disent plus. Quand on est dans l'eau en tout cas, je ne suis pas là pour faire un coaching à la base, donc j'écoute juste, je pose l'une ou l'autre question dont j'ai besoin pour ma pratique. Et puis on commence avec une méditation d'office pour revenir à soi et puis après, je les emmène dans l'eau, elles sont allongées et je fais toujours un temps pour me centrer moi et aussi sentir un petit peu comment... j'appelle ça l'accordage je trouve ça un très joli mot... comment nos corps s'accordent, donc qu'est-ce que je sens un peu et je commence avec des petits mouvements, je sens parfois que la personne raconte une chose, son corps raconte autre chose. Donc je viens voir un petit peu ce qu'il se passe, « est-ce qu'elle s'accroche à moi, est-ce qu'il y a un peu de souplesse dans le bassin », même très légèrement, parce que les douleurs chroniques et les maladies chroniques il faut faire très délicatement, mais je viens voir « est-ce qu'il y a de la souplesse dans la colonne vertébrale ou rien du tout ? qu'est-ce qu'il se passe au niveau du ventre ? ». En massage nos yeux sont nos mains et donc je sens un petit peu. En réflexologie plantaire, s'il y a besoin je mets un coussin sous la tête de la personne et je vais voir un petit eu au niveau des pieds, il y a

aussi tout le symbolique des organes qui sont plus tendus ou ce genre de choses-là, donc le corps donne pas mal d'informations. En fonction de ce que je perçois, je fais certains types de mouvements, même plus soft, je les fais un peu avec l'intention par exemple de ramener de la sécurité, avec les réflexes archaïques, je sais comment ramener de la sécurité dans un corps qui est vraiment tendu, dans le contrôle et sur le qui-vive. Donc oui ce sont toutes des petites informations qui sont corporelles et non verbales.

**Et, ça m'intrigue, comment est-ce que vous faites pour faire un massage dans l'eau ?**

Ah, alors, on peut installer la personne de différente manière. Quand on l'a dans les bras, elle est ici, on a déjà accès à toute la colonne vertébrale, au ventre, etcetera. On peut se mettre à sa tête pour travailler vraiment au niveau des... donc sa tête est là devant moi [la personne me montre le geste], je la tiens et il y a une autre main qui vient travailler au niveau des épaules. On peut la mettre sur les genoux et travailler aussi. S'il y a un escalier on peut mettre la tête ici et venir travailler au niveau du visage les points de shiatsu notamment et on aussi accès à l'épaule, avec les pieds on peut venir faire travailler un peut le bassin, enfin il y a toutes sortes de possibilités. On travaille aussi avec un coussin sous la tête donc on peut vraiment arriver à faire des massages, on apprend ça dans le watsu.

**Oui et donc la personne a des flotteurs alors ?**

Elle a des flotteurs.

**Intéressant.**

Oui, donc en fonction de sa « flottabilité » de jambes, on met des flotteurs plus ou moins petits ou grands. Maintenant les gens qui sont vraiment à fleur de peau, je ne leur mets pas des flotteurs, je pourrais vous montrer, j'ai comme toutes des petites billes dans un tissu synthétique comme ça. Il y a pour la tête et il y a aussi pour les jambes et ça c'est très doux, il n'y a pas un flotteur qui vient... parce qu'il y a des personnes qui sont vraiment hyper sensibles. Donc ça dépend, je fais ça aussi avec les femmes enceintes, mais ça n'a rien à voir avec les maladies chroniques.

**Non, mais je trouve ça intéressant, parce que l'eau justement ça a un rapport avec le liquide amniotique.**

Absolument.

**On revient un peu là-dedans.**

Ah tout-à-fait.

**Et du coup je suppose que ça a parfois un lien avec les maladies chroniques aussi, d'aller chercher l'origine là-dedans ?**

Oui. Dans les questions que je pose je demande souvent si les personnes ont des informations sur comment s'est passée la croissance dans le ventre de leur maman et la naissance. Ça c'est déjà une dynamique de questions qui viennent des réflexes archaïques. Vous connaissez un peu ?

**Oui je connais.**

Où c'est vraiment super important en fonction de savoir quels reflexes ne sont pas intégrés, voilà. Et cette dynamique de savoir un petit peu « tient qu'est-ce qu'il s'est joué au niveau de... » ou parfois si je ne pense pas à poser la question les gens vont parler de certaines attitudes, certaines appréhensions et je me dis « tient mais au fond, la naissance elle s'est passée comment ? Quelles infos on a sur la grossesse et la naissance ». Donc oui.

**Et est-ce que parfois ça fait ressurgir vraiment des émotions fortes chez la personne, le fait d'être dans l'eau ?**

Oui, oui ! Je me souviens, bon ce n'était pas dans le cadre de la maladie chronique mais je me souviens d'un homme de plus de 65 ans et le fait d'être dans les bras d'une femme, on a l'impression d'être dans les bras de sa mère et moi on m'appelle « la mama du watsu » parce que j'ai ce côté un peu... je ne sais pas si c'est le côté sage-femme, j'ai ce côté un peu maternant inné dans ma façon de prendre soin. Pendant toute la séance, il était allongé au début et puis il a commencé à sangloter et toute la séance il a été pris de tremblements et il a sangloté, tellement son corps était en train de réagir juste à ce qu'il recevait. Et je n'ai pas pu faire grand-chose que juste des bercements et juste le bercer quelque part mais aussi accueillir le fait qu'il y avait tout ça à sortir. Alors ça peut être la tristesse, des sanglots et quand je sens que c'est là et que ne sort pas, je stimule un peu pour que la personne s'autorise. Je dis toujours au début, « c'est votre choix, ou c'est ton choix, l'eau et moi on peut accueillir tout ce qui vient ». Maintenant, il y a des personnes qui arrivent et qui peuvent être dans de la tétanie, et donc il y a à ramener de la souplesse, à les ramener un petit peu à elles. Il y a des personnes qui éclatent de rires, ça arrive aussi, tout d'un coup un grand éclat de rire parce qu'il y a quelque chose. Mais c'est aussi une forme de libération. Et puis les colères.

**Ah oui ?**

Oui, la colère est une émotion... comme il y a dedans des pulsions de destruction, de mort, etcetera. Beh c'est une émotion qu'on a appris à mettre le couvercle dessus pour qu'elle ne prenne pas trop de place dans son expression. Donc le fait d'être dans l'eau et de laisser le corps faire ce qu'il souhaiterait faire, permet à la colère... et dans les maladies chroniques il y a aussi cette part de colère par rapport à quelque chose qu'on peut trouver injuste, par rapport à la douleur qui fatigue et qu'on n'en peut plus, on est épuisé, mais en même temps il y a beaucoup de colère derrière. Et donc le fait d'être dans l'eau, bon il y a l'accompagnement qui fait, mais il y a ce cadre sécurisé et il y a le fait que c'est plus facile pour un corps de le laisser faire ce qu'il n'a pas pu faire, ce qui a été réprimé et donc même de crier, il y a des personnes qui ne sont pas toujours à l'aise de crier quand je suis là, donc je sors, ou qui crient sous l'eau, parce que c'est vraiment comme... oui. La beauté c'est « je libère et donc je nais autrement », ça c'est un peu le chemin du corps. Et d'être dans l'eau c'est vraiment... avec une sage-femme c'est magnifique. [Rires].

**En plus ! mais c'est ça que je trouve génial, c'est qu'il y a vraiment une continuité dans votre parcours je trouve, c'est chouette. Et vous faites encore des accouchements aussi ?**

Non, par contre j'aime beaucoup avoir les femmes enceintes dans l'eau. Il y a une certaine sécurité à venir chez moi aussi parce que je peux répondre à pas mal de questions même si j'ai quitté le secteur hospitalier depuis longtemps. Et puis en ayant fait la sophrologie aussi, mon

travail de fin d'étude était basé sur la sophrologie et la maternité. Donc j'ai été sur une formation complémentaire pour pouvoir faire tout le travail d'accompagnement d'une femme enceinte en sophrologie, donc oui mais ça ce n'est pas les maladies chroniques.

**Non, mais j'ai encore une question qui n'a pas de rapport avec le sujet non plus, mais parce que ça m'intéresse tellement ... [rires].**

[...]

**C'est intéressant. Et ça fait combien de temps que vous avez quitté le côté plus médical on va dire pour aller plus vers l'alternatif ?**

Euh bon ça s'est fait progressivement, mais j'ai commencé... [rires] oui ça s'est fait en étapes. Mais le travail dans l'eau j'ai commencé en 2014, fin 2014, plutôt 2015. Et comme c'est quelque chose de fait pour moi [rires], c'est mon milieu, je me sens super bien là-dedans. C'est ça qui m'a emmenée tout de suite avec la formatrice \*. Elle a eu ce feeling que tout de suite il y a eu quelque chose qui passait, dans les mains, dans la façon de donner, donc très vite elle m'a demandé de pouvoir l'assister. Et donc il y a tout ce qu'on est en train de créer maintenant avec elle, une académie de l'eau, etcetera.

**Ah bon ? Oh mais c'est génial !**

Oui. En Belgique.

**C'est-à-dire, ça reprend quoi ?**

Alors c'est toute la pratique qu'elle a enseignée, donc elle a créé tout ce qui wata, qu'elle a amené ici tout ce qui est watsu et pour être praticien en watsu et wata on doit avoir un brevet de secourisme, ce qui est normal puisqu'on est tout seul dans l'eau, donc on doit connaître les premiers gestes qui sauvent. Moi j'ai été prof de ça, donc même si je fais mes recyclages. Mais j'ai refait une formation de secouriste d'entreprise. Il faut avoir des notions d'anatomie aussi, un petit peu de sentir les muscles, etcetera. Il y a des notions de massages, parce que si on a un corps qu'on ne sait pas trop quoi faire... et dans le massage si on peut développer un peu des techniques de massage, de DO-IN, des techniques qui permettent d'activer sans devoir appuyer uniquement sur les points de shiatsu. Et il y a une dynamique dans ce qui est proposé par \* où il y a une centaine d'heures où on travaille sur soi avec l'enfant intérieur et puis on travaille aussi sur l'accompagnement des autres, avec les processus etcetera. Donc c'est un module qu'on a mis il y a deux ans en place, moi avec mes outils de\* et elle avec ses outils. Et l'idée c'est vraiment, si je prends conscience de comment moi je fonctionne, quelles sont les émotions qui sont plus difficiles à exprimer chez moi, ou qui me touchent le plus, je pourrai accompagner. Puisqu'on est dans l'eau, un élément qui favorise l'expression de l'émotion, je pourrai accompagner la personne autrement quand elle éclate en sanglot que de lui dire « ça va aller tu sais ».

**Oui c'est ça. [Rires]**

[Rires]. Et donc c'est vraiment de pouvoir déjà savoir ce qu'il se passe chez moi et aussi comment éviter d'être une éponge parce qu'on est dans l'eau, on ressent aussi très fort les choses quand on est dans l'eau.

[...]

### **Et donc il y a une fédération en fait ou quelque chose comme ça ?**

Alors \* c'est elle qui a créé la technique de wata et qui est en lien avec Waba, Waba c'est pour le watsu et c'est aux Etats-Unis. Là ils ont une sorte de fédération. C'est juste que là maintenant, en janvier normalement, il va y avoir un site avec l'AFA ça s'appelle, l'aquatic flow académie, qui est pour la Belgique. Et donc sera présenté tout ce qui a été créé en terme de formations et c'est en développement encore, pour devenir praticien ou praticienne, mais on réfléchit aussi à des modules où je ne vais pas forcément devenir formatrice... mais on réfléchit, tout ça évolue en fonction des demandes et des besoins.

**Mais ça c'est vrai que ça m'intéresse aussi dans le cadre de mon étude, de comprendre, est-ce que ça a une importance que ce soit reconnu ou pas certaines pratiques ? Est-ce que les personnes attendent qu'il y ait une reconnaissance ? Et aussi le fait qu'il y a énormément de pratiques dans le milieu alternatif qu'on ne sait pas trop qualifier, « évaluer » on va dire, si c'est bien ou pas...**

Tout-à-fait.

### **Je ne sais pas trop ce que vous en pensez ?**

Mais en fait dans les pratiques aquatiques, la reconnaissance elle vient des praticiens, que ce soit des naturopathes, des massothérapeutes, des kinés, des psychologues... donc ce sont des gens du terrain qui voient des effets que le watsu, tel que pratiqué et enseigné par \*, parce qu'il y a des gens qui enseignent le watsu, mais qui n'enseignent que la technique. Et donc c'est très bien d'enseigner la technique, mais il y a toute cette dimension d'évolution, en lien avec la maladie, qui est différente. Jusqu'à présent il n'y a pas eu besoin d'avoir... oui on a la reconnaissance des Etats-Unis, l'académie elle va se faire en lien avec les Etats-Unis aussi parce qu'il y a la partie watsu. Mais \* c'est une référence internationale en fait. Donc dans ce genre de pratique-là... bon la sophrologie oui ça, c'est reconnu, j'ai mon diplôme de sophrologue. Ça c'est quelque chose qui est officiel et qui est reconnu et qui continue à se développer. Ils continuent à faire des recherches et de créer d'autres séances en lien avec des thématiques différentes, donc il y a des groupes de travail qui continuent... je ne me suis pas inscrite parce que c'est trop... Mais oui, dans les réflexes archaïques, ce sont aussi des techniques, que moi j'ai reçu de quelqu'un qui venait de France, mais c'est aussi international, parce que voilà il y a des personnes qui viennent des Etats-Unis etcetera. Ça ce sont des techniques qui sont de plus en plus reconnues et ça rentre dans une... petit à petit si c'est donné par des kinés, des choses comme ça, il y a des remboursements. Donc tout ça, ça amène une reconnaissance.

**C'est plus par quelque part le bagage de base qu'on déjà les personnes qui viennent faire la formation.**

[Signe de la tête qui acquiesce]

**Et donc vous acceptez tout le monde ou bien ce sont pour les personnes qui ont déjà plus un lien avec l'aide à la personne.**

Tout le monde est le bienvenu.

[...]

**Mais du coup j'ai une question, mais qui est un peu plus « négative » on va dire par ce que ça m'intéresse aussi.**

Bien-sûr.

**Parce que je fais aussi des entretiens avec des personnes qui ont une maladie chronique et en fait quasi systématiquement on me parle de la peur du charlatanisme. On me parle de cette peur-là.**

Oui bien sûr. C'est normal.

**Est-ce que vous avez cette peur qui revient chez certains patients ? peut-être un peu du scepticisme aussi ?**

Euh... moi je n'en ai pas. Je pense qu'il y a deux raisons, c'est que moi j'ai souvent du bouche-à-oreille, je n'ai pas de site internet et c'est juste de gens qui viennent parce qu'ils ont trouvé, ils envoient untel qui envoie untel. Donc ça c'est pour les séances individuelles. Que j'ai des gens qui viennent et je ne conviens pas, c'est ok pour moi, je n'ai pas de souci avec ça. Que les gens qui viennent et qui me disent « mais il n'y a pas de plaque devant chez vous ! et vous n'affichez pas vos diplômes, etcetera », je dis « non et je comprends votre méfiance et si ça ne convient pas il n'y a pas de soucis pour moi ». Donc moi je sais que j'ai tous mes diplômes et je ne vais pas les afficher et j'en n'ai pas besoin de les afficher. J'ai aussi une certaine forme de reconnaissance parce que je suis formatrice dans différents secteurs et donc quand je rencontre des gens en formation il y en a régulièrement qui viennent me demander des séances en individuel dans l'eau. Je ne les cherche pas, c'est juste que ma façon de fonctionner en formation leur convient et il y a des gens qui viennent et il n'y a rien qui leur convient en fait, on les appelle dans notre jargon « des tueurs de thérapeutes » parce qu'il n'y a jamais personne qui est assez bien pour eux. Et les personnes qui ont besoin d'avoir une plaque, d'avoir un diplôme, d'avoir tatata, je leur dis « ok, allez voir le docteur \* si vous voulez, si vous avez besoin de... moi je ne vais pas sortir mes diplômes ; voilà donc si c'est ça votre besoin ne prenez pas rendez-vous chez moi ». Parce que moi je sais avec quelle intégrité, avec quelle conscience, avec quelle qualité de présence... parce que ça vient au fur et à mesure, mais quand j'accueille quelqu'un il y a des techniques, de se mettre dans le vagal ventral pour être dans l'accueil, de venir un peu titiller aussi les personnes... il y a toutes des techniques d'accueil et de se rendre pleinement disponible à ce que je ressens, à ce que perçois, à ce que j'entends.

**Oui.**

Donc j'ai des assurances professionnelles qui sont obligatoires et je n'ai jamais été taxée de charlatan. Voilà, donc moi quand ça se présente et que les gens sont en questionnement, je dis simplement « oui j'entends que c'est quelque chose qui ne vous convient pas et il n'y a pas de souci pour moi ».

**Je suis étonnée quand-même, il y a beaucoup de personnes qui demandent d'avoir ces preuves physiques ?**

Non, non.

**Ah ok.**

Ça m'est arrivé une fois.

**Ah ok d'accord !**

« Il n'y a pas de plaque devant votre maison ! ». Je dis « non, comment être vous arrivez jusque chez moi ... » [...]. Donc voilà, ça, c'est arrivé une fois. Ou des gens qui ne sont pas contents, ils ont le droit.

**Oui c'est ça. Je regarde un peu mes questions...**

Oui bien-sûr. Et je dis souvent « je ne suis pas une fée avec une baguette magique » et je ne force rien. Donc oui parfois je vais, dans des techniques de libération, quand on va travailler sur l'inconscient, on ne dit pas que les choses que la personne a envie d'entendre bien-sûr, parce que sinon on ne va pas dans la logique de l'inconscient, déstabiliser le conscient qui contrôle. Donc voilà et si ça ne convient pas, ça ne convient pas.

**Oui, mais en fait justement quand vous dites « je n'ai pas de baguette magique », je ne sais pas si vous remarquez ça aussi, mais moi j'ai l'impression qu'il y a un peu... comment dire... je ne dis pas ça dans un sens négatif, mais je remarque que les gens vont vraiment beaucoup chercher des réponses dans pleins d'endroits, on va faire un peu de watsu, de ci, de ça... est-ce que les gens ne se perdent pas un peu là-dedans ?**

Oui, souvent. Mais moi je pousse à ce qu'ils fassent plus qu'une technique, surtout dans les maladies chroniques. Donc que ce soit quand ils viennent vers moi pour une séance de watsu je dis « est-ce qu'il y a quelqu'un qui peut vous coacher ? avec qui vous pouvez déposer ? », que ce soit chez moi ou ailleurs, je ne cherche pas augmenter mon temps de travail, qui est déjà bien rempli [rires]. Donc je trouve que, même si je peux travailler de manière holistique, globale, même à un niveau spirituel aussi pour les personnes qui sont attirées par ce côté-là. Et je trouve que, si elles ont un kiné, c'est de continuer la kiné pour faire un travail plus corporel. Je trouve qu'une personne qui fait tout, il y a des aspects qu'elle peut forcément pas appréhender et donc moi j'invite toujours, parce que moi ma façon de fonctionner quand il y a quelque chose qui se passe, c'est d'avoir différents regards et éclairages sur une situation. Maintenant, je sais où je vais pour telle ou telle chose, parfois j'ai besoin d'aller chez plusieurs personnes pour avoir un éclairage et je ne suis pas « oh je vais tester un peu de ça... », quand je vais tester quelque chose c'est juste pour voir c'est quoi cette technique, qu'est-ce que ça amène, est-ce que c'est intéressant, pas intéressant. Mais c'est vrai qu'il y a beaucoup de gens qui ne savent pas à quel saint se vouer.

**Mais c'est ça et peut-être que du coup le travail n'est pas fait en profondeur ? On fait un petit peu, puis on voit que ça n'a pas trop d'effets... Je ne sais pas trop comment voir ça en fait, parce que moi-même je fais ça aussi. C'est difficile je trouve, parce qu'après on entend parler de quelqu'un qui est super, on a envie d'aller et puis finalement il y a encore tel et tel autre problème et on dit « ah mais ça c'est pas résolu » et je me demande aussi si c'est pas un peu une façon de trouver la solution à l'extérieur plutôt que de revenir vers soi. Regarder en soi.**

Oui et c'est ça l'avantage de connaître les techniques de \*, c'est de voir que même un petit pas sans stress, parce que quand il y du stress on abandonne l'histoire, mais comment avec un petit pas je peux faire du différent ? Moi, pas que l'autre fasse du différent avec moi et qu'il change. Donc, ce que j'attends de l'autre comment je peux me le donner à moi-même ? Avec \* aussi

avec l'enfant intérieur c'est le dialogue entre moi parent et moi enfant, l'enfant étant plus la partie émotionnelle, le parent étant plus la partie rationnelle et comment il peut y avoir un dialogue entre les deux ? et donc l'avantage c'est de ramener à la personne. Quand je dis « je ne suis pas une fée avec une baquette magique », ce n'est pas moi et je dis souvent aux personnes, même au décours d'une séance « et vous avez le choix », « oui mais non, mais je ne sais pas quoi faire », « mais vous avez le choix et je respecte, si vous n'y aller pas, c'est que ce n'est pas encore le moment ». Donc ça c'est super important, l'idée c'est pas qu'ils prennent 50 séances chez moi et que ils deviennent accros, non vraiment j'ai en tête l'autonomie et les faire évoluer sur leur chemin de prise de conscience et de bien-être. Ça c'est super important pour moi. Je n'aime pas non plus le piédestal, parce que parfois après une séance de watsu, c'est tellement « ouah, on n'a jamais vécu ça » etcetera et donc pleins d'étoiles dans les yeux et voilà. Mais une personne qui vous met sur un piédestal, c'est pas confortable. Alors oui on peut se dire chouette, c'est bon pour l'égo et en même temps c'est pas confortable, parce que je dois rester sur ce piédestal, donc je ne peux pas être moi et faire un pas de travers. Donc la pression elle est énorme. Donc quand les gens arrivent avec pleins d'étoiles, j'en suis ravie, mais je reste très modeste. Je souhaite qu'il n'y ait pas d'attente vis-à-vis de moi, ou en tout cas, elles peuvent en avoir, c'est leur droit, mais simplement en disant « c'était merveilleux je ne retire rien à ça » et en même temps avoir « je reprends une séance tout de suite », je dis « ouh on va laisser un peu la séance se faire ». Quand les personnes me demandent une séance toutes les semaines, ok je donne une séance toutes les semaines et j'accompagne alors d'une autre manière, mais de manière générale moi je les laisse un peu digérer et j'espace. À part les massages là c'est intéressant de faire toutes les semaines pour soulager des douleurs pendant un certain temps et voilà, ça dépend ce que c'est et je n'ai pas envie d'être « une drogue » ou qu'il y ait une addiction. J'accompagne, je peux faciliter dans certains cas et en aucun cas je suis la solution miracle.

**Et donc c'est vrai que pour les personnes qui ont une maladie chronique, vous ne conseillez pas forcément aux personnes de revenir, vous attendez de voir si la personne revient ?**

C'est à la demande et parfois elles me demandent un rendez-vous pour la semaine d'après et si je ne le sens pas je dis « écoutez... » parce que bon parfois c'est vrai qu'il faut attendre un certain temps pour avoir un rendez-vous et je ne vais pas dans l'eau tout le temps, une fois par semaine certainement, mais pas toujours deux fois, donc quand une séance dure une heure et demi, moi je ne sais pas prendre non plus, corporellement physiquement, je ne sais pas prendre plus que 5 personnes sur une journée.

**Oui je comprends.**

Parce que mon travail n'est pas aussi qualitatif à la cinquième. Hier, exemple, j'étais dans l'eau, j'ai donné quatre soins, j'ai eu fini il était 19h, ben c'est ok, je n'aurais pas pu prendre quelqu'un à 19h jusqu'à 20h30. Oui on peut le faire techniquement, mais au niveau qualitatif je sens que... voilà, c'est assez sur la journée. Donc je ne pousse pas, mais si la personne dit « oui mais je voudrais vraiment... ». Il y en a une qui est venue hier et je la sens mûre pour sortir ce qu'elle a à sortir, donc je dis de revenir la semaine prochaine, mais je fais rarement ça. C'est juste dans des moments de crise où c'est possible.

**Et souvent les gens reviennent pendant une longue période ?**

Alors dans les maladies chroniques, j'ai plusieurs personnes qui reviennent une fois par mois.

**Et alors c'est pendant plusieurs années ?**

Oui j'en ai une qui vient depuis certainement avant le Covid.

**Ah oui ok.**

Celle dont j'avais parlé qui a des gros problèmes d'équilibre, elle, ça fait trois-quatre ans qu'elle vient. L'été c'est plus difficile parce que la piscine dans laquelle je travaille est souvent fermée pendant les congés scolaires et l'autre piscine dans laquelle je travaille c'est un escalier qui descend comme ça dans l'eau qui n'est pas très stable, qu'on remonte comme ça et les personnes qui ont des maladies en tout au niveau moteur, c'est très difficile. J'y arrive parfois, mais ça veut dire qu'elles doivent quand-même savoir descendre un escalier, moi je dois être en-dessous, quand elles remontent moi parfois je dois aider à remonter donc c'est insécurisant et les bienfaits de la séance sont...

**Oui. Et donc du coup aussi tout à l'heure vous disiez aussi que pour certaines pathologies il faut avoir l'accord d'un médecin.**

Oui.

**Et vous parfois vous êtes en contact avec des médecins ou le monde médical de façon générale ?**

Euh... alors oui, parce que j'ai des amis médecins qui m'envoient des gens.

**Ah oui ok.**

Dans ce sens-là oui sinon je n'ai pas vraiment des médecins qui m'envoient des patients parce que j'ai fait des démarches chez eux. J'ai suffisamment de travail et d'activité. Mon rêve c'était de pouvoir rencontrer le service gynéco, mais ça n'a rien à voir avec les maladies chroniques, de la salle d'accouchement de \* et de venir parler de la préparation à l'accouchement dans l'eau pour pouvoir le proposer aux mamans qui viennent en consultation. Et je n'ai vraiment pas encore eu le temps avoir tout ce que j'ai à faire. Mais aller rencontrer des médecins et parler des techniques et tout ça non.

**Ok et vous vous par contre vous conseillez parfois je ne sais pas des kinés... aux personnes qui en auraient besoin ? qui auraient besoin d'un suivi plus poussé physiquement ?**

Oui, parfois je dis « ah ce serait bien d'aller revoir le médecin, peut-être voir s'il peut vous prescrire des séances de kiné ou d'ostéo », oui. Parfois je renvoie aussi chez le docteur \* qui est psychiatre, parce que lui ça fait 40, 50, 60 ans je ne sais pas, qu'il a sa technique de libération du ressenti c'est par le dialogue tonico-émotionnel. On travaille avec tous les cerveaux, d'abord le néocortex avec la parole, la logique etc. puis on descend dans le limbique avec l'émotionnel et puis on descend encore dans le reptilien avec les réflexes. Le ressenti aussi, enfin bref, donc c'est magnifique d'avoir toutes ces connaissances. Et lui, il est médecin psychiatre et donc c'est clair que par rapport à certaines maladies, il est dans une autre dynamique, c'est un autre calibre [rires]. Donc oui.

**Et est-ce que vous avez l'impression que parfois les personnes doivent un peu choisir leur camp entre le côté plus médical ou le côté plus alternatif ? et peut-être même parfois qui cachent un peu à l'un ou l'autre... ça vous arrive ?**

Oui et ça souvent dans le même sens.

**Oui ?**

C'est souvent des personnes qui sont suivies en allopathie et qui ne parlent pas de tout ce qu'elles font à côté. C'est souvent dans ce sens-là. Moi je sais qu'elles sont plutôt suivies... pour moi en fait tout est bon, il n'y a pas à aller chez un homéopathe plutôt que... donc j'accueille la personne là où elle en est et comme elle est et si le médecin traitant a dit ça ou le chirurgien a dit ça, ou le rhumatologue a dit ça ; ou etcetera, je respecte. Même si moi je ferais différemment, c'est leur choix... et parfois quand il y a des choses qui sont vraiment... quand on prévoit une chirurgie par exemple et que je ne vois pas trop l'intérêt, je dis « vous ne demanderiez pas un autre avis médical ? parce que c'est quand-même important », mais la personne fait comme elle veut. Mais voilà.

**Ok.**

C'est plus difficile de dire à un allopathe « je fais... », enfin il me semble, dans mon expérience à moi. Alors maintenant il y a peut-être d'autres praticiens qui sont... si on va chez un allopathe très médical, vaccination, machin, bazar, c'est plus compliqué pour eux, mais pour moi... J'ai aussi une formation médicale.

**C'est ça qui est chouette c'est que vous connaissez aussi cette sphère-là, je veux dire de l'intérieur.**

Oui. Je travaillerais, bon en salle d'accouchement, maternité et c'est quand même dans un hôpital. Et je travaillais dans un centre pédiatrique, c'est aussi le côté médical. Donc pour moi il y a clairement son utilité.

[...]

**Et dans l'eau, parce que je me demandais, l'eau ça garde la mémoire aussi, donc est-ce que vous devez purifier la piscine entre chaque personne ? Enfin comment ça se passe ? [rires]**

Alors, physiquement, c'est une piscine privée ou semi-privée, parce que nous en tant que praticiens on peut réserver, il y a un agenda électronique. Mais si je pratique c'est ma responsabilité et il n'y a que moi dans la piscine avec la personne qui vient pour une séance. Il y a des gens qui viennent en couple, ou avec une amie, ou avec un enfant. J'ai déjà aussi accueilli, un de mes amis est décédé et on a eu l'idée de donner une séance à l'épouse et aux quatre enfants et donc comme j'étais la seule formatrice « loin dans le chemin », praticienne déjà, j'ai pris mes amis qui étaient en apprentissage encore et je leur ai montré quels mouvements faire et après je leur ai dit « faites ». Donc il y a moyen de faire... bref, ça c'est en petit comité. Après chaque séance, comme on se met vraiment en disponibilité je veux dire, il y a les neurones miroirs, tout ce qu'on ressent à l'intérieur, si je ne veux pas garder pour moi, c'est super important que je fasse quelque chose comme si je voulais mettre tout ce que j'ai pu recevoir chez moi et que je me dise « ouh ça part ». Donc moi ce que j'aime bien c'est terminer

une séance, je fais un tour sur moi pour renvoyer par là-bas ce qui ne m'appartient pas et un autre tour pour me réaligner, revenir en moi quelque part parce que c'est un petit peu comme si on fondait dans l'autre pour faire le soin au plus juste. Quand je fais un massage je fais souvent un truc genre ça [la personne me montre un geste], ou je vais me laver les mains. Quand je vais donner une séance je vais souvent boire. Donc c'est plus énergétique, il y a cette dynamique de « j'ai pris soin, j'ai aussi été parfois éponge » et donc on va faire le ménage parce que ça ne sert à rien que je garde et ces petits gestes là c'est aussi pour me séparer de ce que je viens de vivre parce que parfois c'est très fort et donc pour que je ne reste pas... Chez \* on fait une technique où on s'ébroue, on se secoue pour changer l'image mentale, pour changer l'énergie. Mais ce n'est pas juste « je fais un geste comme ça », c'est vraiment « je suis conscient que je suis en train de changer la dynamique, l'énergie que je viens de vivre ».

**Mais donc par exemple une personne qui fait une séance dans l'eau, la personne qui vient après, elle n'est pas dans l'empreinte énergétique de l'eau de la personne d'avant ?**

Alors, moi j'ai mes habitudes à moi et donc en même temps que j'envoie pour moi, j'envoie aussi pour l'énergie de la piscine, parce que moi j'ai besoin de ça. Quand j'accompagne quelqu'un qui a exprimé la colère, il y a un petit rituel aussi, de ne pas juste exprimer la colère, ça a libéré ça a fait du bien, il y a aussi « me remercier ou me féliciter parce que je me suis autorisé à faire quelque chose » et alors moi je dis « vous confiez au ciel ou à la terre... » enfin ça dépend qui peut l'entendre, ça je ne peux pas dire à tout le monde « ...et elle va surement transformer ça ». Avec la pleine conscience, hoponopono et ce genre de choses-là. « Ah mais si j'ai pensé ça, alors ça va se retourner... ».

**Oui c'est ça, alors ça devient compliqué.**

Oui et avec la pleine conscience, il y a quelque chose qui se passe, je me détache, je regarde... Pour moi c'est super par rapport à la colère quand j'ai pu exprimer la colère, parce que sinon c'est un outil de plus pour dévier, pour pas ressentir, pour pas avoir à la gérer, à l'exprimer, mettre la pression dehors. Donc moi ce sont des techniques que j'utilise à partir du moment où « comment je peux lâcher quelque chose que j'ai pleinement en main ? », donc je ne sais pas exprimer mes colères, donc je les garde ou je les transforme, enfin bref les techniques de fuite sont intéressantes. Je les connais bien aussi [rires]. Alors à partir du moment où on s'autorise à exprimer, à libérer les gestes retenus, parfois ça fait du 180° et puis après il y a la voie du milieu qui est « ah bah oui là je sens que je suis dans une dynamique d'impuissance », donc il y a cette... l'expression de la colère sert à retrouver notre place, notre puissance, c'est une forme de réparation, ça sert à dire aussi, à communiquer et juste en nommant la colère. Il y a vraiment cette dynamique de, « je me suis autorisée à faire quelque chose qui m'était interdit et que je me suis interdit et maintenant je me félicite d'avoir osé » et en même temps, parce qu'il y a des personnes qui viennent avoir l'idée « oui mais j'ai des pensées donc ça va se retourner contre moi », je leur propose de confier à la terre et je dis « ils vont faire du terreau, magnifique, elle va transformer l'énergie ». Donc voilà.

**Ok, mais c'est rassurant quand-même, parce que je ne sais pas pourquoi mais dans le cas de l'eau ça me marquait encore plus que dans le cas de l'air.**

Mais c'est clair, c'est un très bon conducteur. Au niveau des émotions, au niveau d'un tas de choses. Et dans une des deux piscines dans laquelle je vais, il y a un petit cache avec une sorte de skimmer, comme c'est une piscine extérieure, ça filtre les feuilles etcetera et c'est comme un petit panier et dans ce petit panier il y a un petit flacon avec... c'est plus comme fait Emoto avec une intention pour l'eau.

**Ah oui ok.**

Voilà, pour la mettre dans cette dynamique et cette énergie de soin de guérison, donc il y a déjà des choses qui sont en place.

**Oui, je regarde un peu mes questions pour voir où j'en suis. [rires]. Parce que je n'ai pas du tout regardé.**

[...]

**Et euh, bon ça ce n'est pas dans mes questions, mais quand vous faites une petite anamnèse en début de séance, vous gardez les informations pour après, pour avoir une continuité ou pas ?**

Alors, en watsu oui, on remplit une fiche avec les renseignements. En massage je ne le fais pas forcément. En réflexes archaïques il y a des notes à prendre, en sophrologie aussi il y a cette anamnèse écrite, dans la libération du ressenti non et c'est ce qui différencie cette technique d'autres techniques d'écoute, on prend la personne où elle en est comme elle est aujourd'hui et si je ne me souviens pas de son frère, d'une dynamique... en fait ça n'a pas tellement d'impact parce que je prends la personne là où elle en est, donc je ne dois pas... oui j'ai juste ses coordonnées. Mais si je la vois une fois par an je ne souviens pas forcément ce qui l'amène chez moi.

**Et les personnes qui ont une maladie chronique généralement elles vous le disent systématiquement ou ça vient plus tard parfois après quelques séances ?**

Mais ça dépend où, mais souvent je le sais assez rapidement.

**Ok.**

Souvent à la première séance. Encore hier j'ai quelqu'un qui est en traitement depuis 14 ans pour leucémie et donc quand je demande l'anamnèse « ah mais tout va bien... » et puis il me dit « ah oui mais quand même je dois dire que ça fait 14 ans que j'ai... » « hein ! », donc voilà. Mais quand je vais dans l'eau moi j'ai vraiment besoin de savoir s'il y a des contre-indications, s'il y a de l'inflammation... enfin voilà.

**Et il y a quoi comme contre-indications ?**

Ça dépend des zones, mais tout ce qui est inflammation, une cystite, une otite, les trucs en « ite » quoi [rires]. Une opération qui a eu lieu c'est 6 semaines – 2 mois avant de pouvoir retourner dans l'eau. Certaines brûlures, de l'impétigo... si je ne prends rien que la peau. Enfin otite et cystite ce n'est pas vraiment la peau, mais voilà. Alors des gros problèmes cardiaques ou cardiovasculaires, tout ça c'est intéressant d'avoir un accord médical, parce que si le fait d'être dans l'eau chaude amène des palpitations, bon je peux réanimer hein, mais c'est quand-même pas l'objectif.

**Mais non c'est ça [rires].**

Tout à fait.

**Et l'eau elle est à combien de degré ?**

35.

**Ah oui ok, ce n'est pas si chaud en fait, c'est tiède.**

Non c'est chaud.

**Ah c'est chaud 35 ?**

C'est presque la température du corps, donc ça donne une impression de chaud. Ce n'est pas comme un bain, parce que là moi j'aurais du mal à travailler à 40°C.

**Oui, c'est parce que moi je suis tellement frileuse que je m'imagine bien dans de l'eau à 40.**

Alors, oui, quand il fait comme aujourd'hui, je dois tout le temps veiller à... enfin, il y a une série de mouvements que je ne fais pas, parce que je veille à ce que la personne soit le plus possible sous l'eau. Enfin sous l'eau... pas forcément son visage, mais son corps. Et puis il y a les t-shirts d'eau aussi qu'on peut mettre. Et 35°C pour recevoir un soin c'est très bien.

**Et ça dure 1h30 alors en tout ?**

En tout. Quand c'est une première fois ça dure un peu plus longtemps parce qu'il y a l'anamnèse, une fiche un petit peu à remplir avec quelques informations, le rapport à l'eau qui est aussi super important et après il y a un peu l'intention, on teste les flotteurs... donc il y a déjà pratiquement une demi-heure qui s'est écoulée, donc la première séance dure peut-être 40 minutes. Puis il faut du temps aussi pour que la personne revienne, prenne sa douche, etc. donc c'est 1h30 en tout. Ici on a de la chance, parce qu'à Bruxelles pour le même tarif on ne reste qu'une heure.

**Justement vous demandez combien, si je peux savoir ?**

Oui oui oui. Alors moi par rapport à mes collègues je demande moins. Donc je demande généralement 22 euros, parce que ça c'est le prix de la piscine et 50 euros de l'heure ou de l'heure et demie. Donc moi je demande 72.

**D'accord, c'est précis [rires].**

Avec, bon ça c'est propre à moi, à d'autres aussi sans doute... l'argent ne doit jamais être un frein pour recevoir un soin. Donc ça c'est out of records je vais dire que j'ai quand-même beaucoup, beaucoup, de personnes qui viennent et qui font du troc. Qui m'apportent une confiture maison, un vin spécial de ci, un montage de ça... enfin voilà. Parce qu'elles n'ont pas les moyens sinon et voilà.

**Ok. Et donc il n'y a pas du tout de remboursement je suppose ?**

Non, il pourrait y en avoir, parce qu'ayant travaillé à la croix jaune et blanche j'ai un numéro d'Inami et on m'a dit que je pourrais utiliser le numéro d'Inami pour voir si... mais voilà. Ce sont des démarches en plus que je n'ai pas encore... et je me disais que dans le cadre de la

préparation à l'accouchement ça pourrait être intéressant. Parce que ça fait quand-même... si elles viennent au 3<sup>ème</sup> mois, ça fait quand-même 6 séances par exemple. Ou si elles viennent tous les 15 jours en fonction de douleurs etcetera, donc ça fait quand-même un remboursement.

**Oui c'est ça, il faut savoir le payer, surtout quand on fait plusieurs choses.**

Je fais aussi des tarifs sous formes d'abonnement quand les gens viennent... je demande 67. Mais c'est clair que je ne gagne pas ma vie en faisant ça.

**Ah c'est vrai ? Ah bon ?**

Non parce qu'il y a beaucoup de personnes qui demandent plus que moi. Qui demandent déjà 60 euros de l'heure. Donc quand c'est une heure et demie ça fait déjà 90 plus la piscine. Enfin voilà.

**Ouf ok, oula.**

Il y a beaucoup de mes collègues qui demandent plus que moi.

**Oui, moi c'est vrai que ça me questionne quand-même, enfin je ne sais, je me dis...**

Oui, je ne sais pas comment ils fonctionnent, mais on a déjà entre 22 et 25 euros pour une heure, ou une heure et demie de piscine. Et quand on paye 22 c'est déjà... avec l'augmentation du prix de l'électricité pour chauffer la piscine et tout ça, heureusement ils ont des panneaux solaires, mais voilà ils ne vont pas pouvoir maintenir ça... ça va finir par leur coûter de louer la piscine. Donc il y a un côté aussi altruiste de leur part. Donc quand je demande 50 euros pour une heure et demie et que j'ai 30 minutes pour aller et 30 minutes pour le retour, enfin voilà, financièrement c'est pas...

**Oui, c'est trouver le juste équilibre.**

Tout-à-fait et de même qu'il y a des personnes qui ne savent pas se rendre jusqu'à la piscine donc je vais les chercher à la gare et je vais les reconduire à la gare, je fais la même chose aussi pour certaines personnes qui ne sont pas mobilisées, je vais à domicile... enfin... j'ai la chance moi de pouvoir accéder à des formations, à des soins, donc je fonctionne beaucoup par troc.

**C'est chouette.**

J'aime bien.

**Oui, ça sort un peu du système, c'est ça qui est bien.**

Oui, parce que je ne trouve pas juste... Il y a même un gars qui venait ici pour des massages, qui vivait dans une situation assez précaire et régulièrement il travaillait dans une pizzeria et donc sa façon... il m'offrait une pizza qu'il avait faite dans le cadre de son travail et il pouvait amener de temps en temps une pizza et donc quand il venait recevoir un soin il m'amenait une pizza.

**Trop bien, c'est génial.**

Je trouve que c'est... j'ai de la chance de vivre avec un certain confort. Voilà il faut faire attention aussi à l'énergie à toutes sortes de choses... donc voilà, ça fait sens pour moi que tout le monde puisse avoir accès. Quand je donne les formations, il y en a qui n'ont pas trop les moyens. Il y avait une femme enceinte comme ça, qui était enceinte et qui voulait suivre la

formation et elle était en train de changer de pays, enfin voilà, compliqué, pas les moyens de payer la formation et elle m'a dit « j'ai une maman qui n'habite pas trop trop loin de la piscine », donc le troc c'était qu'on avait un local pas trop loin de la piscine, c'est génial.

**Oui c'est chouette et ça ouvre la relation je trouve, ça ouvre le cœur en fait de faire ça je trouve.**

Tout-à-fait.

**C'est chouette.**

Oui ça donne du sens.

**Oui oui tout-à-fait. C'est chouette ! beh écoutez je crois qu'on a fait le tour. Il me semble qu'on a quand-même abordé pas mal de sujets.**

Oui.

**Je ne sais pas si vous vous pensiez encore à d'autres choses auxquelles je n'aurais pas pensé à vous demander ?**

Non, je ne vois pas comme ça.

**Non, pour moi c'est bon.**

Mais vous savez hein s'il y a quelque chose, vous avez mon numéro de téléphone si vous avez envie de venir. Et puis si un jour vous avez envie de recevoir une séance de watsu !

**Ah beh ça c'est clair ! [rires].**

[...]

**Merci beaucoup en tout cas pour toutes ces informations, c'était super intéressant !**

[...]

## [Annexe 11 : Entretien praticien n°3](#)

[...]

**Déjà pour commencer est-ce que tu pourrais m'expliquer ta pratique selon ton point de vue ? Comment toi est-ce que tu perçois ta pratique ?**

Oui. Comment est-ce que je perçois ma pratique ? En fait moi mon idée c'est vraiment de pouvoir autonomiser et responsabiliser les personnes. Un peu contrairement à la médecine traditionnelle où tu vas chez le médecin, tu as un souci, on va te donner un médicament, on va te donner une aspirine, pour régler le symptôme. Dans le shiatsu on va toujours chercher à remettre la conscience et le travail de guérison dans les mains et dans le corps du receveur. Donc c'est dans un sens d'autonomiser, de responsabiliser par des prises de conscience aussi au niveau corporel, certainement au niveau corporel. Et c'est dans ce sens-là moi que je travaille surtout pour que la personne ait des prises de conscience par rapport à son problème et qu'elle puisse aussi prendre des outils pour l'aider à guérir et l'aider à avancer sur son chemin. Parce que je pars du principe qu'une maladie ça n'arrive pas par hasard, c'est un déséquilibre à

différents niveaux dans la vie, ce n'est pas simplement, même au niveau alimentaire, ce sont des niveaux différents. Et le fait de pouvoir faire ce chemin de conscience et ce chemin de pouvoir se retrouver un petit peu par rapport à ses propres déséquilibres et problématiques. Voilà c'est un peu dans cet état d'esprit que je vais travailler.

**Et tu as l'impression que le côté « autonomie » vient du fait que les personnes doivent avoir une prise de conscience pour avancer ?**

Oui pour moi certainement. Déjà tu vois la première chose que les gens disent quand ils ont reçu une séance de shiatsu c'est « ouah je ne m'imaginai pas à ce point-là que j'avais mal partout, que j'avais des douleurs dans le corps ». Ça c'est vraiment la phrase de toutes les personnes qui reçoivent cette séance et qui sont, en tout cas la première fois, ébahis de voir qu'ils transportent des tensions, des douleurs, des contractions au niveau du corps, parce qu'ils ne sentent pas. Donc je pense que déjà ça part de là pour moi, le travail de guérison commence quand on a conscience qu'il y a quelque chose qui ne va pas ou en tout cas qui est tendu, qui est douloureux, qui est sensible.

**Oui.**

Je pense que ça part de là.

**Oui et les personnes qui viennent chez toi généralement elles viennent pour quoi ? est-ce que tu sais dresser un peu un profil type des personnes qui viennent ?**

C'est pas évident parce que les gens viennent pour des séances assez différentes je dirais. Dans ma pratique, alors moi je pars du principe aussi un peu des personnes en fonction aussi de notre degré d'évolution, ou... je me rappelle qu'au début de ma pratique, j'avais peut-être plus des gens qui venaient pour des problèmes plus physiques et maintenant je trouve que les gens qui viennent chez moi ont déjà un certain degré de... comment je dirais... de transformation intérieure et ils viennent plus pour aussi, bah voilà tout cet aspect dont je te parle, conscientiser. Peut-être aussi parce qu'ils savent que c'est comme ça que je travaille et donc quand ils sont référés par d'autres c'est peut-être aussi dans cet état d'esprit qu'ils viennent. Mais voilà je dirais, bon, la majorité des gens ont déjà un chouette cheminement et ils sont encore plus à même de faire de la prévention je dirais. Donc ils viennent souvent pour la prévention parce qu'ils ont déjà fait tout ce travail peut-être aussi en amont avec moi ou avec d'autres personnes. Alors j'ai encore évidemment des gens qui viennent pour des problèmes plus physiques, je dirais de façon générale peut-être des problématiques souvent des difficultés par rapport au sommeil, par rapport à des douleurs qui pourraient être... c'est tellement éclectique que c'est difficile de donner un profil type, parce qu'il y a beaucoup de variations. Oui, je dois dire aussi que j'ai pas mal de mes élèves aussi qui viennent.

**Ah oui.**

Ce sont déjà des personnes qui sont en chemin et qui sont déjà dans cette démarche, c'est pour ça que c'est un peu difficile, j'ai de moins en moins des clients qui viennent pour des problématiques. Alors oui j'ai des gens qui venaient pour la sclérose en plaque, pour la fibromyalgie, pour des problématiques de sommeil, de digestion, des problématiques au niveau de l'intestin. Mais tu vois je suis pas mal d'élèves, que ce soient des élèves de première,

deuxième ou troisième année, donc voilà, je n'ai peut-être pas une problématique qui est très représentative de ce que d'autres pourraient aussi avoir dans leur clientèle.

**Mais toi tu acceptes tout type de pathologies ? je veux dire quelqu'un qui viendrait...**

[Signe de la tête pour dire oui]. Absolument tout, parce que souvent les gens demandent « est-ce qu'il y a des choses qu'on ne peut pas traiter ? », alors je dirais oui, on n'est pas des magiciens, on ne va pas guérir des cancers, mais dans cet état d'esprit justement de prise de conscience, de cheminement personnel. Tout est complètement accepté et je vais prendre les personnes qui viennent en fonction de qui elles sont, de leur demande et que ce soit une personne qui souffre d'un cancer ou une femme enceinte, la personne est pour moi au même niveau et je vais la prendre avec sa demande. Donc non je ne fais surtout pas de... à part vraiment des graves effets secondaires, enfin des personnes qui auraient des graves pathologies ou j'hésiterais, mais maintenant avec les années de pratiques que j'ai, je peux vraiment maintenant travailler sur tout type de pathologies. Voilà et si on n'a pas un résultat précis sur la problématique ce n'est pas pour ça que la personne n'en tire pas des bienfaits, parce qu'elle va prendre conscience peut-être des déséquilibres qu'elle a au niveau de son corps, au niveau de sa vie qui sont à l'origine de cette pathologie qui peut déboucher sur des conséquences plus graves. Donc c'est toujours dans l'optique aussi de revenir à la conscience du corps et à cet état de détente originelle en fait. En fait on oublie qu'on vit des vies de dingues où on est stressés continuellement et c'est ce stress qui crée à la longue aussi des pathologies. Donc voilà, remettre la personne dans cet état de détente, bah c'est précieux en fait, ça permet justement par la suite de créer un terrain favorable à la guérison.

**Tout à l'heure tu parlais de la demande des personnes. Souvent les personnes qui ont une maladie chronique elles viennent avec quoi comme demande ?**

Oui, elles arrivent avec des douleurs, donc elles viennent vraiment en disant « voilà, j'ai tout le temps des difficultés à digérer, je n'arrive pas à digérer telle chose, j'ai des problèmes de sommeil, je ne dors pas depuis des mois ou des années, ou en prenant des médicaments ». Voilà, qui auraient la sclérose. Bon voilà des personnes aussi qui ont d'autres démarches, qui avaient été voir des énergéticiens et qui avaient bloqué l'avancement de la maladie, mais qui permettaient... grâce au shiatsu on avait vraiment un résultat de stabilité des symptômes et qui permettait d'éviter que les symptômes ne perdurent trop longtemps. C'est pour ça qu'ils revenaient toutes les trois semaines et qu'ils sentaient vraiment une différence par rapport à quand elles ne reçoivent pas de séance de shiatsu. Donc oui les gens viennent vraiment avec des sensations de douleurs, de stress, ils peuvent se sentir aussi sous état de stress, de tension, d'angoisses ou de choses comme ça.

**Et est-ce que tu as des personnes qui viennent vraiment dans une optique de guérison de leur pathologie ? ou pas vraiment, c'est plus ce qui entoure ?**

Je pense qu'ils sont quand-même au courant qu'on ne peut pas guérir certaines pathologies graves, voilà peut-être pas avoir une guérison, mais en tout cas une diminution des symptômes, ça certainement et un état de mieux-être, un état de ressourcement. Ils viennent se ressourcer en fait je remarque. Alors moi je le dis aussi d'emblée que je ne suis pas là pour guérir des

cancers ou des scléroses ou de la fibromyalgie, mais en tout cas une amélioration des symptômes.

**Et tu l'as vu chez tes patients que ça a eu ses effets ? ça a diminué les symptômes ?**

Oui et comme je te disais parfois les gens oublient le niveau de stress ou de douleur qu'ils avaient et moi je prends toujours des notes, parce que je leur redemande à chaque séance « tel type de douleur est-ce que vous l'avez encore ? » et parfois les gens oublient et disent « ah oui c'est vrai j'avais ça ! j'avais oublié que c'était à ce niveau-là ! », parce que parfois je demande aussi un chiffre tu vois, une échelle de 1 à 10 au niveau de la sensation de douleur et quand je leur dis « vous étiez à 9 ou 8 » ils me disent « mais oui maintenant je ne suis plus qu'à 2 ou 3 sur l'échelle de la douleur ». Mais voilà, donc oui oui oui, il y a vraiment des effets au niveau de la douleur qui se produisent. Alors parfois c'est marrant il y a des gens qui sont sceptiques et qui disent « je ne sais pas si c'est ça, le shiatsu, mais je vais beaucoup mieux, je me sens mieux de façon générale », je dis « vous avez fait d'autres choses ? », « non », [rires]. Enfin voilà c'est toujours un peu... et puis des gens qui sont conscients des effets des médecines alternatives et qui conscientisent « oui effectivement il y a vraiment des choses qui se passent » sinon je pense qu'ils ne reviendraient pas non plus.

**Oui. Mais je me souviens que quand on avait eu cours avec \* [nom du prof], il avait dit « vous ne devez pas vous attendre à avoir de la gratitude quand vous faites du shiatsu, parce que les gens souvent oublient que vous les avez aidés, qu'ils allaient mal avant ». Mais en même temps moi je me dis, tant mieux, ça veut dire, s'ils ont oublié, que c'est vraiment intégré dans leur corps, qu'ils sont passés à autre chose.**

Tout-à-fait. Complètement.

**Je me dis ça. Mais je comprends aussi son point de vue, c'est vrai que c'est un peu râlant si la personne ne reconnaît jamais que ça peut être grâce au travail qui a été fait. [Rires].**

C'est vrai, mais ils ne sont pas tous comme ça, franchement il y en a qui sont vraiment dans des états de reconnaissance. Je me rappelle d'une dame qui avait eu un accident de voiture et elle a gardé pendant des années une douleur mais hyper chronique dans la nuque. Elle s'est retrouvée une fois chez moi quelqu'un lui avait référé et elle n'a plus jamais eu ses douleurs après une séance et elle était vraiment en état de reconnaissance. Moi elle m'a dit « tu m'as sauvé la vie, j'étais addictée aux médicaments pendant des années, je ne savais même pas que je pouvais un jour ne plus avoir mal ». En une séance résultat total et donc elle revenait tous les mois parce qu'elle était vraiment... et elle a toujours dit « tu m'a sauvée la vie » et ça il y a pas mal de personnes qui peuvent le reconnaître, qui le disent. Et depuis des années c'est vraiment des clients qui viennent une fois par mois, ou trimestre, mais depuis des années hein ! depuis que j'ai commencé pratiquement et qui sont toujours là. Effectivement ils sentent... et l'écho que j'ai aussi c'est « je ne suis plus jamais malade ».

**Ah oui.**

Ils me disent « clairement si je viens une fois par mois je ne suis plus jamais malade, je n'ai plus de petites douleurs ou même des gripes ou... », ils me disent et ils sentent quand ils ne viennent pas. Il y a un mois où ils passent ou plusieurs mois où ils passent, ils sentent... Alors c'est un petit peu contradictoire avec ce que je disais au début en disant « je veux responsabiliser

les gens » [rires], mais en même temps ça fait quelque chose au niveau de la prévention. Après, je montre aussi des exercices, je donne des conseils alimentaires, certaines choses aussi au niveau des prises de conscience ou du mental, c'est important pour moi que je puisse axer aussi mon travail là-dessus. Mais bon les gens ne le font pas toujours hein, c'est ça le problème aussi. Si je donne un exercice ce n'est pas pour ça qu'ils vont le faire. Ils préfèrent venir et recevoir une séance où ils se sentent détendus que de faire l'exercice par eux-mêmes, ce que je comprends un petit peu, mais l'idée est quand-même...

**En même temps je trouve que c'est quand-même en lien avec la responsabilisation parce que les personnes prennent leur santé en main de sorte à ne pas attendre d'être malades et puis après d'être des mois avec des médicaments et tout. C'est aussi une façon de prendre sa santé en main de faire de la prévention je trouve.**

C'est ça exactement, c'est vrai. C'est aussi penser à soi et être présent à soi, parce que souvent... souvent je dis « maintenant il est temps que tu prennes soin de toi », il dit « bah je viens ici », effectivement c'est vrai, ils font la démarche de venir, de prendre tout ce temps, cet argent pour leur guérison, donc effectivement tu as raison, oui. Là aussi c'est de la prévention, ce n'est pas juste « voilà j'ai mal quelque part, je vais chez le médecin, chercher un médicament », il y a une démarche derrière.

**Et les personnes qui ont une maladie chronique elles reviennent souvent chez toi ?**

Oui, enfin j'estime quand-même que le mieux est que je les vois, en tout cas au début, assez rapproché, peut-être une fois toutes les semaines ou toutes les deux semaines pendant 5-6-7 séances. Ça c'est l'idéal, maintenant je n'arrive pas toujours au niveau de mon agenda et aussi des leurs, c'est pas toujours possible. Mais oui une fois par mois, une fois aux deux mois, ou une fois aux changements de saison parce que c'est vraiment les moments où l'énergie va switcher, va se déplacer d'un élément et donc d'un organe énergétique à un autre. Donc c'est important de venir. Donc oui ils viennent quand-même régulièrement.

**Et c'est sur des longues périodes ? en termes d'années ?**

Ça peut-être sur plusieurs années, ça dépend un petit peu des gens. Effectivement les gens demandent toujours à quel rythme est-ce que je dois venir ? moi je dis « au début assez rapproché, après on peut espacer, mais au moins aux 3 mois, pour garder quand-même une certaine régularité ». Et il y a des pathologies franchement si je fais au-delà d'un mois et demi c'est plus difficile. Les gens ont des douleurs qui reprennent à ce moment-là. Une fois par mois c'est l'idéal je trouve, parce qu'une séance tient pendant 3 semaines quand-même, les résultats d'une séance peuvent avoir encore cours pendant 3 semaines. Et sur des années, oui, j'ai des gens qui viennent sur des années, des gens qui ont fait pendant un an et puis qui arrêtent. Après je n'ai pas de nouvelle d'eux donc je ne sais pas si ça va mieux ou s'ils font autre chose ou voilà. Mais en règle générale, pour avoir un bon suivi et vraiment sentir une différence... Parfois il y a des gens, comme une madame après une séance voilà c'est total, mais elle continue à venir parce que ça lui fait trop du bien. Et puis parfois il faut plusieurs séances avant d'avoir un résultat. Ça, ça dépend des corps, ça dépend de l'installation de la maladie, ça dépend des gens qui réagissent bien, il y a des gens qui mettent plus de temps à réagir, ça dépend de la résistance

intérieure aussi. Tu vois au niveau conscient, inconscient. Ça peut vraiment être au cas par cas en fait, en règle générale ça dure quand-même sur la durée.

**Oui c'est ça et bon ça je connais déjà la réponse, mais je te la pose quand-même [rires] de savoir comment tu fais pour établir les besoins de la personne. Tu vois, si tu fais une petite anamnèse et puis bon il y a le diagnostic tout ça, mais eux, voir un peu comment tu fais.**

Oui, alors oui je prends vraiment du temps pour établir une anamnèse au début de la séance avec une personne. Ça peut parfois prendre jusqu'à une demi-heure, même parfois plus, mais j'essaie quand-même de répartir sur plusieurs séances l'anamnèse si je sens que c'est très long, donc je passe une demi-heure puis j'ai quand-même une demi-heure de traitement après. Mais oui oui oui, je prends vraiment le temps d'écouter la personne, d'être avec elle, de l'écouter. Toi, ce que tu sais déjà, vos rapports de traitement étaient plus légers, mais en deuxième et en troisième on a vraiment un formulaire à remplir avec des questions très précises. Mais des questions ouvertes hein, on laisse la personne expliquer la problématique. Je vais aussi systématiquement demander les antécédents thérapeutiques, les antécédents médicaux, je vais voir aussi le cadre familial de la personne, l'état de santé de ses ancêtres aussi, on peut remonter vraiment loin, ça a aussi toute une indication sur la force de guérison d'une personne, on appelle ça en shiatsu le \*[mot indistinct], si sa force vitale qui vient des ancêtres est forte ou moins forte. Tout ça, ça a de l'importance. Le shiatsu c'est presque la moitié un diagnostic, que ce soit un diagnostic auditif, donc j'écoute la personne, observation du champ du visage, du corps, de la posture, de beaucoup beaucoup de choses en fait et donc quand on a déjà établi un bon diagnostic, le traitement en shiatsu... je dis toujours « le diagnostic fait partie du traitement », quand on est en train de diagnostiquer, que ce soit dans l'observation, mais aussi dans la palpation, on fait déjà un traitement, ça fait déjà partie... mais oui cette partie est super importante et pour les orientaux, en diagnostic oriental, l'observation du corps, on sait hein l'esprit et le corps ne font qu'un. Juste de pouvoir observer, d'écouter le message de la personne, aussi d'écouter derrière ce qu'elle dit, parce que pas juste devant, mais aussi tout ce qu'il y a derrière, c'est super important. Donc mieux on va diagnostiquer, mieux on pourra aussi appliquer le traitement et il sera plus efficace aussi.

**Et tu fais comment pour prendre en considération les préférences de la personne, ce qu'elle a envie et en même ce que tu sens qu'elle a besoin ?**

Ah oui ! beh les gens que je vois me font assez confiance. Ils vont préférer que j'aie en fonction de ce que je vois qui est important pour eux. Donc effectivement parfois ce n'est pas toujours hyper agréable, il peut y avoir des moments où ça fait un petit peu mal, même si ce n'est pas du tout l'idée d'aller chercher dans la douleur. Mais bon parfois il faut un peu traverser aussi hein. Faire du bien à quelqu'un ce n'est pas toujours aller dans le sens du poil. Mais aussi pouvoir redresser les choses qui sont un petit peu douloureuses. Bon j'essaie de rester dans un mal qui fait du bien, de ne pas rentrer dans une douleur vraiment physique. Mais ça j'essaie vraiment, avec toute l'écoute possible d'aller en même temps dans ce qui est important à travailler et en même temps dans l'écoute, je ne vais pas non plus aller dans une douleur si la personne ne supporte pas. Donc je préfère prendre plus de temps alors pour aller dans la douceur et mettre peut-être plus de temps parce qu'il va falloir traverser d'une autre façon que de rentrer dans une douleur qui est vraiment insupportable, c'est pas l'objectif du shiatsu non plus.

**Et pendant une séance les gens arrivent à te parler, à te dire quand ils ont mal ?**

Oui, maintenant avec l'expérience que j'ai, je ressens, je n'ai plus besoin de demander. Mais par contre pour certaines personnes c'est important que je le demande pour qu'ils puissent verbaliser aussi. Il y a des gens qui vont toujours au-delà de leur douleur, ils ne sentent même plus leur corps, donc c'est aussi une technique de demander « là est-ce que ça fait mal ? comment est-ce que tu ressens cette partie de ton corps ? », donc ça fait partie du traitement que de travailler dans cette optique-là.

**Et tu vois par exemple j'avais fait du massage à l'huile par le passé et en fait j'ai vraiment conscientisé à quel point les gens, en fait quand on est sur une table de massage on n'ose plus rien dire, on n'ose plus bouger, même si on a froid c'est même difficile de dire « j'ai froid ». Enfin, c'est bizarre, la parole devient difficile.**

Oui, moi je le demande, du coup il faut être un peu plus intrusif et demander plusieurs fois « ça va ? tu as assez chaud ? ça fait pas mal ? » et puis il y a pleins de langages de corps aussi, tu vois quand une personne a mal, elle contracte son visage, elle se tend, il n'y a même pas besoin de trop poser de question, une fois que tu es dans l'écoute tu perçois tout de suite quand il y a un malaise quoi. Donc voilà de pouvoir le dire... ou alors quand il y a une émotion qui est en train d'émerger ben voilà on en parle aussi ou en tout cas on pose la question à la personne si elle a besoin d'en parler tu vois.

**Oui.**

Donc oui en règle générale c'est important. C'est vraiment un côté important oui.

**Et du coup je voulais savoir aussi un petit peu si tu avais des liens avec le milieu plus médical on va dire ? Avec des médecins, ou avec ...**

Euh oui j'ai des personnes, alors tout un temps j'avais des médecins qui m'envoyaient des patients, enfin leurs patients mais qu'ils envoyaient chez moi, donc voilà oui. Maintenant je n'ai pas de retour nécessairement, je ne contacte pas les médecins pour demander « tient où ça en est ? ». Une fois que le médecin m'envoie son patient, je travaille dans mon coin si tu veux, je ne donne pas spécialement de retour. Mais oui j'ai eu, enfin j'en ai encore, quelques médecins qui... j'en connais pas mal oui, 3-4. Ou des ostéopathes aussi. Parfois même des gens que je ne connais pas, on me dit « je viens de la part d'untel », mais je ne les connais pas nécessairement. Des médecins ouverts hein... qui sont dans cette ouverture.

**Et toi parfois tu fais la même chose à l'inverse ? par exemple tu sens que quelqu'un aurait besoin d'aller voir un kiné ou... ?**

Complètement, c'est très important. Oui j'ai tout un carnet d'adresse avec des personnes de référence, plusieurs d'ailleurs en fonction du domaine de soins. Je n'envoie pas que chez une personne mais je propose aussi plusieurs personnes. Et donc oui effectivement ça c'est vraiment important de... voilà, nous on a aussi nos limites et on peut sentir parfois qu'il est important que la personne aille consulter, que ce soit un ostéopathe, un psychothérapeute, un énergéticien, pour pouvoir débloquer ou faire partir un blocage que moi je ne peux pas ou que je n'ai pas le temps de travailler. Je sais que si la personne va voir un ostéopathe, après je vais pouvoir travailler d'une autre façon et l'énergie va se remettre à circuler autrement. Donc oui, ça

j'envoie très régulièrement, c'est vraiment important pour moi aussi de collaborer avec d'autres personnes. Quand parfois je vois qu'il y a vraiment quelque chose au niveau émotionnel, mental, je vais vraiment référer auprès de psychothérapeutes et je sens qu'après le soin est beaucoup plus profitable à la personne.

**Et est-ce que tu travailles parfois un peu comme en collaboration avec d'autres praticiens de shiatsu ?**

Avec d'autres praticiens de shiatsu oui, dans le sens où je n'ai pas toujours au niveau de mon agenda la possibilité de voir la personne régulièrement comme je le voudrais et donc je l'envoie entre les séances chez d'autres. Ça, c'est déjà arrivé. Mais en collaboration où après je communique avec le thérapeute, ça m'est arrivé aussi, mais je ne le fais pas non plus à chaque fois. Oui ça c'est intéressant aussi de pouvoir travailler comme ça. Si la personne est ouverte un évidemment. Parce le shiatsu c'est aussi, je ne sais pas si tu as pu remarquer, c'est aussi très intime et personnel et les gens choisissent un thérapeute, c'est important aussi pour eux. Parce que ça m'est arrivé aussi à plusieurs reprises, soit parce que j'étais enceinte, en congé de maternité ou j'avais des périodes où j'avais trop de travail avec l'école et j'arrêtais momentanément ma pratique pendant quelques mois et à ce moment-là je réfèrais chez d'autres, mais ils n'y allaient pas nécessairement. Ça j'ai remarqué qu'ils préféraient m'attendre même si j'arrêtais pendant 6 mois que d'aller voir quelqu'un d'autre. Le shiatsu c'est pour moi une des pratiques où il y a une intimité importante qui se crée dans la relation, même à la limite je prendrais la comparaison avec un gynéco, je crois que c'est encore d'une autre forme d'intimité et les gens n'ont pas envie nécessairement d'aller... parce qu'il y a un climat de confiance aussi qui se crée avec le thérapeute. C'est pas facile d'envoyer les gens chez d'autres personnes. Parfois il y en a qui le faisaient, mais ce n'était pas la majorité, peut-être 20-30% de ma clientèle.

**En même temps c'est chouette de voir que ça va plus loin que juste de recevoir un shiatsu, il y a quand-même il y a autre chose aussi, il y a un lien qui se crée, un lien de confiance.**

Oui.

**Et est-ce que tu es parfois confrontée parfois au scepticisme aussi bien des patients que peut-être du milieu plus médical que tu pourrais avoir autour de toi ? Ou aussi, comme tu es prof, peut-être que tu as des élèves qui ont un côté un peu sceptique ?**

Ben non, j'ai l'impression que c'est l'inverse. Je pense que les gens qui viennent et qui mettent un montant d'argent pour une séance, ils ne vont pas être sceptiques d'emblée. Alors ce que j'ai déjà eu c'est une personne qui venait de la part de sa femme et qui s'est senti obligé de venir, c'était drôle « en fait je n'ai pas du tout envie de venir faire une séance, mais je viens parce que ma femme m'oblige » [rires]. Je lui ai dit « écoutez monsieur, là je ne peux vraiment rien pour vous, je suis désolée, mais on ne va pas faire la séance parce que c'est important qu'il y ait une confiance si vous voulez, si vous n'avez pas envie, je vous dirais de plutôt avoir le franc d'aller voir votre femme et de lui dire non quoi » et donc je l'ai coaché dans cette optique là c'était rigolo comme consultation. Après il est parti je ne lui ai même pas fait payer, mais voilà. Donc non en général quand les gens viennent, ils ont cette ouverture de... et alors parfois c'est le contraire, c'est vraiment des gens qui viennent en dernier recours, ils viennent parce qu'ils ont déjà tout essayé et là ils sont dans le lâcher total en disant « vous êtes mon dernier secours, mon

dernier recours ! ». Il y a parfois une pression et ça je sens parfois même chez certains élèves, de se dire « mais en fait, les gens ils ont beaucoup d'attentes par rapport à nous parce qu'ils ont déjà tout essayé, il n'y a rien qui a fonctionné » et ça j'ai déjà eu des élèves qui étaient un peu stressés par cet état-là. Et effectivement, les gens en règle générale ils viennent comme ça un petit peu avec beaucoup d'attentes. Donc sceptiques, oui dans le sens où je te disais où ils disent « ah mais ça va mieux, mais je ne sais pas si c'est ça », mais en règle générale ils sentent toujours un mieux-être. Simplement on a pris du temps pour les écouter, les toucher avec amour et en écoutant leurs besoins. Donc déjà juste par rapport à ça je pense que les gens sont déjà mieux, simplement. Mais voilà, mais non, sceptiques non, je n'ai pas des gens comme ça moi. Alors peut-être qu'il y en a d'autres oui, qui vont être plus confrontés à des gens un peu... sur cet état d'esprit-là. Mais alors oui il y a des gens qui sont très étonnés des résultats, ce serait plus dans ce sens-là. Puis après les gens pour qui ça convient moins je ne les vois plus après, donc peut-être ils ont fait une séance et ils s'arrêtent-là, mais en règle générale les retours et les gens... je dirais allé... 80% des gens reviennent.

**C'est ça. Mais justement tu parlais des gens qui viennent un peu en dernier recours. Tu vois moi j'ai l'impression quand-même que maintenant il y a tellement une diversité de choses qui existent. On peut faire tellement de thérapies que en fait maintenant les gens font un peu ça, ils vont un peu chez l'un, puis chez l'autre, quitte à s'y perdre un petit peu dans tout ce panel de pratiques... je ne sais pas si tu ressens ça chez les patients qui viennent chez toi ?**

Je ne sais pas. Si je sens une évolution par rapport au moment où j'ai débuté il y a 25 ans, c'est vrai oui. À ce moment-là, il y avait quand-même moins de techniques différentes, moins de praticiens, que ce soit en shiatsu ou autres techniques. Oui et non, tu vois je dirais, je ne sais pas si les gens font quand-même énormément de... en tout cas je n'ai pas trop de retours. En tout cas je remarque que dans ces derniers mois, enfin depuis le Covid effectivement, les gens vont dans différentes techniques, mais pas nécessairement de la même orientation que le shiatsu. Ils vont faire des choses pas nécessairement dans le corps quoi. En tout cas les gens qui viennent me voir ils n'essayent pas, ou alors des massages plus traditionnels, mais ça pour moi ce n'est pas la même chose du tout que le shiatsu donc... Je n'ai pas l'impression que les gens se perdent ou essayent, testent. Peut-être dans les jeunes, c'est vrai que dans les jeunes, je dirais les jeunes en dessous de 30 ans, 20-30. Mais j'ai plus une clientèle autour de la quarantaine, cinquantaine.

**Ah oui et est-ce que tu as des... je passe un peu d'une question à l'autre qui n'ont pas forcément de lien entre elles, désolée [rires]... est-ce que tu as des personnes qui choisissent un peu leur camp ou qui se sentent un peu tiraillées entre le côté plus médical et le côté, beh justement le shiatsu ? et peut-être qui n'ose pas trop dire à l'un ou à l'autre ce qui font ?**

Ah oui. C'est possible, c'est possible. C'est difficile à savoir parce qu'évidemment ils ne vont pas me le dire nécessairement mais quand-même moi dans mon anamnèse je demande s'ils prennent des médicaments, donc ça c'est quand-même important. Alors maintenant s'ils ne me le disent pas, ils ne me le disent pas, mais c'est important de le savoir parce que le shiatsu peut aussi faire sortir des effets secondaires des médicaments. Donc c'est déjà un indice quand-

même là-dessus. Oui alors ça part contre dans l'autre sens, ils ne vont pas nécessairement dire qu'ils viennent faire du shiatsu et qu'ils ont des résultats. Voilà le médecin dit « ah ça va mieux ! », oui mais ils ne disent pas nécessairement ce qu'ils font à côté. C'est plutôt dans l'autre sens. Je sais ce qu'ils font comme démarches auprès des médecins, mais ils n'en parlent pas toujours à leur médecin, en tout cas s'il n'est pas ouvert certainement pas. J'ai des clients qui vont quand-même chez des médecins un petit peu plus ouverts d'esprits ou qui travaillent de façon plus holistique, en faisant parfois des prises de sang plus fouillées. Les nutrithérapeutes, qui soignent aussi avec des compléments alimentaires, des choses comme ça. Donc déjà je crois que les personnes qui viennent en shiatsu c'est des gens qui ne sont pas du monde médical. Ils ne vont pas directement chez le médecin pour le moindre mot, c'est un autre état d'esprit.

### **Oui et pour le shiatsu il n'y a pas du tout de remboursement ?**

Non, il n'y a pas du tout de remboursement. Je pense qu'à une époque il y avait une mutualité qui offrait des remboursements, je ne sais plus laquelle c'est, je me demande si elle existe encore d'ailleurs. Parce qu'il y a eu un moment où j'ai entendu parler de ça. Mais j'ai bien l'impression que maintenant ça n'existe plus. Il y a eu des démarches que j'avais faites auprès de la mutualité Partenamut. Un moment j'ai rencontré une représentante qui m'a dit « oui on aimerait bien faire des démarches en tout cas pour reconnaître le shiatsu », je l'ai recontactée plus tard et finalement ils n'ont pas donné suite parce qu'au niveau de sa direction ça a été refusé, mais il y a eu en tout cas des tentatives. Mais malheureusement pour l'instant il n'y a rien, parce qu'il n'y a pas de reconnaissance au niveau de l'état non plus. Si ça avance dans cette optique de reconnaissance en tout cas et déjà de connaissance, ils savent déjà qui ont est et ce qu'on fait et ça franchement au niveau de la fédération ça bouge un petit peu.

### **Oui ?**

Oui. Il y a quelque chose qui est en train de se dessiner. Alors l'idée ce n'est pas non plus d'être contraint à devenir comme des médecins, des kinés, où on a toute cette paperasse et où on est bloqué dans un autre sens parce que ça aussi c'est le danger, une fois qu'on a une reconnaissance, on a tout un pan aussi qui est très administratif et qui n'est pas non plus peut-être super intéressant pour tout le monde. Ou alors ce serait restreint, il n'y aurait plus que les médecins, plus que les kinés qui pourraient entrer dans les études. Donc il y a tous ces aspects-là auxquels il faut aussi faire attention. Et donc il y a toujours un cadeau un peu empoisonné aussi. Mais je sais qu'ils sont... enfin j'ai un ancien élève qui est maintenant le représentant de la fédération et qui à l'époque avait aussi travaillé dans le monde politique donc il a un peu des contacts et je vois que ça avance, il y a des choses qui sont en train de se faire.

### **C'est chouette. Surtout que tu vois, je fais aussi des entretiens avec des personnes qui ont une maladie chronique et en fait c'est une peur systématique qui revient chez elles, la peur du charlatanisme tu vois ?**

Oui.

**Le fait que justement il n'y ait pas de reconnaissance pour certaines pratiques et il y avait des personnes qui me disaient que par exemple pour la réflexologie plantaire elles étaient rassurées d'aller chez quelqu'un qui faisait partie de la fédération de je ne sais pas quoi,**

**des trucs plantaires. Et donc je ne sais pas ça me questionne un peu tout ce truc de non-reconnaissance, reconnaissance, toutes ces peurs. Je ne sais pas si tu es confrontée à ça aussi dans ton entourage ? la peur du charlatanisme ? si les gens s'orienteraient plus vers toi justement parce que tu as une reconnaissance ?**

En tout cas au niveau de la formation oui, j'ai souvent... alors peut-être aussi que les gens viennent parce qu'ils savent que j'ai pignon sur rue depuis un moment et qu'il y a une confiance qui s'est installée, peut-être aussi je ne sais pas, parce que quand ils viennent, ils ne me le disent pas nécessairement « je viens chez parce que je sais que... », mais parce qu'ils sont souvent référés par d'autres. Mais au niveau de l'école, les élèves oui ça c'est clair, je remarque qu'ils viennent aussi parce que c'est une école qui est reconnue par la fédération et que j'y suis depuis un moment, voilà il y a tout cet aspect-là. Ça oui c'est assez important effectivement. Et c'est vrai hein je suis tout-à-fait d'accord, en shiatsu il y a aussi des gens qui s'installent après avoir fait 2 weekends alors qu'on sait à quel point le shiatsu ça peut prendre du temps avant d'être maîtrisé. Ça prend des années, si pas toutes une vie, vraiment de déployer ça de façon correcte. Donc oui, ça c'est vrai que c'est important, d'autant plus où actuellement tu as des formations qui démarrent un peu de partout et à tout vent et ça depuis les dernières années je peux dire que je le vois !

**Ah c'est vrai ?**

Ah oui oui. Quand je suis arrivée en 2000 j'étais au \*, quand j'ai commencé il n'y avait que \*[nom de praticien] à \* [ville] et aucune autre école en Wallonie, j'étais la première à débiter. Et maintenant ouah ça n'arrête pas ! ça explose dans tous les sens. Oui et je peux voir effectivement, même j'en paye aussi les frais, parce que je pense que j'ai un peu moins de... par exemple cette année j'ai été un peu surprise j'avais très peu d'inscription en septembre, alors que devait déjà en avoir beaucoup plus. Finalement les gens sont arrivés, mais vraiment en toute dernière minute, mais je suis sûre que les gens font un petit magasinage, ils vont voir un peu partout. Oui ça c'est clair. Bon il y a un côté très positif, c'est que le shiatsu se fait connaître, ça se développe et donc il y a plus de monde qui en entend parler donc ça attire aussi plus de personnes. Voilà maintenant il toujours quand même bien être au fait de la formation des gens qui pratiquent.

**Mais c'est pas toujours évident de savoir aussi je trouve. Parce que l'autre jour je regardais un truc sur google maps et je vois qu'à côté de chez moi il y a un centre qui donne des formations de shiatsu et ils disent qu'ils sont reconnus par la fédération. Mais alors c'est un centre dont je n'avais jamais entendu parler...**

[...]

C'est une autre façon de travailler, c'est pas les mêmes maitres que mon école, mais c'est vrais qu'ils sont ouverts, effectivement.

[...]

Oui il y en a énormément qui ouvrent pour l'instant. A Bruxelles ça pleut comme des petits pains. Il y en a vraiment, oui, cette année j'étais super étonnée ! D'ailleurs mon collègue \*, lui il voit vraiment la différence, il a la moitié des gens par rapport aux autres années, donc c'est pas facile.

**Oui... ok. Je regarde un petit peu mes questions pour voir si... mais je pense que moi j'ai fait le tour. J'ai juste encore une question, qui n'est peut-être pas vraiment dans mes questions, mais voilà c'est parce que ça m'intéresse quand-même. Le fait que le shiatsu ça s'inscrit dans une dynamique... c'est oriental je veux dire. Chez eux ça s'inscrit dans un tout, il y a la spiritualité, la nourriture... Ici quelque part, je vais dire ça dans un terme qui va avoir l'air péjoratif, mais c'est juste pour comprendre, est-ce que ça ne vient pas un peu « comme un cheveu sur la soupe » ? tu vois ? les gens ne sont pas baignés là-dedans, tu vois ce que je veux dire ? est-ce que ça a son sens ?**

Oui, ça a son sens, le shiatsu du Japon n'est pas le shiatsu d'ici. On l'a vraiment adapté aussi je dirais à l'anatomie occidentale parce qu'un oriental t'as déjà vu comment il peut se plier dans tous les sens. Ils y vont beaucoup plus dans la force aussi les Japonais quand ils travaillent, ils rentrent dedans, ils rentrent dans la tension, en occident on ne peut pas faire comme ça. Donc le shiatsu n'est pas du tout le même, on l'a vraiment adapté. On l'a adapté aussi avec les connaissances occidentales, par rapport à l'ostéopathie, par rapport à la chiro. Il y a toute une série de techniques qui ont été inspirées du shiatsu, mais aussi dans cette optique de travailler sur la structure un peu comme les ostéopathes. Donc c'est pour ça qu'il y a tellement de sortes de shiatsu aussi, on ne peut pas mettre le shiatsu dans une même boîte. Toutes les écoles ont leur style. Donc non, parce que voilà je pense que le shiatsu en tout cas, celui que je pratique il était quand même... moi j'ai appris au \*[lieu], j'ai appris aussi en \*[lieu] et donc dans cette école internationale de shiatsu à \*[lieu], où il y avait vraiment un shiatsu très varié, très ouvert, qui n'est pas que de la tradition japonaise. C'est quand-même mis à la sauce. Et c'est important parce que comme tu dis, sinon les gens n'adhèreraient pas du tout, tu ne peux pas prendre une personne, la plier en deux, ce n'est pas possible. Donc ça a été quand-même fort adapté. L'alimentation ça reste la macrobiotique qui est un peu à la base du shiatsu, mais la macrobiotique que je conseille ça ne va pas non plus être la macrobiotique traditionnelle parce que ce n'est pas possible pour les gens de suivre ça. On va prendre les choses qui sont intéressantes dans la macrobiotique, dans le shiatsu traditionnel et on va l'adapter aussi pour les personnes d'ici quoi.

**Oui c'est ça. Mais tu vois c'est parce que je me posais aussi la question dans l'autre sens. Dans le sens où les personnes en orient peut-être qu'elles vivent le shiatsu, tu vois ce que je veux dire ? leur vie est plus là-dedans. Alors que, moi je me disais, nous si on fait juste une séance de shiatsu d'une heure par mois, est-ce que ça a son sens si on ne vit pas le shiatsu au quotidien ?**

Oui ça a son sens [rires]. Parce que l'idée c'est vraiment de retrouver à travers une séance, pour moi c'est de rééquilibrer tout le système nerveux orthosympathique. Et ça je veux dire, c'est la base. Donc même si on ne vit pas dans l'optique orientale, pas dans une tradition etcetera, déjà juste de faire ça, ça a tout son sens.

**Oui tout-à-fait.**

Donc oui, mais c'est ça, tu vois au japon la technique est complètement différente. C'est une discipline de vie comme tu dis. Ça vient des ancêtres et même les enfants travaillent sur les grands-parents. C'est vraiment une technique familiale et est imprégnée de toute une tradition. Je pense qu'un japonais qui viendrait voir comment on travaille le shiatsu ici il serait peut-être

assez étonné... je ne dis pas qu'on... on n'est pas du tout vidé de la substance, mais on a pris le bon aussi et on l'a quand-même adapté à nos latitudes parce que ce n'est pas possible sinon.

**Oui je suis contente d'avoir ton avis là-dessus parce que c'était quelque chose qui m'intéressait aussi pour moi, je me pose vraiment cette question. Je me disais « mais où est-ce que je me situe par rapport à ça », je ne savais plus trop si ça avait du sens ou si... mais voilà. Je suis contente d'avoir ton avis.**

Oui oui oui. Bah oui sinon je n'aurais pas orienté toute ma vie dans le shiatsu. Sinon j'aurais déjà débarqué depuis longtemps. Ça a du sens, franchement ça a du sens, quand tu vois la magie que peut créer un traitement parfois c'est juste hallucinant, même pour des personnes comme toi qui n'a eu encore que la première année, parfois il y a des résultats, on tombe de sa chaise ! C'est avec tellement peu de choses, juste avec les mains, avec peu de connaissances on peut déjà vraiment faire beaucoup de bien. Et parfois des choses où on dit « ouah, comment c'est possible ?! ». Je pense que c'est toute une alchimie aussi avec le toucher. Être dans la présence avec quelqu'un et de toucher avec cette présence et cette conscience.

**Oui clairement, le toucher c'est un truc de fou.**

Parce que moi je ne suis pas non plus quelqu'un qui suis dans les connaissances, les traditions de médecine chinoise... c'est pas non plus quelque chose qui est important pour moi, mais juste d'être dans cette qualité de présence avec les connaissances du shiatsu, ben on fait des trucs de dingue. Ça c'est magique je trouve. Voilà.

**Super. Beh écoute je ne sais pas si tu avais encore d'autres trucs à me dire que je n'aurais pas pensé à te demander ?**

Non je trouve que tu as bien balayé toute l'étendue. Mais écoute si toi-même tu vois des choses que je n'ai pas assez précisées, n'hésite pas, pas de souci.

**Ça va. Beh écoute merci beaucoup en tout cas, c'était super intéressant.**

[...]

## [Annexe 12 : Entretien praticien n°4](#)

**Du coup déjà pour commencer est-ce que tu pourrais un petit peu m'expliquer comment tu perçois ta pratique ? Parce que donc tu es ostéopathe, mais tu pratiques un peu différemment quand-même, enfin j'ai l'impression.**

Oui, alors pour moi je pense que je pratique l'ostéopathie parce que l'ostéopathie de base c'est « récréer du mouvement dans l'organisme », mais que ce soit de la plus petite cellule jusqu'au plus grand système. Quand quelque chose ne bouge pas, il ne peut pas être en bonne santé, tu vois ? Sauf que dans l'ostéopathie il y a énormément de techniques, mais les techniques les plus connues sont des techniques mécaniques, on craque, on mobilise... Mais dans l'ostéopathie il y a aussi les techniques de fasciathérapie, d'écoute, des techniques crâniennes et des choses comme ça. Et donc moi je me suis un peu plus focalisée sur des techniques comme on dit « plus douces », mais qui pour moi font toujours partie de l'ostéopathie.

**Ok.**

Maintenant je pense et ça c'est mon interprétation, vu que je travaille avec le sens du toucher, naturellement je deviens de plus en plus sensible dans ce que je capte dans le corps. Et puis après bon, je ne sais pas si tout le monde a ça ou pas, voilà c'est mon expérience, mais moi j'ai toujours été attirée depuis que je suis toute gamine par l'ésotérisme comme on dit et aujourd'hui pour moi toute autre connotation, pour moi c'est l'énergétique, mais bon l'énergétique voilà oui c'est un peu contre versé. Mais en même temps quand tu touches quelqu'un ou quand quelqu'un est près de toi tu sens sa chaleur c'est de l'énergie aussi. Donc voilà, moi je me suis juste peut-être ouverte un peu à d'autres choses, mais je pense qu'à la base j'utilise toujours de l'ostéopathie. Sauf que c'est des techniques que j'utilise, ou la manière, comment je les utilise, n'est peut-être pas répandu disons. Récemment j'étais en formation avec un collègue et qui m'a bien dit, parce que moi je dis toujours « oui je me sens un peu, pas toujours comme les autres » et il me dit « mais moi quand je te vois travailler, tu travailles comme une ostéopathe ».

**Ok.**

Tu vois, donc euh... mais je pense que voilà. Et je ne travaille pas... on nous apprend aussi des genres de protocoles, allé des structures, c'est une manière de penser. Je vais prendre un exemple, tu vas arriver avec un estomac, beh on va penser d'abord à l'organe même, puis ça va être des ligaments qui sont autour, puis les muscles, puis l'environnement, est-ce que ça touche le diaphragme... En fait, c'est un truc qui se passe dans notre tête, sauf que moi je ne dis plus ça dans la tête, je mets mes mains et je demande au corps de m'emmener où est le problème et je m'en fous à quel niveau il est en fait.

**Oui.**

Voilà, donc j'utilise plutôt mon ressenti, mon intuition pour aller travailler directement et je ne vais pas mentalement... voilà, donc oui je ne suis plus tout-à-fait classique parce que je n'utilise pas le protocole d'ostéopathe comme je l'ai appris, je fais un peu à ma sauce. Ce que normalement je ne peux pas dire hein [rires].

**Mais du coup, parce que quand tu dis que tu as vraiment affiné ton toucher et tout ça, moi j'ai l'impression quand je viens chez toi que tu as vraiment cette dimension énergétique, est-ce que ça c'est de par l'expérience que tu as pu apprendre ça ? ou tu as fait des formations ?**

Beh comme je dis, j'ai toujours été attirée par l'énergétique, donc j'ai fait des formations un peu de tout, j'ai fait du chamanisme, j'ai fait de l'énergétique, j'ai fait du tarot, j'ai fait pleins de choses en fait. Surtout beaucoup de développement personnel, des retraites où j'ai appris à être ne contact avec moi. J'ai surtout appris à d'abord être en accord avec ce que je ressens, donc je pense que ça c'est une clef. On veut sentir mais en fait on ne sait pas se sentir soi-même. Donc pour moi la clef qui est importante, c'est, au plus je suis centrée avec qui je suis et au plus je me connais et que j'apprends à écouter mes ressentis et mon intuition, au plus que les informations extérieures sont plus claires pour moi en fait.

**Oui.**

Donc oui ok c'est clair que quand j'étais étudiante et qu'on devait vérifier une vertèbre qui était bloquée, beh je mettais cette personne tout-à-fait sur le côté en disant « est-ce qu'elle est bien bloquée ? » et que mes profs déjà ils passaient au-dessus de la vertèbre et ils disaient « beh elle est bloquée » et moi je me disais « oh mais comment ils font ! ». Mais c'est clair que quand tu as senti des centaines de colonnes, de un tu sais ce que tu dois sentir et tu sais le capter beaucoup plus rapidement. Donc ça je pense que c'est l'expérience, c'est le fait de le faire... tu sais c'est comme apprendre à écrire ou apprendre à faire du vélo, au début tu n'es pas stable, mais au fur et à mesure que tu vas le faire tu vas devenir de plus en plus à l'aise, tu vas pouvoir rouler sur une roue, tu vois ce que je veux dire.

**Oui.**

Donc je pense que le fait de le faire, ton cerveau et ce que tu dois sentir va se développer de plus en plus fort. Maintenant c'est clair que ça peut être un outil... comme je pense que moi, quand je vais chercher des ressentis plutôt émotionnels, c'est parce que ce que je sens vient réveiller des choses en moi. Comment expliquer ça ? ça ce n'est pas toujours évident pour moi. Donc là je pense qu'on est plutôt dans le... attention il y a une base hein, j'utilise la médecine chinoise et des choses comme ça en sachant que tel organe est relié tel émotion, telle symbolique... c'est des choses, ce n'est pas moi qui ai inventé, ça existe réellement, mais bon je fais un melting-pot de toutes ces informations, mais en fait que moi j'ai d'abord vécu moi, comme personne, pour pouvoir l'utiliser en cabinet.

**Ok, et...**

Si je ne suis pas claire dans mes réponses dis-moi hein !

**Si si, c'est très clair merci [rires]. Donc en fait, juste pour rappel, donc moi mon mémoire ça traite sur le fait que des personnes qui ont une maladie chronique font recours aux thérapies alternatives, que ce soit pour pallier à un traitement médical, ou pour plutôt contre balancer les effets secondaires, ou accompagner à côté la maladie. Et donc je voulais déjà savoir un petit peu savoir quels types de public tu as dans ta patientèle ? quel genre de personnes vient chez toi ? pour quels types de problématiques ? si tu sais faire une généralité ou pas ?**

C'est difficile parce que j'ai vraiment de tout. Mais alors moi mon créneau c'est quand-même effectivement Burn out, fibromyalgie, toutes des personnes en fait qui, comment dire... il y a toujours une notion de développement personnel. Pour moi, comme ton... allé, pour moi c'est intéressant ce que tu fais comme mémoire, parce que quand tu vas analyser la maladie, c'est le « mal-a-dit ». Donc les personnes chroniques, pour moi ce qui est important c'est que cette maladie n'est pas arrivée là pour les punir, elle est là pour leur apprendre quelque chose. Donc pour moi ce qui est important, c'est dans le travail à côté de la médecine classique, parce que bon quand on a un cancer, ou qu'on a certaines maladies plus graves, il faut avoir un traitement médical hein. Il ne faut quand-même pas jouer avec ta santé non-plus. Mais ce qui est important pour moi, à côté de ça, c'est de conscientiser les gens de « qu'est-ce que c'est venu me raconter ? Je n'ai pas attrapé ça parce qu'en une fois la vie a décidé de me donner ça ». Quand on va écouter le contexte des gens qui ont des maladies plus chroniques, moi j'ai souvent des gens qui ne peuvent pas être craqués, plus âgés, j'ai des enfants, j'ai des femmes enceintes, j'ai

un peu de tout, mais les gens qui viennent ont quand-même toujours la même capacité c'est qu'ils veulent quand-même comprendre ce qui leur arrive. Et à travers leur traitement médical classique où ils n'ont pas les réponses, parce qu'on leur donne juste des choses pour les aider et qu'ils se posent des questions... donc pour moi ce n'est pas la gamme de maladies chroniques, c'est plutôt les gens qui se disent « oui bon maintenant j'ai une maladie chronique, mais moi j'ai envie d'y travailler, j'ai envie de faire quelque chose de ça », donc moi c'est ces personnes-là. Donc moi ça va être plutôt des gens comme je dis, Burn out, fibromyalgiques, fatigue chronique... je ne sais pas encore te dire... pour l'instant j'ai énormément de gens avec des vertiges, je ne sais pas pourquoi, tout ce qui est beaucoup aussi des problèmes hormonaux, mais bon je ne peux pas dire, j'ai un peu de tout. J'ai vraiment de tout.

**Et tu as l'impression que le fait qu'ils soient dans une démarche de développement personnel c'est lié à toi ou c'est lié au fait qu'ils... c'est lié au fait qu'ils aillent chez l'ostéopathe ?**

Pour ça je crois plus dans, allé... c'est pas le hasard. Je pense au fait que les gens qui viennent chez moi doivent avoir déjà une certaine sensibilité et tu sais les gens parlent, donc ils vont dire « elle, elle ne craque pas, c'est tout doux », tu vois. Donc les gens qui arrivent chez moi, pour moi d'une certaine manière ils doivent être sur mon chemin, même si je ne les vois qu'une fois. Et peu importe comment ils ont réagi à la séance, peu importe si c'est bon ou pas bon, que ça leur a plus ou pas plus, voilà il y a une expérience derrière. Rappelle-moi un peu ta question ?

**Oui, c'était pour savoir si c'était lié à toi le fait qu'ils étaient dans cette démarche ?**

Oui, regarde ça c'est difficile à dire parce que moi je crois qu'on rencontre des gens pour qu'ils nous apprennent quelque chose. Que ce soit positif ou négatif, je n'aime pas utiliser ces mots mais, parce qu'on apprend au travers d'expériences. Donc moi j'ai déjà rencontré des gens qui m'ont... je vais dire d'ailleurs à l'école d'ostéopathie j'ai eu un prof qui m'a saquée du premier jour jusqu'au dernier jour et pourtant lui il était spécialisé en émotionnel. Donc moi je me suis toujours dit « je ne comprends pas pourquoi, justement c'était mon créneau », mais il m'a vraiment cassée, mais aujourd'hui cette personne je la remercie énergétiquement parce que ça m'a permis à me remettre en question, ça m'a permis d'évoluer. Donc pour moi, je dois irradier quelque chose et les gens doivent se dire, tiens ça me parlent d'une certaine manière, mais ce qui ressort de la connexion entre \*[voix indistincte], ça par contre je ne sais pas dire à l'avance, ce n'est toujours que positif. Donc je ne sais pas si c'est moi ou les autres, mais c'est clair que les gens qui arrivent chez moi, qui ne sont pas dans l'ouverture, je ne les revois pas, ils ne reviennent pas. Ils ne reviennent pas parce qu'ils sentent que je ne suis pas là... moi je ne suis pas du genre à dire « je vais enlever ta douleur », déjà un c'est pas moi qui l'enlève, je demande au corps de se corriger et donc pour moi à ce moment-là c'est le corps qui réagit, mais si la personne n'est pas en confiance avec qui je suis, ou qui n'est pas en résonance avec moi, ça risque de donner même aucun résultat, c'est tout. Parce que c'est plus qu'une technique, je veux dire, on voit des gens... ça j'en ai aussi c'est des algoneurodystrophie, je ne sais pas si tu sais ce que c'est ?

**Non.**

C'est souvent des gens qui ont eu des fractures, ou des entorses, ou des opérations et qui en fait réagissent, allé, ça ne guérit pas comme ça doit guérir, ça créé toute une, comment dire... il y a plusieurs phases, ça reste gonflé et chaud, puis il y a une phase froide, il y a différentes... donc c'est des gens qui normalement devraient guérir en six semaines et qui guérissent en six mois ou en deux ans. Quand tu demandes à ces gens-là, genre pour une opération, « comment est-ce que vous vous sentiez avant de rentrer dans la salle d'opération ? »,  $\frac{3}{4}$  des gens me disent « je n'étais pas à l'aise, en confiance, je n'étais pas bien en fait » et pour moi il y a un déclencheur là-dedans. Donc, la personne qui vient chez moi, j'ai déjà eu des mauvaises expériences honnêtement avec des gens qui m'ont bien déstabilisée, mais à un moment donné si tu n'es pas en accord avec qui je suis, moi comme thérapeute, je ne vois pas en quoi est-ce que je peux aider la personne.

**Oui et est-ce que tu acceptes tout type de patients, ou est-ce qu'il y a certains patients que tu ne prends pas en charge ? enfin en charge... tu vois ce que je veux dire.**

En fait vu que j'ai un agenda en ligne, je laisse la vie un peu le faire. Pour l'instant je prends tout le monde en charge qui arrive dans mon cabinet, mais il y a des séances où je ne vais quasiment pas toucher les gens parce que je pense ce n'est pas de mon ressort. Mais je vais essayer de les accompagner. Maintenant ça arrive que dans mes séances, j'ai eu peut-être dans toute ma carrière, ça fait quand-même déjà quelques années que je travaille, j'ai peut-être eu deux ou trois fois où je n'étais pas à l'aise avec la personne et en fait j'ai arrêté la séance. Je ne savais pas l'aider et je l'ai renvoyé vers des personnes qui pourraient l'aider. Mais vu que j'ai des techniques très douces, je ne sais pas aggraver des situations, je veux dire ce n'est pas comme quelqu'un qui a une hernie qu'on va craquer, qui va accentuer la hernie. Moi je n'ai pas un accès direct à cette hernie, vue que je ne travaille même pas avec la mobilisation. Mais c'est clair qu'il faut quand-même être attentive et quand moi j'ai des personnes avec des vertiges... J'ai une grande peur c'est de faire du mal au gens, donc je suis extrêmement vigilante à ça, peut-être trop. Parce que c'est ça que je dois travailler moi, c'est d'avoir plus confiance par rapport à ça. Mais donc, les gens que je vais renvoyer, c'est ou bien soit parce que moi je ne suis pas à l'aise avec la situation parce que je ne connais pas assez la situation, ou je sens qu'il y a quelque chose qui n'est pas en résonance pour pouvoir faire une séance. Maintenant ça ne veut pas dire que je ne peux pas aider les gens à long terme, mais j'ai déjà eu souvent des gens alors, quand je les ai renvoyé chez leur médecin pour être sûre, qui me disent après, ou qui disent à d'autres gens « ah elle n'a pas pu m'aider ! », tandis que ça je n'ai pas dit, j'ai dit que je voulais d'abord avoir plus d'informations et d'abord être sûre qu'il n'y a pas d'autres choses qui sont-là. Mais les gens interprètent ça différemment et donc ces gens-là ne reviennent pas. Mais c'est très rare que je refuse des gens en fait, je ne refuse pas parce que déjà les gens prennent des rendez-vous tous seuls.

**Et les personnes qui ont une maladie chronique, quand elles viennent chez toi, elles viennent avec quoi comme genres de demandes ?**

À la base les gens viennent toujours avec des douleurs.

**Ok.**

Donc souvent c'est des douleurs et ça commence par les épaules, le dos, le bassin, la sciatique, voilà. Maintenant les gens qui connaissent bien l'ostéopathie, viennent déjà avec des problèmes digestifs, des migraines, avec des fatigues, avec d'autres choses. Mais c'est un peu à voir l'évolution. Mais la porte d'entrée que la plupart des gens ont, c'est quand-même les douleurs musculosquelettiques. Beaucoup de gens en burnout arrivent chez moi parce qu'ils sont fatigués, parce qu'ils ont mal partout, à la base je travaille leur burnout, pas leurs symptômes quelque part. Parce que leurs symptômes c'est juste ce que leur système nerveux vient dire, il se met à l'arrêt parce qu'en fait t'es épuisé.

**Et du coup comment est-ce que tu... comment dire... un peu comment est-ce que tu établis la façon dont tu vas travailler, comment tu prends en compte leur demande et comment aussi tu arrives à faire la part des choses entre ce que tu as envie de faire et ce que tu sens qu'ils ont besoin ?**

Bah regarde, ma première approche c'est d'office déjà l'anamnèse. Quand c'est quelqu'un de nouveau je dois un peu connaître au niveau physique, médical, un peu connaître son histoire et en fait une fois qu'on commence à parler, je parle beaucoup malheureusement dans mes séances [rires], allé pas toujours mais beaucoup. À travers ce qu'ils me racontent, moi je vais faire des liens avec des ressentis, avec des émotions et ma question est toujours : « tient, quand vous avez commencé à avoir mal, qu'est-ce qu'il s'est passé dans votre vie à ce moment-là ? est-ce qu'il y a eu des changements ? est-ce qu'émotionnellement il s'est passé quelque chose ? ». Pour avoir toujours un peu le contexte dans lequel les gens arrivent avec ces douleurs et de-là alors on commence à faire le travail. Parce que très vite j'ai des gens qui vont me dire « ah non je n'ai rien fait de spécial », ou c'est quelqu'un qui va me dire très physiquement « ah non, j'ai ramassé un truc ça s'est bloqué dans mon dos » et on va aller là. Ça ne veut pas dire que quand quelqu'un va ramasser un mouchoir, qu'il s'est fait un lumbago en ramassant le mouchoir qu'il n'y a pas un contexte émotionnel derrière, mais ce n'est pas avec ça que je vais commencer. Tandis que quelqu'un qui va arriver en me disant « voilà je suis fatiguée, je ne dors pas bien, j'ai beaucoup de stress au boulot, ça ne se passe pas bien à la maison », beh je risque souvent de commencer la séance en parlant, en essayant d'abord d'analyser la situation. Donc c'est à voir la porte d'entrée que je vais utiliser, est-ce que c'est par le corps... Parce que bon une fois que je touche le corps de quelqu'un avec un lumbago, alors je vais lui dire « tiens t'avais plus de tension à droite, ça se passe bien au boulot ? », tu vois je vais utiliser en fait... en fonction de comment les gens rentrent je vais utiliser la porte d'entrée qu'ils vont me donner.

**Oui, ok.**

Maintenant j'ai des gens qui vont arriver avec des douleurs physiques et c'est possible que je ne vais jamais leur parler d'émotions, parce que je sens qu'ils ne sont pas du tout en ouverture par rapport à ça. Mais vu que moi j'ai la conscience, le fait de travailler avec cette intention, ça peut déjà faire bouger les choses en fait. J'ai une dame comme ça que j'ai encore vue cette semaine, je connais son contexte familial parce que j'ai son mari aussi en séances et on parle de chiens pendant une heure. Tandis que je sais qu'à la maison ça ne se passe pas bien du tout, mais tant qu'elle ne m'en parle pas, il n'y a pas d'ouverture et je sens qu'en plus, même moi je n'ai même pas accès à lui poser la question en fait, tu vois. Donc tu vois il y a des gens avec

qui... et il y a des gens avec qui je ne parle pas, je suis dans la séance, je fais mon petit truc, ils se rhabillent et ils repartent. Donc ça peut être très différent de personne en personne en fait.

**C'est marrant, c'est dingue je trouve, c'est chouette de voir ça.**

Oui. Souvent la première séance quand je suis dans de l'émotionnel je parle beaucoup et puis ça arrive en une fois qu'après une deuxième ou troisième séance on fait une séance quasi tout-à-fait au calme. Pourquoi c'est nécessaire aussi ? parce que leur système nerveux se calme en fait, tandis que souvent quand les gens arrivent ils ont mal, ils sont en hyper réaction et moi j'essaie de les... mais quand ils arrivent et qu'ils sont déjà un peu plus posés, souvent je les mets vraiment en tout calme et en fait ils s'endorment presque. De temps en temps c'est nécessaire parce que j'ai accès à un autre niveau de leur corps. Au plus que la personne se détend et est en confiance, au plus profond que j'ai accès au corps en fait. Parce qu'ils ouvrent les portes et quand on dort, on a un système de vigilance qui est là, on enlève tous nos sens, nos impressions. Donc ça veut dire que leur cerveau est moins actif et ça me permet d'avoir un autre travail. C'est à voir ce dont la personne a besoin.

**Et tu as l'impression que ça leur apporte quoi ? est-ce que tu vois des effets sur leur pathologie ?**

Oui parce que pour moi, je vais prendre un exemple de fibromyalgique, c'est souvent quand-même des gens qui font des genres de crises. Bon pour moi la fibro n'est pas une maladie qui ne peut pas être guérie, elle sera toujours-là ce sera leur système d'alarme, mais je vois des fibromyalgiques qui vivent tout-à-fait normalement. Mais pourquoi les fibros, comme le Burn out et d'autres maladies, c'est des gens qui ont difficile à mettre des limites, donc une fois qu'ils comprennent qu'ils doivent apprendre à s'écouter, que leur corps n'est pas en résistance contre eux, mais qu'il vient leur raconter quelque chose et que c'est à eux à apprendre à l'écouter et d'utiliser les symptômes qu'ils ont comme système d'alarme plutôt que comme « rho je ne veux pas l'entendre », tu vois. Il y a une tout autre notion par rapport à ça, ils apprennent à le vivre différemment, parce que faire une fibro c'est pas pour te... je veux dire ok, tu vas avoir ça toute ta vie probablement, mais tu vas, à un certain moment, apprendre à la gérer... je ne sais pas comment dire autrement. Ou c'est un contexte complet, parce que comme fibro tu as trop d'acidité, tu dois faire attention à ta nourriture, le sucre, le stress parce que c'est très acidifiant, apprendre à mettre des limites, apprendre à dire non, apprendre à être à l'écoute de soi, ça veut dire ne pas faire de trop, pas toujours être à du 200%, prendre des moments pour soi, c'est apprendre à exprimer ses besoins, apprendre à exprimer ses émotions... donc c'est beaucoup plus large. Donc pour moi le résultat que je vois chez ces gens-là c'est que les gens qui comprennent ça et qui rentrent là-dedans beh petit à petit ils apprennent à le voir différemment en fait. Et une fois que la maladie a moins d'impact, ça ne veut pas dire qu'ils ont des crises, mais ils le voient différemment. Je ne sais pas, il y a une certaine notion de confiance. J'ai comme ça une dame qui a la fibromyalgie depuis des années, qui est à la maison avec ça et bien chaque fois que je la vois, même après des années, je trouve qu'elle évolue. Parce qu'elle n'est plus en résistance, elle me dit « bah regarde je ne fais plus rien, mais voilà et quand j'ai un peu, je fais » et si elle est ok avec ça, c'est bien en fait. C'est bien, mais voilà, chacun à son rythme. Il y en a qui refont du sport, il y en a qui revivent tout-à-fait normalement. On est tous différents, donc peut-être qu'elle elle n'a pas besoin de refaire du sport, sa maladie est peut-être aussi là

pour la freiner, parce qu'au sinon elle n'arriverait peut-être pas à se contenir. Je n'en sais rien. Maintenant on ne parle pas naturellement de maladies mortelles hein, comme le cancer et des trucs comme ça et encore moi je suis sûre, j'ai vu des gens guérir de cancers grâce à travailler sur eux aussi, mais bon ça c'est moins répandu quand-même et ça ce n'est pas ma tasse de thé, c'est pas assez... Mais pour moi tout ce qui est diagnostic comme... oui je vais prendre la fibro parce que c'est ce que les gens connaissent le mieux, mais pour moi tous ces trucs-là... ou même je pense que les maladies auto-immunes aussi, je pense qu'il y a une certaine notion d'apprentissage en fait. Donc oui pour moi je les vois évoluer et ceux qui continuent à être résistance continuent à être malades.

**Ok, oui donc c'est ça, c'est le fait de lutter contre, tu as l'impression que...**

Oui, quand il y a de la résistance à... je vois quand-même que c'est compliqué. Mais bon c'est mon expérience et c'est ce que je vois moi en cabinet. Naturellement je n'ai pas une vue sur... comme des spécialistes qui ne font que ça, ça je ne sais pas.

**Ok, je regarde un peu mes questions hein, voir ce que j'ai.**

Si je parle de trop tu me dis hein !

**Mais donc est-ce que tu pars quand-même aussi des préférences des patients ? dans le sens où si quelqu'un dit « oh j'ai une douleur à l'épaule », mais en fait que toi tu vois bien que le problème vient du bassin, je dis n'importe quoi, est-ce tu vas quand-même travailler l'épaule parce que tu sens que la personne a envie ?**

C'est à voir. Oui effectivement j'ai quand-même un petit rituel, je commence toujours par le bassin. Parce que pour moi c'est logique que si le bassin n'est pas droit, les épaules ne seront pas droites et que pour moi j'ai besoin de quelqu'un... je prends l'exemple, j'ai une dame qui est venue il y a déjà un bon mois, avec des migraines, problèmes de nuque. Je n'ai pas touché sa nuque ni sa tête, donc j'ai travaillé ses pieds, j'ai travaillé son bassin et j'ai travaillé son diaphragme, je n'ai pas été plus haut. Et la dame est revenue quinze jours après et elle m'a dit « regarde je n'ai plus aucuns maux de tête, ni de problèmes de nuque ». Par contre, il y en a certains où je vais avoir tendance à dire « ah non non mais ton bassin ok il n'est pas droit, mais je vais quand-même m'occuper de ta nuque ». Pourquoi est-ce que c'est comme ça ? ça je ne sais pas te dire. Au moment même, est-ce que quand je touche le corps, peut-être que la douleur est peut-être trop importante au niveau des cervicales, que ça vient peut-être trop perturber l'autre travail, tu vois ce que je veux dire ? Mais par contre j'ai une dame ici avec des problèmes de cervicales et de vertiges, là j'ai à peine touché, parce que je ne le sentais pas. Je ne le sentais pas du tout en fait, mais pourquoi ? Je ne sais pas. Elle était ici seule, moi je me suis dit « allé », parce que bon quand on libère des choses de tant en tant ça peut aggraver la chose et elle est rentrée je n'ai pas voulu toucher sa nuque, ni sa tête. Voilà c'est très... mais souvent attention si au niveau de cette épaule justement l'exemple que tu prends, elle est très rigide, même si le problème vient du bassin, si je ne travaille pas l'épaule ça va continuer à faire mal et alors les gens n'ont pas toujours le réflexe, si je leur explique de dire « ah oui mais bon il faut encore aller travailler l'épaule », donc je fais d'office un peu de travail pour aller donner l'info au corps que son épaule elle n'a pas besoin de continuer à faire mal, qu'on est en train de faire le travail. Donc les gens sont quand-même rassurés quand on touche certaines zones. J'ai encore un

exemple comme ça aussi, il y a quelques années, j'ai un gars qui m'appelle en urgence, il sortait du cours de gym et il s'était coincé la nuque. Quelqu'un que je ne connaissais pas, j'avais encore une place donc je le prends, pas de soucis. Et la personne vient me dire « oui je me suis coincé la nuque, il faut juste me décoincer la nuque » et en fait bon, moi je ne fonctionne déjà pas comme ça et je fais mon anamnèse, je pose des questions et en fait quand il est couché sur la table, je me dis « en fait son problème il ne vient pas de la nuque, il vient, pour moi, de plus bas ». Bon bref, en parlant il avait oublié de me dire qu'il avait eu une double fracture du tibia à l'époque et en fait je vois dans sa posture qu'il y a un problème au niveau de ses jambes, son bassin et que probablement c'est ça nuque, parce qu'en faisant du sport, il la stimule plus et il va la coincer. Bon, finalement sur la table ce monsieur me dit « ah ça fait déjà la troisième ou la quatrième fois en un mois et demi que je suis coincé ». Moi je ne vais pas toucher cette cervicale ça ne sert à rien ! bon cette personne je ne l'ai naturellement plus jamais vue, parce qu'il m'a dit dix fois sur la table qu'il voulait débloquer ses cervicales et moi j'ai essayé de lui expliquer qu'en fait ça va toujours revenir si on ne travaille pas sur la base du problème. Donc peu importe, finalement il s'est assis en fin de séance je lui dis « regarde c'est très simple, si votre nuque n'est pas en ordre d'ici demain matin, vous appelez un de mes collègues qui va craquer ça avec beaucoup de plaisir mais moi je ne le fais pas, mais je sais que le travail que j'ai fait va être nécessaire ». Mais ce n'était pas dans la conscience, il avait mal dans la nuque, il fallait craquer la nuque c'est tout.

**Mais du coup justement c'est intéressant parce que ça rejoint aussi un peu ma question sur... je voulais te demander si tu as des personnes comme ça, comment dire... justement un peu sceptiques...**

Ah oui ! moi j'ai régulièrement le truc très classique, mais alors tout le monde en rigole, c'est des femmes qui arrivent chez moi et puis elles prennent rendez-vous pour leurs maris.

**Ah oui [rires].**

Et puis les maris arrivent et je dis « qu'est-ce que je peux faire pour vous ? » hein comme je dis à tous mes patients et puis ils disent « j'en sais rien c'est ma femme qui a pris rendez-vous ». Là je sais déjà que je commence à suer des gouttes parce que là je me dis « déjà il n'a pas envie de venir tout seul, c'est déjà sa femme qui a pris rendez-vous », donc c'est déjà compliqué ?

**Oui c'est ça.**

Bon là 50% j'arrive à les « gagner », à les faire... Parce que bon je me dis « s'ils sont mariés à cette femme et qu'elle a bien réagit voilà ». Mais il y a des gens qui arrivent chez moi et je vois qu'ils sont en résistance complet. C'est ceux-là que je ne vais pas revoir non plus, parce qu'ils n'y croient pas, mais par contre j'en ai qui sont sceptiques et surtout ce genre de personnes qui viennent parce qu'on leur a dit qu'ils doivent venir chez moi, sans qu'ils en soient vraiment sur mais ils sont quand-même là. En plus moi qui arrive avec mes techniques toutes douces où on papote et je suis en train de faire des points sur le dos. Et je vois à leur tête quand ils sortent qu'ils se disent « je viens de donner 70 euros et en fait je ne sais pas ce qu'elle a foutu quoi », tu vois. Et puis je les revois une deuxième fois en séance et ils me disent « j'étais sceptique hein et je me suis posé des questions et le lendemain j'ai bien senti que ça faisait de l'effet ! ». Donc oui j'ai de tout en fait, mais, je reviens à ce que j'ai dit au début, les gens qui doivent être là

seront en cabinet, tu vois, c'est tout. Et peu importe que ce soit un sceptique ou pas un sceptique en fait.

### **Et t'as pas des personnes comme ça qui t'embêtent à poser des questions ou à dire...**

Ah beh il y a des gens qui me disent « vous êtes en train de faire quoi en fait ?! » [rires]. On voit qu'ils ne se relâchent pas parce qu'ils se disent « mais qu'est-ce qu'elle fout quoi ? ». Donc voilà, alors j'essaye de leur expliquer, mais c'est plus large naturellement que ce que j'explique. Mais oui il y a des gens qui me posent la question, je vois bien qu'ils sont en train de dire « mais qu'est-ce que vous faites ». J'ai eu une expérience plus négative qui a été un monsieur qui venait en séance mais bon qui avait... rho comment on appelle ça encore, des gens qui ont toujours peur d'être malades...

### **Ah oui hypocondriaques ?**

Des hypocondriaques ! et il était très content de la séance, mais c'est des gens qui ont beaucoup de contrôle et il m'avait envoyé sa femme, sa fille et bon moi je suis très à donner des conseils quoi, « voilà, méditez, prenez le temps » et aussi stimuler, parce qu'ils me disent « oui je sais », « mais c'est bien que vous savez, mais faites-le », tu vois vraiment. Naturellement moi je suis du genre aussi à remettre les gens dans leur responsabilité, la femme du monsieur ça faisait des années qu'elle était malade donc moi je lui ai posé la question « pourquoi, quelle est votre responsabilité dans le fait d'être malade en fait ? », j'ai bien vu que ce n'était pas bien arrivé chez la personne et chez sa fille j'avais fait une remarque aussi, allé, j'avais posé une question qui la remet dans la responsabilité des choses, de sa conscientisation pour que ça arrive. Je sais que cette personne-là m'a, à un certain moment, envoyé un mail en me disant que je devais rester dans mon cadre d'ostéopathe. En sachant qu'il n'est pas ostéopathe, donc il juge déjà, il me dit de rester dans un cadre d'ostéopathe tandis qu'il ne sait pas ce que c'est un cadre d'ostéopathe parce qu'il n'est pas ostéopathe. [rires]. Donc déjà en me disant « ce mail ne va pas vous plaire », en m'expliquant pleins de choses qui déjà ne m'appartient pas, sur sa femme, sa fille et que je parlais de trop en séance. Ça m'a quand-même un peu perturbée et surtout en me disant « regardez, j'aimerais continuer à venir chez vous, mais il faut vous taire quoi ».

### **Ah oui oui.**

Bon ça c'est un peu... je me suis faite quand-même aider par une psy pour un peu canaliser... j'ai donné ma réponse sans psy, mais j'en ai parlé après avec une psy qui m'a quand-même accompagnée là-dedans. Parce qu'en fait il y a tout un travail de manipulation derrière ce genre de truc-là, il faut faire attention. J'ai des patients qui sont manipulateurs et il faut faire attention, c'est qu'en plus dans le développement personnel, moi je suis la fille très gentille, très posée, on peut parler de tout, mais à un moment donné il y a des gens qui essayent de passer au-dessus de toi d'une certaine manière en fait, que ce soit énergétiquement ou dans le voilà... Donc il faut rester quand-même attentif. J'ai une fois eu une mauvaise expérience, mais bon la personne ne m'a pas du tout... allé, je n'ai pas fait quelque chose de mal en séance. Mais je n'étais pas très bien ancrée dans ma séance et la femme était une hyper sensible, donc en fait elle capté des choses qui... et voilà c'est parce que moi j'ai perdu le contrôle dans mon cabinet. Donc oui, mais bon ça ce n'est pas de l'ordre de l'ostéopathie, c'est à un autre niveau. Mais ça veut dire

que oui comme thérapeute il faut que je sois bien ancrée et que je reste vigilante de ce qu'il se passe pendant des séances.

### **Oui c'est ça.**

Hum, je suis une femme hein... j'ai quand-même régulièrement aussi des hommes, quand on les comprend hein, je sens que je dois mettre une sérieuse limite. J'ai des patients avec qui je dois mettre des limites parce que sinon ils m'enverraient des messages ou des... voilà. Donc oui il faut quand même être... ils ne viennent pas m'embêter, ce n'est pas toujours négatif pour me détruire, mais c'est plutôt un envahissement, d'être envahie en fait. Parce qu'ils veulent des informations, voilà... Mais ça vient juste moi me titiller, « est-ce que je suis toujours bien centrée ? est-ce que je suis toujours bien ancrée ? est-ce que c'est juste ce que je suis en train de faire ? », c'est de se remettre en question tout le temps, de se dire « tient c'est bizarre ça fait deux fois cette semaine qu'il y a ça qui se passe, est-ce que je suis ok ? est-ce que je suis bien ? ».

[...]

Naturellement regarde, nous on nous a appris... Je ne suis de nouveau pas très classique dans mon fonctionnement de thérapeute, déjà je tutoie. De deux pour moi il n'y pas de chemise blanche, je suis très vite amicale avec les gens, je parle de ma vie [rires], je donne des exemples de ce que je vis, j'ai vécu... Mais c'est clair que c'est important que je sois ancrée quand je fais ça. Pourquoi est-ce que je fais ça ? c'est pour leur montrer que je ne suis pas au-dessus d'eux, je suis à la même place qu'eux et que je peux comprendre certaines choses et que j'ai vécu certaines expériences et le fait d'être à ce niveau-là, ils s'ouvrent plus facilement. Donc j'ai accès à autre chose, mais comme je dis, tu dois rester attentive, ancrée et rester attentive dans la séance. Tu ne peux pas te faire envahir par l'énergie ou par... Parce qu'au début, quand je travaillais, après deux patients j'allais dormir. Parce qu'en fait les gens prenaient mon énergie en fait. Oui ça j'ai dû apprendre, expérimenter, mais là de nouveau la base est que je suis bien ancrée et que je suis bien dans mon corps, mon ressenti, mon intuition me le dit. Ça se sent quand on est avec quelqu'un avec qui on ne s'entend pas bien, ça se sent quand on est dans un lieu qui ne nous convient pas. Mais ça c'est de rester attentif à ça en fait, c'est surtout ça. Mais naturellement, bon il y a encore une histoire, tout est lié à ce que tu fais, je pense que si je devais faire un métier comme du massage, il faut cadrer parce qu'on est dans l'intimité du corps. Pour moi, le fait de garder les vêtements chez moi, c'est une forme de cadre. Mais en même temps ça sécurise le patient, parce que je vois bien que quand ils étaient en petite tenue sur ma table, ça les stressait quand-même, ils se sentaient nus. Ils se sentaient un peu stressés parce que je les regardais et c'est vrai que le fait de travailler habillé, ce qui est aussi une particularité dans mon travail, je sens que les gens sont plus à l'aise, sont plus cool. Donc il y a toujours quand-même en fonction de ce qu'on fait.

**Mais moi c'est vrai que ça m'interpelle toujours quand on va faire un massage bien être chez quelqu'un qu'on n'a jamais vu, tout de suite on se déshabille, mais quelque part je me dis « mais on est des mammifères, un mammifère il ne va jamais montrer son ventre, un chien ou un chat, à quelqu'un qui ne connaît pas », alors que là le massage on commence directement par montrer sa zone la plus vulnérable et on est sensé se détendre en plus, donc c'est quand-même paradoxal...**

C'est pour ça, d'où l'importance d'avoir quelqu'un avec qui on est en confiance. Parce que sinon pour moi ce n'est pas juste. Mais bon, ce n'est pas évident, c'est pour ça que quand je suis en séance je vais essayer de très vite mettre les gens à l'aise. Voilà après c'est aux gens de le ressentir. Moi le nombre de personnes et j'ai, surtout avec les enfants, je dis aux parents « ça ne sert à rien de le forcer à venir, s'il ne veut pas venir chez moi à quoi ça sert ? vous êtes en train de lui dire qu'il n'a pas le droit d'écouter son ressenti ? ». C'est comme, on m'a fait des remarques par rapport à ça, je n'ai jamais obligé ma fille à faire la bise aux gens. C'est un geste pour moi qui est intime et un enfant est très fort en relation avec son ressenti, beaucoup plus que nous, parce qu'entre temps il y a eu des filtres, des expériences qui ont fait qu'on a filtré certaines choses. Mais si ma fille ne veut pas faire un bisou à quelqu'un c'est qu'il y a une raison. Ça n'a rien n'a voir avec la politesse, si elle lui dit bonjour, ou qu'elle donne la main, elle a le choix, c'est poli. Maintenant avec le Covid on s'est tous donné le coude ! [Rires]. [...]

**Oui c'est clair, ça fait partie du consentement en fait.**

Voilà et donc moi j'ai des patients qui me disent qu'ils ont difficile à être touchés, même habillés. Donc je leur dis « vous m'exprimez quand ça ne va pas », après ils ne savent même pas l'exprimer hein je le sens à un moment qu'ils se raidissent. Je pense que voilà, quand moi je ne suis pas à l'aise et surtout pour le massage, parce que comme tu dis on n'est quand même pas fort habillés. Oui beh les habits sont une forme de protection hein.

**Et donc je voulais te demander aussi, si je reprends un peu mes questions, le lien que tu as avec le milieu plus médical ? parce que tout à l'heure tu disais que parfois tu demandes que la personne aille consulter son médecin pour avoir un avis médical. Est-ce que toi tu es en contact avec des médecins ou avec d'autres professionnels, du paramédical ou... ?**

Oui, attention il y a quand-même pas mal de médecins avec qui je suis en contact et des médecins qui m'envoient des patients. Après, on nous a fort bassinés, qu'on ne peut pas faire de diagnostic. Donc moi à un certain moment aussi je n'ai pas envie de le faire, parce que ce n'est pas mon rôle et que je ne veux pas prendre cette responsabilité. Bon après j'ai une idée et les gens que j'ai envoyé consulter, il y a souvent une raison pour laquelle. Et pour les choses dont je ne suis pas sûre, je préfère qu'ils consultent leur médecin généraliste. Ou comme des gens qui ont des gros lumbagos ou des grosses inflammations, je ne suis pas très médicaments, mais bon à un certain moment, tu crèves de mal et moi je dois pouvoir pousser dessus et tu ne supportes pas que je touche la zone où tu as mal, donc à un certain moment il faut essayer de faire baisser la douleur et l'inflammation. Donc je leur dis aussi d'appeler leur médecin, parce que moi je ne peux pas conseiller de prendre des anti-inflammatoires, ce n'est pas mon rôle et qui sait la personne ne les supporte peut-être pas. Donc c'est important de faire ça avec un professionnel qui sait de quoi il parle. Bon avec les kinés je travaille beaucoup plus, parce qu'en étant ostéo et pas kiné du tout, moi je n'ai pas été formée comme kiné ! Donc moi tout ce qui est techniques locales, on m'a appris certaines choses à l'école, mais ça ne m'intéresse pas, c'est pas mon boulot. Je ne suis pas là pour faire de la rééducation, du post-op, des exercices, ce n'est pas mon travail. Donc travailler avec des kinés, c'est quelque chose que j'aime beaucoup parce qu'on a des bons résultats et que voilà. Maintenant dans le médical oui, vu qu'on travaille le corps complet, je travaille avec des podologues... j'aime bien quand j'ai des doutes, qu'ils aillent voir des spécialistes. J'aime bien les médecins du sport, parce que les

médecins du sport sont un peu plus spécialisés dans tout ce qui est musculosquelettique et sont moins figés pour certaines choses. Donc oui, moi comme thérapeute, je me rassure quand-même qu'au niveau médical... pourquoi ? parce que quand je vois aussi que certaines choses n'évoluent pas, j'ai besoin de savoir ce qu'il se passe derrière et je ne peux pas prescrire des radios... voilà je dois aussi me mettre d'une certaine manière... et peut-être qu'il faut une fois bien craquer la vertèbre pour que ce soit résolu. Mais vu que moi je ne fais quasi plus ça, je leur dis « ok, d'abord voir le médecin, on essaye ça... ». Ce qui pour moi est important c'est d'accompagner le patient, quand moi je demande un avis, c'est qu'il y a une raison pour laquelle je veux l'avis. Comme avec des vertiges... ce ne sont quand même pas des petites choses, je veux savoir ce qu'il se passe, si ça a été vu par un médecin auparavant. Maintenant ok, c'est clair que pour moi la médecine classique c'est de la mécanique, c'est des mécaniciens... mais bon je ne sais rien faire à une angine hein, je ne sais rien faire à une appendicite. Donc je veux dire, je pense qu'on a besoin de tout le monde et que tout le monde est complémentaire. Mais je pense qu'on peut éviter certaines opérations ou certains traitements médicaux en travaillant en collaboration avec les médecines alternatives justement. Et là il manque un sérieux créneau, c'est d'accorder, comment dire... oui de créer une complémentarité des thérapies en fait.

### **Et toi tu as l'impression que ce serait possible comment de faire ça ?**

Bah je ne sais pas, moi la seule chose que je vois et comment je fonctionne, c'est que j'ai expérimenté les choses avant de les envoyer chez les... voilà. Je sais ce que fait l'acupuncture, allé, environ, j'ai vu ce que ça a comme effets sur moi. Je sais ce que le massage fait, je sais ce qu'un podologue fait, je sais ce qu'un médecin fait, mon homéopathe fait, je sais ce que fait la micro-kiné, la kinésio, la phytothérapie, voilà. Je vois aussi ce que certains spécialistes font. Mais bon je ne sais pas me tenir au courant de tout, mais moi je fonctionne de nouveau, plutôt au ressenti et quand je ne sais pas je revois au médecin généraliste, c'est son boulot. Ce n'est pas le mien.

### **Mais du coup, comment dire, ce qui pourrait bloquer la collaboration, est-ce que c'est parce qu'il y a un peu de scepticisme du côté médical ?**

Parce que de un pour moi, il n'y a pas assez de connaissances de ce que font les médecines alternatives et je vais tout expliquer. Parce que bon j'aime bien quand il y a des gens qui critiquent l'acupuncture qui a quand-même des milliers d'années et je pense que les Chinois sont toujours les plus nombreux sur terre [rires]. Quand on va critiquer la médecine énergétique comme la médecine tibétaine, l'ayurvéda qui sont basées sur des choses bien réelles, sauf que dans le temps ils n'avaient pas les connaissances scientifiques. Mais quand tu veux un tout petit peu ouvrir ton cerveau et vouloir voir les choses tu vois des choses, des combinaisons. Tu vois des choses qui sont les mêmes, sauf que c'est traduit peut-être d'une autre manière. Mais je pense qu'il faut déjà pouvoir savoir ce que les gens font et aussi envoyer vers quoi. Et aussi, ça c'est un peu le problème du côté médical, c'est que, ce n'est pas mauvais de mettre tout dans des cases, mais cette case a des influences sur beaucoup plus de choses et ça c'est un truc qui moi... et je pense que dans le médical en général ça peut même être un problème entre eux, c'est qu'ils vont faire un test pour le cœur et ils vont dire « ah non il n'y a rien au cœur », mais ils ne vont pas t'envoyer chez un pneumologue pour voir si ça se passe au niveau des poumons ou de l'estomac. Et que j'entends des gens dire « j'ai fait ça », « et quoi ils n'ont pas fait des

tests de ça ? », « ah non ça ils n'ont pas fait ». Tu vois. Nous on est plus formés, en médecine fonctionnelle, de voir tout en globalité. Donc voilà, on est peut-être moins spécialisé sur un détail et je veux dire comme un cœur qui est quand-même important, je pense que c'est important d'avoir des gens qui se spécialisent à un certain moment dans certaines zones, dans certaines choses, je pense que c'est bien pour certains problèmes. Mais quelle est l'influence globale de la chose ? Prendre un exemple, on va opérer quelqu'un, la personne va continuer à se plaindre parce qu'elle a des douleurs ou des tensions et des choses se réveillent après l'opération et ils vont dire « ah mais moi ce que j'ai fait, c'est bon » et il a raison, l'opération qu'il a fait a réussi, mais on ne fait pas attention à l'adhérence qui se crée à l'intérieur, à la cicatrisation, du fait que la personne a peut-être compensé, qu'elle a peut-être réagit à l'anesthésie. Et en fait tout ça est mis de côté, tandis que ça si on met un homéo dessus qui va accompagner à préparer le patient avant et après l'opération, à nettoyer son organisme, si tu mets de la kiné ou de fasciathérapie pour travailler la cicatrisation, que tu mets à la limite même un psy pour que la personne puisse dégager son stress. Il y a pleins de choses, je suis sûre qu'on aurait des gens en meilleur santé. C'est une collaboration. Les préparer au niveau alimentaire, de dire « beh regarde, la semaine avant l'opération de manger plus sainement, pour qu'il y ait moins d'acidité, de chances de réagir ». Après ce qu'il se passe à l'opération même, on ne sait pas toujours dire en avance ce que ça va faire, mais voilà, il y a pleins d'impacts. Si on se fait opérer à un moment où on est beaucoup plus fatigués, qu'on est moins bien, automatiquement la guérison risque d'être plus compliquée aussi.

**Mais est-ce que, tu vois j'ai l'impression maintenant, avec toutes les thérapies alternatives qui existent, les personnes ont tendance à aller un peu chez tout le monde et quitte à s'y perdre aussi.**

Tout-à-fait. Mais regarde j'ai dû faire la même chose parce que c'est très difficile de bien aiguiller les gens. Pour ça moi je suis très claire chez les gens, donc je vais leur dire « regardez, ça peut être les pieds, ça peut être la mâchoire » et je vais leur donner des possibilités et après je vais leur dire « voilà, moi je pense que ça c'est la meilleure solution », peut-être que je n'ai pas raison, mais je vais essayer de leur donner des alternatives et dire « voilà ça ce sont pour moi les possibilités, maintenant à vous de sentir un peu comment ça se passe ». Mais au moins je leur donne déjà quelque chose avec. Maintenant effectivement, mais ça c'est un autre questionnement, c'est qu'on fait beaucoup de shopping de médecines et je suis la première à avoir touché à beaucoup de choses à travers les expériences physiques que j'ai vécues. Mais une chose que j'ai apprise, c'est que j'ai toujours été chercher chez les thérapeutes la clef pour guérir, tandis qu'en fait elle est à l'intérieur de moi.

**Oui c'est ça.**

Ils m'ont accompagnée, mais quand tu vas avec tes douleurs chez quelqu'un et que tu mets ta guérison dans les mains de quelqu'un d'autre, ça ne va jamais bien se passer, parce que c'est toi qui dois faire le travail quelque part.

**Oui c'est toujours trouver la solution à l'extérieur...**

Exactement. Ça veut dire que, attention, dans tout ce que j'ai fait, j'ai testé beaucoup de choses et qu'il y a des choses qui ont fonctionné, il y a des choses qui n'ont pas bien fonctionné et voilà

je teste et ce n'est pas parce que quelque chose n'a pas fonctionné que ce n'est pas crédible. Je vais prendre l'exemple des acouphènes, j'ai des gens qui viennent avec ça et on a de supers résultats et puis j'en ai d'autres où il n'y a rien qui bouge et je fais exactement la même chose quoi. Donc pourquoi est-ce que chez certaines personnes ça donne un super résultat et chez d'autres pas ? C'est comme prendre une aspirine hein, moi je prends un 500mg je dors. Il y en a qui vont devoir en prendre deux avant d'avoir une réaction. Tu vois ce que je veux dire ? [rires].

**Oui c'est ça c'est clair et est-ce que tu as l'impression qu'il y a certaines personnes... [...] doivent un peu choisir leur camp on va dire entre le côté alternatif et le côté médical ? ou qui cachent un peu à l'un ou à l'autre ce qu'ils font ?**

Oui, j'ai des patients qui ne disent pas à leur médecin qu'ils viennent en séance d'ostéo parce qu'il n'est pas ouvert « à ». Là je vais caricaturer, mais c'est clair que dans mon présentiment, s'il devait y avoir quelque chose qui ne va pas, c'est souvent les médecines alternatives qui sont pointées du doigt quoi. Je veux dire, j'ai vu beaucoup d'erreurs médicales mais on n'en parle pas, c'est un peu... Il y a eu une émission aux pays bas et elle est passée en Flandre qui parlait justement des manipulations cervicales je pense et qui ont fait une interview sur les dangers des manipulations. Naturellement ils ont été prendre des gens qui ont eu un problème après, qui ont été mal manipulés. Ils montrent ça au monde entier, donc les gens se disent « ah moi je ne vais plus chez l'ostéopathe me faire craquer parce que c'est dangereux ! ». Mais en fait quand tu remets tout dans le contexte, quand tu vas demander... ils avaient pris un bébé, la mort d'un bébé, bah oui ils touchent émotionnellement les gens. Où c'était un thérapeute qui avait mis un bébé en foetal, mais il a étouffé en fait l'enfant. Déjà ce n'était pas un ostéopathe, c'était un thérapeute cranio-sacré et donc là de nouveau, l'ostéopathie a plusieurs, comment dire... il y a la fascia, la cranio, il y a plusieurs techniques. Et qu'est-ce qu'il se passe dans le monde entier, ce qu'on fait toujours on vient \*[inaudible] ce qu'il prend et donc on crée des thérapeutes cranio-sacré, des fascia thérapeutes. Je ne suis pas toujours pour ce genre de situations-là parce qu'en fait ils utilisent une technique, mais ils n'ont pas toujours la capacité de voir ce que ça fait sur le restant du corps. Et donc c'est un truc qui a été très controversé par les ostéopathes parce que quelque part ils viennent faire une pub et quand tu viens regarder les statistiques par rapport au nombre de dégâts que les ostéopathes font ou en tout cas les chiropracteurs et les médecines manuelles par rapport aux victimes, quand tu regardes le nombre de victimes médicales, il y en a beaucoup plus. Moi mon cousin on lui a injecté 40 unités d'insuline à la place de quatre.

**Ah oui oula !**

Mais on ne parle pas de ça dans le journal. Je suis sûre que si moi je craque quelqu'un et que je lui fais un truc... Bon après ça a quand-même fort évolué ces dernières années, mais de nouveau c'est un manque d'information. J'ai eu des gens qui venaient en séance et qui disaient « vous n'allez pas me casser hein, vous n'allez pas me croquer parce que... », je dis « madame si je vous craque, c'est pas pour briser vos os, sinon nos salles d'attente ne seraient pas remplies, une thérapie qui serait dangereuse ne fonctionnerait pas quand-même ». Donc les gens arrivent avec une notion comme ça de danger qui est mal informé en fait, très mal informé. Maintenant ça ne veut pas dire... mais ça c'est dans tous les métiers, il faut être attentif, il faut faire

attention. Faire des erreurs on peut toujours en faire hein, j'en ai probablement fait aussi. Mais je pense que voilà, il faut un peu informer les gens et oui bah regarde ça reste quand-même quelque chose... j'ai quand-même des gens qui disent « oui je n'en parle pas parce que... ».

**Mais après il y a quand-même... enfin moi dans les patients que j'ai interrogés, il y en a quand-même certains qui ont peur du charlatanisme hein. Ça revient quand-même à chaque fois cette peur.**

Beh oui, mais pourquoi cette peur du charlatanisme ? C'est parce qu'en fait les gens qui disent « charlatans » c'est parce qu'ils ne comprennent pas ce qu'on fait. Moi la base de mon travail en ostéopathie c'est la pure biologie et anatomie, ce n'est pas inventé. Sauf que on va voir les choses un peu différemment qui font que ça fonctionne différemment. Mais voilà quand tu leur expliques ce qu'il se passe, je peux comprendre que chez moi c'est très doux. Quand tu craques une vertèbre il y a quelque chose de concret. Moi quand je leur explique que quand il y a une vertèbre qui est bloquée, ça crée une tension autour de protection et que moi en fait je viens demander à ces tissus de relâcher en fasciathérapie, c'est déjà un peu plus compliqué, mais... Le charlatanisme après ça existe, mais ça existe chez les médecins aussi. Je me souviens un médecin qui nous a dit « moi j'ai des personnes âgées » et ça c'est l'effet placebo comme on dit « si je ne leur fais pas une piqure de sérum phy, ils ne vont pas mieux ». Et ça, c'est toléré, allé je ne sais pas si c'est toléré [rires]. Mais si moi je mets mes mains sur quelqu'un et qu'il se sent mieux, ça c'est du charlatanisme.

**Oui c'est ça.**

Tu vois donc tout est à interprétation, après voilà, moi j'ai mes croyances peut-être que je suis à côté de la plaque, mais moi je suis heureuse avec ce que je fais et si je peux accompagner des gens qui ont les mêmes croyances que moi, qu'est-ce que ça peut faire à celui-là qui n'y croit pas. Je ne fais pas de mal aux gens, je ne leur demande pas de sauter d'une falaise, de me donner leur argent... Est-ce que j'ai raison ou pas ? ou est-ce ce que je fais est juste ou pas ? je pense que oui. Je me dis que quelque chose qui n'est pas sain, à un certain moment ça s'éteint. Donc quelque chose qui n'apporterait pas... Allé on va prendre l'exemple de médicaments qui ont été mis sur le marché et puis quinze ans après on l'enlève on dit « oui en fait ce n'était pas si bon pour les gens », mais tout le monde avait ça dans sa pharmacie et il n'y a personne qui se dit « tient, on s'est fait avoir ». Donc voilà moi c'est un peu ça mon questionnement, c'est que moi en tout cas je vois que dans le travail que je fais et dans les médecines alternatives avec lesquelles je travaille, ça m'a l'air logique ce qu'ils me racontent et ça m'a l'air juste dans ma manière de voir la santé, voir l'humain, voir l'anatomie, la biologie, la physiologie. Maintenant je ne peux pas donner un cours d'anatomie et de physiologie à tous mes patients, ce n'est pas possible. Là aussi de nouveau si tu viens mettre le facteur émotionnel, psychologique, oui bon. On commence seulement à travailler avec ça. Les psys, il y a quelques années, ils n'étaient pas toujours bien vu non plus.

**C'est vrai, maintenant on en parle de plus en plus, ça devient très accessible à tout le monde, mais avant c'était un peu... c'était tabou en fait.**

Exactement.

**Et concernant l'aspect plus financier, juste pour terminer avec cet aspect-là. Parce que l'ostéopathie c'est un petit peu remboursé il me semble ?**

Alors, la plupart des mutuelles remboursent 10 euros, je pense, allé un peu plus un peu moins en fonction des mutuelles. Il y a certaines mutuelles qui ne remboursent pas je pense. Mais il existe aujourd'hui aussi des assurances qui remboursent aussi les médecines alternatives avec beaucoup plus de...

**Ah oui ! c'était ça dont tu me parlais, ça je ne connaissais pas de tout en fait.**

Oui donc il y a la DKV ambulatoire, il y a certaines assurances, c'est comme une assurance hospitalisation en fait, mais qui remboursent d'autres choses quoi. Moi j'ai un truc qui s'appelle médicalia, je ne suis même pas sûre que ça existe encore, mais moi je l'utilise. Je ne suis pas sûre qu'il y a encore moyen de s'adhérer à ça, mais ça rembourse les médecines alternatives, l'ostéopathie, la chiropractie, l'homéopathie, la psychologie, la logopédie, le kiné, les ergo, ça rembourse les lentilles, les trucs pour les oreilles... et donc moi j'ai pris ça en plus parce vu que je me soigne beaucoup par là et que je porte des lentilles. C'était intéressant pour moi parce que c'était mieux remboursé en fait et ça me rembourse un peu plus de mes médecins et spécialistes aussi. Mais donc oui ça c'est un système économique qui s'est créé. Bon, à la base, vu que l'ostéopathie n'est pas reconnue en Belgique, toujours pas, donc c'est intéressant, on est quand-même remboursé de 10 euros. Je veux dire pour un massage, ou un micro-kiné, ou un kinésio, on n'a pas de remboursement.

**Oui, mais du coup ce n'est peut-être pas accessible à tout le monde non plus.**

Regarde, ça c'est un questionnement, moi je demande un certain prix, mais je prends aussi mon temps, je prends une heure, je prends le temps d'écouter mon patient. Je ne vais pas les stresser, ils arrivent dix minutes en retard ce n'est pas grave, moi j'ai des collègues qui travaillent une demi-heure et qui demandent presque la même chose et c'est plus mécanique, ils sont plus à la chaîne. Tout est à voir ce que tu recherches, mais c'est clair que les prix de médecines alternatives... Bon on a fait des études qui ont coûté beaucoup plus cher aussi, parce que ce sont des études non-reconnues par l'état, donc on n'a pas de subsides et que toutes ces formations à côté ça coûte... voilà. Ça coûte aussi très cher et quand tu n'as pas d'intervention de l'état ou des choses comme ça à un certain moment... et surtout avec la vie qui augmente et certains lieux de vie... parce que je pense qu'on ne demande pas la même chose autour de Bruxelles ou dans le brabant qu'au fin fond du Luxembourg ou à la côte. On ne demande pas les mêmes prix parce que ce n'est pas le même niveau social non plus. Mais voilà oui ce n'est pas donné. En étant moi maman seule et indépendante, j'ai un gros budget par mois qui part en médecines alternatives, phytothérapie, homéo, des choses comme ça. Mais ça me garde en bonne santé, donc je n'ai pas besoin beaucoup des médecins. Mais le préventif naturellement n'est pas remboursé.

**Oui, tout ça me questionne beaucoup, tout cet aspect-là, l'accessibilité...**

Maintenant il y a beaucoup de trucs qui se font, les ostéopathes ont créé des dispensaires, surtout à Bruxelles je pense. Il y en a même un à Louvain-la-Neuve, si je me souviens bien, pour des gens avec moins de revenus. Des choses comme ça. Il y a des choses qui se créent, mais bon voilà je pense que dans le monde dans lequel on vit c'est pas évident quoi. Maintenant, ça c'est

une toute autre discussion, mais moi j'ai toujours eu beaucoup de problème de demander de l'argent pour ce que je fais, parce que pour moi faire ce que je fais et accompagner les gens, ça ne va pas ensemble avec gagner ma vie en fait à la base. Mais bon en même temps faut bien que je gagne ma vie pour ce que je fais.

**Bah oui c'est normal, je trouve ça normal, mais je vais quand-même me renseigner pour l'assurance dont tu parles parce que ça pourrait m'intéresser pour mon travail aussi, pouvoir parler de tout ce qui existe en fait, au niveau des remboursements.**

Oui donc DKV ambulatoire et puis surtout tout ce qui est assurance une alternative, genre des trucs axa, Breda, tu vois des trucs comme ça. Je sais que moi j'avais par Partena, c'était médicalia, mais je sais qu'on a reçu un mail à un certain moment comme quoi ils ne prenaient pas de nouveaux adhérents. Mais bon pourquoi est-ce qu'ils l'ont arrêté ? parce que probablement ça leur coute trop cher. Mais ça existe oui, mais naturellement tu payes de nouveau pour ta santé. C'est intéressant pour quelqu'un comme moi qui utilise beaucoup les médecines alternatives, allé beaucoup, en certaines périodes. J'ai certains patients qui viennent une fois par mois, une fois toutes les six semaines. Quand tu viens et que tu sais que tu as, genre chez Partena je sais que c'est six fois par an dix euros, voilà ce n'est pas énorme non plus.

**Et le fait que l'ostéopathie ne soit pas reconnu qu'est-ce que ça fait pour toi ?**

Pas de numéro INAMI, donc ça veut dire qu'il n'y a pas d'intervention par l'INAMI. Donc dans les mutuelles, ce n'est pas la mutuelle qui te rembourse, c'est l'assurance complémentaire de la mutuelle que tu es obligée de prendre. Il faudrait une fois se renseigner, mais ce n'est pas l'état qui me rembourse quoi.

**Oui c'est ça ok.**

Mais ça je ne m'y connais pas assez, mais ce n'est pas comme une kiné où tu reçois un papier vert, ou jaune et que la mutuelle te rembourse en fonction de la prestation ou de l'argent que tu as donné et que ce sont des forfaits... non chez nous, il y a des mutuelles qui disent « on ne rembourse pas l'ostéopathie », c'est tout et ils peuvent le faire.

**Ok. Je ne sais pas si tu avais encore des choses à me dire plus sur les patients chroniques, les maladies chroniques que je n'aurais pas demandées et que tu penserais...**

Oh je pense que j'ai beaucoup parlé.

**Non, c'est très bien, c'est super merci beaucoup !**

Non mais regarde à première vue il n'y a rien qui me vient comme ça, je pense que...

**Sur la prise en charge des patients avec une maladie chronique, s'il y avait une spécificité que je n'aurais pas...**

Mais moi, oui, c'est de pouvoir avoir peut-être plus de collaborations. Je vais prendre l'exemple du Burn out, parce que ça... le nombre de Burn out qui arrivent chez moi et quand je leur demande ce qu'ils font en Burn out, on les a juste mis à la maison et en plus de plus en plus on leur donne un petit anti-dépresseur. Mais ils ne sont pas suivis, il n'y a pas de coaching, il n'y a pas de psy, il n'y a pas de kiné, il n'y a pas de... Il n'y a rien à côté quoi. On ne leur donne pas de compléments pour leur donner des vitamines, il n'y a rien en fait et je me dis « quand le

corps crache comme ça, c'est qu'il y a quand-même un truc qui ne va pas. Je veux dire... bon ça c'est déjà à un niveau individuel. Si tu vas regarder au niveau collectif, quand tu vois le pic de maladies chroniques, ces dernières années, est-ce que c'est si individuel que ça ? ou est-ce qu'il y a un problème dans le collectif, dans la société ? Parce que je vais prendre un exemple, un Burn out avant, j'en avais un tous les mois. Maintenant j'en ai cinq par semaine qui arrive. Est-ce que c'est encore normal ? Est-ce qu'il n'y a pas un souci au niveau de la société ?

**Oui, oui c'est hyper intéressant de se questionner sur ça.**

Deuxième chose aussi, quand tu vas regarder ce genre de Burn out, bon c'est de nouveau individuel, allé je veux dire tu dois regarder chaque situation. Mais moi j'ai comme ça certaines sociétés où j'ai beaucoup de Burn out, pose toi la question, les personnes qui font du management, est-ce qu'ils sont aptes à faire du management ? parce que ce n'est pas parce que tu étais bon dans ton travail et que tu as fait du chiffre que tu sais gérer des gens.

**Oui c'est clair.**

Est-ce qu'ils ont assez d'outils pour pouvoir gérer une équipe ? Est-ce qu'ils sont assez bien formés ? Est-ce que la société n'est pas en train de... Et c'est un truc tout simple hein et je reviens à la base de la biologie, mais on n'est plus du tout en accord avec la nature. Qu'est-ce qu'il se passe dans la nature quand il y a un déséquilibre ? elle crée de la maladie, des virus, la mort... Il va se passer quelque chose. On est humain, on est nature, on n'est pas au-dessus de la nature, on fait partie de la nature. On se lève à des pas d'heures en hivers, on n'a plus de rythme des saisons, on ne mange pas de saison, on a des taux de stress beaucoup plus haut, on ne bouge plus assez, on n'est plus en contact avec la nature... Je suis désolée mais qu'on soit malade chroniquement, ça ne m'étonne pas. Ça c'est ma déduction, il faut revenir à quelque chose... ça ne veut pas dire qu'il faut revenir au temps des Cro-Magnon hein [rires]. Mais je pense qu'il faut revenir à la base de l'anatomie, de la biologie, de la physiologie. Quand tu sais que quand il fait noir on produit de la mélatonine, pourquoi est-ce que tu fais travailler les gens jusqu'à six heures quand il fait noir ? ton cerveau il n'est plus en capacité. On dit « oui il y a l'adaptation », oui mais à un certain moment ton système il ne sait plus, c'est tout. Donc moi il y a ça, c'est de revenir à des situations plus simples. Comment fonctionne notre système nerveux ? on a besoin de repos, on a besoin de calme, on a besoin de moments d'action, on a besoin d'avoir assez d'oxygène, de manger des choses saines, de saison pour avoir les bons minéraux, les bonnes vitamines, en hivers il faut se réchauffer, en été il faut se refroidir. Allé ce n'est pas de la magie quoi, c'est de l'anatomie. Et donc moi je pense que relier à des choses plus saines en générales et je pense qu'alors on aura moins de problèmes chroniques.

**Oui c'est tout revoir en fait c'est vraiment tout revoir dans sa globalité.**

Voilà je n'y crois pas trop hein je veux dire dans notre société, je suis très idéaliste, mais en même temps bon je ne vois pas comment on peut revenir en arrière, mais ça ne m'étonne pas ce qu'il se passe. Et c'est parler conte ma bourse hein, parce que si les gens sont en bonne santé ils ne viendront pas chez moi. Je ne dis pas méchamment, je devrais bien travailler plus en préventif qu'en curatif. Mais voilà moi je pense que ce n'est pas lié à la médecine, ou aux médecines alternatives, c'est un contexte beaucoup plus large.

**C'est clair.**

Tu sais, je ne sais pas quand c'était, mais on m'a toujours raconté ça, dans le temps, mais ça a dû être il y a très très très longtemps, chez les chinois, le médecin était payé tant qu'il gardait ses patients en bonne santé et au moment où ils tombaient malades, on ne le payait plus parce qu'il n'avait plus fait son travail.

**Mais il paraît que c'est encore comme ça.**

C'est possible.

**J'ai entendu ça aussi.**

Oui, mais quelque part c'est quand-même beaucoup plus logique.

**Mais c'est vrai que nous ici dans notre société on n'a pas tendance à aller faire du préventif. On va tout de suite après, quand on ne va pas bien, quand c'est déjà trop tard.**

Oui et plus tard. Parce que le Burn out traduction « je suis brûlée, je suis épuisée », le système il te dit « shut down, je ferme tout, c'est fini, tu vas dormir maintenant ». Ce n'est pas normal quoi. Et alors pour moi le développement personnel c'est revenir vers soi « quelles sont mes sensations ? mes besoins ? comment je me sens. C'est juste se poser ces questions-là, de me dire « est-ce que ce que je suis en train de faire ça a du sens ? est-ce que je suis bien avec qui je suis ». Bon après on ne vit pas dans le pays des bisounours où tout est joie et... Mais prendre quand-même juste une fois le temps de dire « est-ce que je suis bien occupée avec ce que je dois acquérir dans la vie ? » et je suis sûre que là... après, des gens qui ont été malades chroniquement ou qui ont des maladies chroniques, quand tu leur demandes souvent ils te disent tous qu'ils ont commencé à voir la vie différemment. Je ne sais pas si tu as eu des interviews avec des gens qui sont en maladie chronique, mais souvent ces gens quand-même disent « je fonctionne quand-même différemment depuis que j'ai ça » ou « je me suis quand-même rendu compte de certaines choses ».

**Oui, clairement.**

Donc voilà c'est quand-même intéressant. À travers l'expérience on apprend. C'est dommage qu'on doive se prendre deux claques pareilles.

**Oui c'est ça ! c'est dommage que ce soit aussi souffrant pour apprendre.**

Oui, mais c'est souvent quand on est dans sa souffrance et dans son obscurité qu'on commence à se dire « je ne vais pas rester-là, il faut que j'avance », c'est dommage.

**Super. Beh écoute merci beaucoup pour ton témoignage en tout cas, ça va bien m'aider.**

[...]

Super j'espère que j'ai pu... que voilà ça t'apportera quelque chose.

[...]

**Merci. Bon après-midi, au revoir.**

## Annexe 13 : Entretien praticien n°5

[...]

**Voilà donc déjà, est-ce que tu pourrais un petit peu m'expliquer ta pratique ? Parce que je pense que tu fais plusieurs choses et je pense que chaque thérapeute a sa vision de ce qu'il fait. Est-ce que tu saurais un petit peu m'expliquer ?**

Oui, donc moi je travaille essentiellement en kinésiologie, je me sers du test musculaire, qui est un outil de biofeedback pour aller rechercher un stress. Que ce soit un stress physique, émotionnel, mental, c'est comme quand on dit « j'en ai les jambes coupées », le muscle il lâche et donc moi je travaille sur ce test musculaire pour aller interroger le corps. Ça c'est mon outil je vais dire « de base » pour aller chercher des infos. Parce que voilà, on croit qu'on est dirigé par notre conscient, mais à 80% au moins on est dirigé par notre inconscient.

**Oui.**

Voilà, donc je travaille la kinésiologie et là c'est très vaste la kinésiologie hein, c'est une méthode de psycho émotionnel où on va rechercher justement un stress pour pouvoir faire prendre conscience à la personne de son stress et qu'elle puisse alors avancer son chemin. C'est comme si elle avait un blocage, qu'elle n'en était pas consciente ou consciente et d'aller voir pourquoi ce stress est là.

**Ok.**

Et suite à ça, avec ce test musculaire, je travaille, j'explore par exemple ce qu'il s'est passé à la naissance, les conditions de naissance qui peuvent nous amener des blocages ou la vie intra-utérine, ce qu'ont vécu par exemple les parents pendant que le bébé était dans le ventre de maman, puisqu'à ce moment-là il est 100% intuitif, il capte tout autour de lui. Pas le mental hein, le mental chez l'enfant il arrive vers 6-7 ans, mais avant il est très ouvert. Donc on peut aller travailler des mémoires, déjà des infos que le bébé aurait reçu et qu'il aurait pris comme étant quelque chose par rapport à lui. Alors qu'en fait ça ne lui appartenait pas. Par exemple les émotions que la maman vit, si par exemple elle a vécu un deuil pendant la grossesse, ce genre de choses. Voilà, lui il va peut-être emmagasiner quelque chose comme étant « la vérité », mais qui ne l'est pas. Et donc le but c'est justement d'aller rechercher des infos par rapport à ça pour qu'il libère quelque chose par rapport à ce qu'il vit toujours dans l'instant présent. Ça peut faire appel à des mémoires tu vois déjà au niveau de la grossesse, ou des pertes gémellaires ou ce genre de choses dont en fait on n'a absolument pas conscience. Mais donc mon outil de base c'est le test musculaire et je travaille aussi tout ce qui est mémoires transgénérationnelles. On est issus des cellules de nos pères, nos mères, nos grands-parents, nos arrière-grands-parents et parfois on est liés à des choses qui se sont passées et qu'il y a une génération à un moment donné qui va peut-être même le somatiser physiquement. Par exemple des tous jeunes enfants qui naissent par exemple avec des maladies génétiques ou ce genre de maladies auto-immunes etcetera. Voilà je pense que c'est un volet qu'on peut explorer, si y a eu des gros stress en lignée qui se sont passés. Il y a une des générations qui peut somatiser. Il y a peut-être une génération qui vont somatiser au niveau émotionnel et une autre plus au niveau physique si le stress a vraiment été fort et n'a pas été je vais dire « nettoyé ».

### **Ça s'est ancré dans le corps.**

Voilà. Alors, bon ça c'est la kinésiologie, je travaille en olfactothérapie. Là en fait je travaille avec des odeurs, des huiles essentielles. Le sens de l'odorat étant un sens qui ne fait pas du tout appel au mental, c'est le seul d'ailleurs dont l'information va directement au cerveau limbique qui est le siège des souvenirs, des mémoires, des émotions. Et donc c'est un peu la madeleine de Proust, on sent une odeur, hop ! On est projeté dans l'environnement, avant que le mental ne vienne perturber et essaye d'analyser. Donc c'est très intéressant pour des gens qui ont mis beaucoup de barrières mentales dans leur vie, parce que le mental il est là aussi pour protéger, mais à certains moments de la vie on n'a plus besoin d'une couche on va dire comme ça et donc voilà, l'olfactothérapie nous permet d'aller soit directement, soit progressivement dans l'émotions, dans le souvenir, ce qui peut être très intéressant. Parce qu'en plus la personne elle le ressent dans le corps, c'est là que pour moi c'est très... c'est un plus, parce que le mental c'est très bien, on peut vous dire quelque chose et vous l'intégrez au niveau mental et ce n'est pas pour ça que le corps il l'a intégré. Alors que là, la personne elle sent par exemple une odeur qu'elle n'aime pas du tout, bon c'est un boulet en général qu'elle traîne. Quand on n'aime pas une odeur voilà. Et donc « ah beh tiens qu'est-ce que ça fait ? comment cette odeur elle circule dans le corps ? où est-ce que vous sentez qu'elle bloque ? », hop tac ! par exemple elle se met dans la gorge, il y a un nœud, ok donc là elle sent qu'elle a un problème. Et donc après je travaille, je pose des questions. Parce qu'être thérapeute c'est ça, ce n'est pas donner la bonne réponse, c'est de poser les bonnes questions. Et après, elle va peut-être libérer quelque chose qui s'est passé, qu'elle avait complètement occulté, il y a bien longtemps et puis après on lui fait ressentir l'odeur et ça passe. Voilà donc ça veut dire que... et ça passe aussi dans le corps. Et je travaille aussi pas qu'au nez, je peux avoir des personnes qui ont perdu par exemple l'odorat et travailler juste en énergétique, avec les flacons d'huile essentielle.

### **Ah intéressant.**

Pour qu'elles puissent déjà ressentir dans le corps où est-ce que ça se passe.

### **Ok.**

Ok, donc ça c'est le volet olfactothérapie et là je termine ma formation de médecine chinoise et donc avec l'homéopathie et l'isothérapie.

### **Le quoi ? [rires]**

Oui [rires], alors, l'isothérapie c'est une branche de l'homéopathie qui vient de suisse, qui a été développée par le docteur \* et en fait, l'homéopathie ça fonctionne sur le principe de similitude symptomatique et là on est sur le symptôme de la cause de la maladie. Donc je travaille avec des germes, donc c'est-à-dire que par exemple, quelqu'un a un staphylocoque doré, qui est un germe d'infection secondaire et pas primaire, parce qu'en fait dans notre intestin on a ce qu'on appelle des germes primaires d'infection mais qui sont nos amis, mais il y a un moment, s'il y a une perturbation émotionnelle, ou quelque chose, ce germe va sortir. Ce germe primaire, qui peut donner une infection ou pas. Il peut rester comme ça en veille et parfois il y a des infections secondaires qui ne peuvent arriver que s'il y a un dérèglement de la flore primaire. Comme par exemple le staphylocoque doré qui est très ubiquitaire, qui est très opportuniste et

qui va se mettre à différent endroit du corps, mais voilà. On a des remèdes en fait, de germes. Donc on traite vraiment la cause du dérèglement et donc je relie ça à l'émotionnel.

**Et donc, parce que moi je ne savais pas du tout qu'il y avait de l'homéopathie dans la médecine chinoise en fait.**

Bah en fait nous notre principe, on ne travaille pas avec les aiguilles, donc ce n'est pas en acuponcture, on travaille en acupressure parce qu'il y a des études qui ont été réalisées qui montre qu'une aiguille qui reste 40 minutes par exemple sur un point, en fait on a le même résultat en gardant deux minutes le pouce que le point d'acupressure. Et moi ma formation c'est une formation que je fais à Bruxelles et il y a une école à Montpellier, ils ont mis une antenne tu vois à Bruxelles et lui il utilise l'homéopathie et l'isothérapie.

**Ok.**

Donc on a des traitements par exemple voilà on a une maladie, voilà déséquilibre il est sur la loge de... on travaille avec les cinq éléments, sur quelle loge, etcetera. On a des traitements de fond qu'on peut appliquer et après on travaille avec l'isothérapie, l'homéopathie, la gemmothérapie aussi. Parce que quand on vient titiller le corps à certains points, parfois même travailler avec l'isothérapie, certains germes peuvent relarguer des toxines et donc la gemmothérapie derrière va drainer et va évacuer les toxines du corps. Et alors je travaille l'aspect... j'essaye de lier l'émotionnel aux maladies. Du décodage... j'ai fait une formation aussi de décodage bioénergétique des maladies. Aussi sur base du tarot de Marseille, enfin voilà. Pour aller recherche des infos dans l'inconscient, une carte, tac, « qu'est-ce que vous voyez sur la carte ? », on ne va pas voir tous la même chose. Après on peut aller creuser, voilà.

**Ok.**

Donc c'est assez, voilà, je fais des séances purement kinésio, je fais des séances purement médecine chinoise.

**Donc oui c'est ça tu scindes un peu les choses ?**

Pour l'instant. Parce que bon avec la médecine chinoise je travaille avec les pouls chinois. Je teste au niveau des pouls quel méridien est en vide...

**Oui qui est kyo ou jitsu.**

Voilà. Et je continue comme, voir un peu ce qui est en déséquilibre dans les cinq éléments. Et puis en fonction des symptômes de l'anamnèse de la personne, elle vient avec quels symptômes... voilà et on teste les remèdes.

**Ok et est-ce que tu saurais un peu me dire quel genre de personnes vient chez toi ? est-ce qu'il y a un public cible on va dire ? ou pas vraiment ?**

Non, alors déjà moi c'est des gens qui viennent par bouche à oreille en général, ou qui me trouvent par internet. Par exemple là ce matin j'ai un papa qui est venu avec sa fille de 15 ans, qui a une maladie génétique, qui est en décrochage scolaire et ils ont essayé pleins de choses et puis maintenant ils commencent à se tourner vers des médecines complémentaires. Et voilà là je lui ai fait une séance de kinésio, mais voilà je vais continuer à travailler avec elle aussi après par rapport à sa maladie si elle le souhaite, mais elle a l'air de vouloir. Ça peut être des gens qui

viennent... j'ai des personnes de 80 ans en médecine chinoise. Beaucoup de personnes qui ont parkinson, des problèmes de mobilité, j'ai une personne qui est venue pour une infection urinaire. J'ai eu des personnes qui sont venues pour des problèmes physiques et émotionnels. J'ai aussi une dame qui est psychomotricienne qui travaille beaucoup en portant les enfants et en fait qui avait une maladie, enfin des doigts très très très inflammés, très rouges, la médecine traditionnelle n'a pas pu l'aider vraiment et donc elle s'est dit « je vais me tourner »... elle m'a trouvé sur internet et voilà elle est venue pour son doigts qui était vraiment très gonflé et très rouge à ce moment-là. Bon elle a un problème de circulation veineuse. On a fait une séance, là j'ai fait de la kinésio, j'ai fait intervenir aussi de l'homéopathie énergétique, donner les remèdes différemment et à la deuxième séance, elle m'a dit que presque instantanément... parce que je lui avait donné un peu de gemmothérapie pour décrystalliser tout ça. Elle m'a dit « mais moi je suis rentrée chez moi et ça avait déjà vraiment bien dégonflé ».

**Ok, chouette.**

Avant même de donner des remèdes et donc voilà elle n'a plus d'inflammation, le feu a été coupé tout de suite et elle a récupéré sa mobilité et elle était très contente, ses doigts se sont réveillés. Ok elle reste avoir froid aux mains parce que c'est circulatoire et qu'il faut travailler encore plus en profondeur. Mais je veux dire ça a été quand-même assez...

**Assez probant.**

Oui assez...

**C'est chouette.**

Oui c'est chouette. Et alors sinon j'ai des bébés, j'ai des enfants, j'ai plus d'adultes que d'enfants et là je commence à avoir des ados. Ça j'aime bien.

**Oui je comprends.**

Oui parce que c'est une génération qui n'a pas été épargnée avec ce qu'on a traversé, surtout dans leur phase d'adolescence, qui est une phase justement de nouvelle personnalité, d'aller vers l'extérieur etcetera et en fait ils ont été complètement enfermés aussi pendant un bout de temps. Pas évident. Voilà et à côté de ça je fais des ateliers, enfin je faisais, j'ai mis un peu sur pause, je faisais des ateliers olfactifs en mini-groupes, donc de quatre à cinq personnes sur un thème bien précis et je choisissais les odeurs en fonction du thème et donc les personnes... voilà je fais des sessions olfactives avec méditation d'abord olfactive et puis après sentir des odeurs et puis partager avec le groupe et il y a toujours aussi des résonances dans le groupe. Et après elles faisaient aussi elles-mêmes leur synergie et repartaient pour travailler avec.

**C'est chouette d'avoir plusieurs cordes à son arc.**

Oui oui, puis j'aimerais bien redonner des cours, parce que j'étais quand-même formatrice donc voilà, ça c'est le deuxième volet.

**Mais donc par exemple quand une personne, donc moi comme je suis plus axée sur les maladies chroniques, quand une personne qui a une maladie vient chez toi, comment est-ce que tu... parce que je vois que tu écris donc comment tu fais, tu fais une anamnèse ? Comment est-ce que tu établis la demande et les besoins de la personne ?**

Je demande un petit peu ce qu'il se passe au niveau physique, ce qu'il se passe au niveau de sa vie je vais dire « émotionnelle » et alors en fonction, je commence. Par exemple pour la personne âgée là, parkinson, j'en ai deux pour l'instant, j'ai discuté des symptômes que la personne avait, depuis combien de temps, donc on pose des questions... Alors évidemment moi comme je suis un petit peu sensible au décodage des maladies je vais peut-être poser certaines questions, « est-ce que vous n'avez pas exprimé votre colère ? ». Par que par exemple les maladies neurodégénératives bien souvent c'est des gens qui sont taiseux, qui ne sont pas dans l'expression de la colère. Et puis là beh voilà ça se délie petit à petit et puis après je prends les pouls et puis je commence mon soin. Mais oui je pose des questions par rapport à l'anamnèse, à savoir aussi ce qu'ils ont pris comme médicaments, ce qu'ils ont fait comme maladies.

**Et donc est-ce qu'il y a des contre-indications ? Est-ce qu'il y a certaines pathologies que tu n'accepterais pas en consultation ?**

Euh... je n'ai pas de demandes, mais tout ce qui est quand-même paranoïa, schizophrénie, etcetera, alors là il faut... enfin voilà c'est vrai que je ne me suis pas posé la question, parce que je n'ai pas eu de demande par rapport à ça, mais bien souvent ils sont suivis aussi par un psychiatre et il faudrait une collaboration alors avec un psychiatre tu vois. Et là pour l'instant on n'est hélas pas encore dans cette phase de collaboration je vais dire avec la médecine plus générale.

**Oui ok. Parce que c'était justement une de mes questions aussi, de savoir si tu as un lien quelque part avec le milieu plus médical ?**

Alors moi je suis ici dans une maison médicale.

**Oui j'ai vu.**

Donc je suis arrivée via une médecin qui travaille ici, que mon compagnon connaît. Et donc je m'étais dit « tiens c'est chouette parce qu'on va peut-être pouvoir avoir des interactions ». Parce que la maison médicale est le numéro \*, ils ont acheté la maison à côté le numéro \* et ils ont cassé le mur entre les deux. Donc ici à côté il y a la maison médicale et ici on est deux, il y a une ostéopathe et moi. Il y a deux cabinets qu'ils louent. Donc je m'étais dit « voilà, ça va être chouette, on peut-être pouvoir s'intéresser au cas patient ou voir un petit peu » et donc j'ai été présenter ce que je faisais à toute l'équipe, donc il y a des médecins, des infirmières, des kinés et voilà j'ai senti qu'il a avait quelques personnes qui étaient plus ouvertes que d'autres. Mais en fait, même si ici c'est une maison médicale qui brasse quand-même milles patients, aucun n'est arrivé ici.

**Ah oui, ok.**

Donc voilà je pense qu'il n'y a pas encore une ouverture. Au début ça m'a un petit peu...

**Un peu attristée quand-même ?**

Un peu attristée et puis voilà je me suis dit « voilà c'est tout, peut-être qu'à un moment ça va peut-être s'ouvrir ou pas ». Mais voilà je fais mon truc comme on dit... Après ils sont très sympas, ce n'est pas le problème, mais voilà ce n'est pas encore... Je ne sais pas quand tu as interrogé d'autres thérapeutes...

**Il y en a certains oui, mais alors c'était plus des médecins qu'ils connaissaient où ils savaient qu'ils avaient déjà une ouverture par rapport à ça. Sinon, une ostéopathe oui.**

Oui l'ostéopathie c'est quand-même plus je vais dire « reconnu »... La sophrologie commence à être bien conseillée aussi par les médecins.

**Et est-ce que collabores avec des praticiens « d'autres thérapies alternatives » j'ai envie de dire ?**

Oui en fait l'air de rien, j'avais eu un appel, la personne recherchait plus par rapport à des médecines complémentaires pour ses intestins, mais au niveau produits, pas au niveau énergétique. C'est vrai que moi j'étais dans l'aromathérapie, la gemmothérapie, mais je lui ai « là vous n'êtes pas chez la bonne personne », donc je l'ai aiguillée vers une naturopathe que je connais pas exemple.

**Ok, d'accord.**

Après aussi ça se peut que la personne elle arrive chez toi parce qu'elle a besoin de toi à tel moment de sa vie te qu'à un moment voilà le travail est fini avec cette personne et qu'elle aurait peut-être besoins d'aller explorer un autre type de thérapie ou d'infos qu'elle a besoin à ce moment-là.

**Oui, mais donc voilà c'est plus dans le fait de référer la personne, tu ne vas pas spécialement collaborer pour un échange d'informations.**

Pour l'instant non. Par contre il y a de plus en plus de petits centres qui commencent à s'ouvrir avec une nutrithérapeute... J'ai une amie nutrithérapeute qui m'a dit « ah on arrivera peut-être bien à un moment à travailler ensemble », mais aussi non pas encore. Par contre j'ai été voir à \* [nom de ville] un ostéopathe, enfin je n'ai pas été voir, j'ai pris contact avec lui. Qui été intéressé pour qu'on échange un peu sur nos pratiques. Ici il y avait l'ostéopathe \* qui, elle, part. Mais voilà elle m'avait dit... je lui ai fait découvrir une séance, elle ne connaissait pas et ça lui a bien plus et elle me dit « moi par exemple j'ai des gens qui ont beaucoup d'angoisses et je n'arrive pas, à un moment je bloque, beh voilà peut-être passer à quelqu'un d'autre pour revenir après.

**Oui c'est ça.**

C'est ça, ça s'amorce, mais les projets ce n'est pas encore la matérialisation.

**Et parce que du coup tu travailles en partie à \* [ville du brabant wallon] c'est ça que tu disais ? Parce que moi mon mémoire est plus axé sur le brabant wallon, est-ce que tu vois une différence dans le public que tu vois à \* ou pas ?**

Non pas vraiment.

**Ok, ça c'est intéressant de le savoir quand-même.**

Avant j'étais à \* [ville flamande], je recevais chez moi et je n'ai jamais vraiment trouvé... peut-être plus marqué à la campagne, mais ici à la ville, les gens sont quand-même... c'est du bouche-à-oreille quoi donc c'est vrai que j'ai toujours eu des chouettes personnes.

**C'est cool, tant mieux.**

Oui. Bon après mon activité, chaque mois j'ai un peu plus mais ça prend du temps de faire sa patientèle. Je ne suis pas du genre à m'exposer beaucoup au niveau communication, médias. Un petit peu une page facebook, un site internet, mais je ne fais pas beaucoup... Si, j'avais été dans une école d'aromathérapie où j'ai été expliquer l'olfactothérapie et où j'ai fait une petite découverte et là c'est vrai qu'il y a des gens qui ont pris rendez-vous.

**Ok, mais parfois les gens préfèrent quand il n'y a pas trop de pub. Certains justement n'aiment pas quand il y a trop de de...**

Non, mais de toute façon je suis pour qu'on attire les gens qu'on a besoin d'attirer. Voilà, mais bon je pense qu'il y a un besoin que j'explique mieux ce que je fais.

**Surtout quand on ne connaît pas du tout c'est plus difficile, même quand on ne connaît pas les notions d'énergétique, c'est peut-être plus difficile de comprendre ce que tu peux faire.**

Oui, l'isothérapie par exemple voilà... Là tu vois j'ai mes trousseaux de remèdes, donc je teste. Mais même le prof par exemple a été contacté par la première, pour expliquer à la radio des méthodes... Il n'a pas voulu y aller. Il dit « non, moi je ne veux pas être trop exposé aussi par rapport à ce que... », à ce qu'il peut faire. Parce qu'en général il y a beaucoup de maladies chroniques qui arrivent chez lui en dernier recours et ça marche. Donc voilà il ne veut pas trop s'exposer.

**Oui, mais justement les gens qui viennent chez toi, tu as remarqué que c'est ça ? C'est souvent des gens qui arrivent un peu en dernier recours ? Qui n'ont pas trouver des solutions ailleurs ?**

Beh par exemple la jeune fille, là j'étais surprise. Parce que le père quand il m'a expliqué sa maladie qui est quand-même une maladie génétique où il n'y a pas de solution... où j'ai dit « waouh vous avez eu mon contact par quelqu'un que vous connaissez ? », il me dit « non je vous ai trouvée sur internet ». Alors je me dis, là il n'y a pas de hasard quoi, ce n'est pas possible. Bon après on verra, ça vient d'arriver.

**Donc tu ne sais pas encore vraiment si les personnes qui ont une maladie chronique, genre parkinson ou quoi, s'ils font un traitement à côté ? un traitement médical ?**

Alors, oui, il y en a qui font un traitement médical. Là j'ai deux parkinsoniens, il y en a une qui prend de la Prolopa et qui prend d'autres médicaments. Le deuxième presque par, il est déjà sur de l'homéopathie et il n'a vraiment pas beaucoup de médicaments. Et puis voilà, on teste aussi, on voit un peu avec la personne, parce qu'on sait bien que dans les maladies neurodégénératives bah il y a des médicaments qui ne marchent pas, on ne va pas tourner autour du pot. Ça fait juste charger le foie où là est déjà le souci. C'est des gens qui ne marchent pas et le foie c'est l'organe aussi du mouvement, de la mise en mouvement etcetera. Donc voilà j'ai des gens chez qui il faut nettoyer. En fait on est des nettoyeurs, on nettoie les barrières émotionnelles, physiques, au fur et à mesure. Je me suis aussi occupée, mais ça ça a été une leçon de thérapeute. Je me suis occupée de ma tante qui a fait une encéphalite herpétique et qui a perdu la parole et la mémoire.

**Ok, ouh d'accord !**

Gros truc. Je l'ai suivie pendant six mois et elle avait déjà retrouvé... enfin avec une logopède hein. On n'avait pas vraiment de contact, mais il y avait une logopède, une neuropsychologue mais elle a vite arrêté. Et en six mois le neurologue, bien que évidemment on ne lui a pas dit quoi que ce soit, la famille n'a rien dit, mais il a dit qu'il n'avait jamais vu une amélioration aussi probante.

**Waouh ! et beh !**

Mais après elle a fait un zona ophtalmique, donc le germe était toujours là. Moi je n'avais pas les outils que j'ai maintenant, enfin soit. Et voilà après...

**Retour à la case départ.**

Retour à la case départ, mais justement c'était trop émotionnel pour moi, parce qu'il y avait la famille d'un côté qui était dans... très traditionnelle, ma cousine qui est dans le pharmaceutique... donc ils ont vu l'amélioration, ça c'est sûr, mais voilà.

**Mais parce que c'est vrai que ça m'intéresse dans mon étude de comprendre... parce que tu vois on dit « thérapie alternative », mais en fait...**

Complémentaire !

**C'est complémentaire, voilà c'est ça.**

Moi je préfère dire complémentaire. Parce que la médecine actuelle elle est très bonne en aigu, en symptomatique aiguë. On a besoin de la médecine actuelle aiguë ! Mais je pense qu'elle peut être démunie dans le chronique et dans le dégénératif. En plus c'est une médecine, pour moi, sociale. C'est-à-dire que c'est une médecine pour te remettre au travail aussi d'une certaine façon. Mais tout le système derrière. Mais voilà pour moi c'est complémentaire.

**Oui clairement. Et dans ta patientèle les personnes, c'est aussi dans cette optique -là qu'elles le voient ?**

Oui tout-à-fait. Ils ont leur neurologue, ils ont leurs médecins et alors ils viennent en complément quoi.

**Oui et pour revenir un petit peu sur la façon dont tu fais la séance, parce que je suppose que la personne elle vient avec une demande ?**

Oui, elle vient avec une demande et donc je lui dis ce que je fais et soit clairement elle veut de la kinésiologie, clairement de la médecine chinoise, ou alors des fois je teste.

**Parce que tu vois parfois on vient avec une idée de ce qu'on veut travailler et avec une attente par rapport à ça. Comment est-ce que tu concilies ce que toi peut-être tu as l'impression qu'il faut travailler et ce que la personne a envie de travailler.**

J'interroge le corps. Quelle est la priorité pour le corps ? c'est comme en médecine chinoise, je peux être confrontée à : par exemple la personne vient parce qu'elle a une maladie parkinson, je prends les pouls et je vois qu'il y a un pouls d'infection. En fait elle fait une infection, beh je vais traiter l'infection en priorité. La fois d'après on recontinuera à travailler voilà... je m'adapte en fait à ce que la personne vit et ce qui est en demande... mais c'est vrai que des fois tu peux être en demande dans ta tête de quelque chose et que ça va... il y a toujours un lien, en général. Puisque c'est ça, c'est toujours remettre par rapport au temps présent et à ce que la

personne vit. Ok, ça c'est le critère quand même primordial. Mais je peux, par exemple dans une séance de kinésiologie, à un moment pam ! je vais chercher une odeur. Parce que je sens qu'il y a un truc qui bloque et qu'il y a quelque chose à désamorcer. Et donc je vais chercher l'odeur. J'ai déjà eu aussi le contraire, séance d'olfactothérapie où la personne était complètement... ça n'allait pas, elle a commencé à faire des mouvements comme ça, vers l'arrière et je me suis dit « là c'est trop fort », enfin c'est trop fort la méthode d'olfacto en tout cas à ce moment-là et hop j'ai été travailler quelque chose ne vie intra-utérine, ce qu'il s'est passé à la naissance. J'ai repris à cette séance là et puis la deuxième fois où elle est revenue et j'ai pu continuer à travailler en olfacto.

**Ah oui, donc ça s'est dégagé entre temps.**

Oui, il y a quelque chose qui s'est libéré et qui a fait qu'après j'ai pu continuer à travailler avec l'autre méthode. Voilà.

**Tu as déjà un petit peu expliqué, mais chez les personnes qui ont une maladie chronique, qu'est-ce que tu as l'impression que ça peut leur apporter comme bienfaits de faire ce que tu fais ?**

Déjà les prises de conscience, pourquoi ça lui arrive ? Déjà aller voir ça et puis derrière résoudre le problème. Par exemple si tu as un germe... quel a été le dérèglement émotionnel qui a fait sortir le germe ? Parce que bien souvent c'est l'Escherichia coli qui est présent par exemple dans l'intestin et qui va migrer au niveau de la vessie. Et donc après moi je travaille là le physique, l'infection. Je fais des points anti-infectieux, je travaille sur la loge en médecine chinoise et on donne peut-être l'isothérapie pour...

**Ok, mais donc toi tu penses qu'il pourrait y avoir une vraie guérison, même dans maladies comme parkinson par exemple ?**

Alors moi, de mon expérience, je ne l'ai pas encore vu. Et puis c'est vrai que là j'ai deux personnes de 84 ans. Mais mon prof a déjà résolu des parkinsons.

**Ok, d'accord.**

Oui, en six mois, un an, tu vois. Enfin voilà il faut aussi du temps, ou même deux ans. Parce que c'est des gens aussi qui ne sont plus sur des chemins de vie. Il faut interroger un peu la personne et puis après nettoyer, nettoyer.

**Mais donc tu as des personnes qui même en dehors de parkinson, qui ont d'autres pathologies, qui viennent avec cette demande-là de guérir vraiment de leur maladie ?**

Alors je pense que ce n'est pas ça ce qu'ils veulent c'est qu'ils ont peut-être exploré des pistes qui n'ont pas marché et qu'ils veulent améliorer leur situation et voilà ça peut être jusqu'à la guérison. Ils ne viennent pas tu vois avec... enfin en tout cas moi, avec mon expérience maintenant, que c'était pour la résolution vraiment de la maladie. Mais peut-être qu'ils n'y croient pas, il faut voir aussi comment le mental est, de la personne. C'est comme quand je dis quelqu'un qui s'intéresse aux médecines complémentaires beh il a déjà fait la moitié du chemin quand il arrive ici. C'est déjà qu'il s'est ouvert à autre chose. Bah là c'est un peu la même chose, est-ce que la personne elle y croit ? elle n'y croit pas ? Parce que ça joue énormément. Quand tu veux attirer le positif tu penses positif, on le sait, c'est la loi d'attraction.

**Mais en fait moi j'ai aussi interrogé des personnes qui ont une maladie chronique du coup et ce qui revient quand-même très souvent c'est le stress et l'impact que ça a sur leur maladie.**

Tout-à-fait. Pour moi derrière toute maladie, il y a un non-respect de soi et il y a du stress. C'est le système nerveux qui est le chef d'orchestre pour moi de notre organisme.

**Ok.**

C'est là que tout se déclenche.

**Ok [rires]. Et les personnes quand elles viennent généralement elles reviennent souvent ? ou est-ce que même tu leur conseilles de revenir ?**

Alors ça dépend, des fois je leur dis « est-ce que vous voulez qu'on se revoir ? » et en général de toute façon en kinésiologie on attend au moins trois semaines. Parce que comme on travaille aussi au niveau informationnel, que nos cellules se renouvèlent toutes les trois semaines, ça ne sert à rien de voir quelqu'un toutes les semaines. Et je demande à la personne si elle veut reprendre rendez-vous et je redonne à la personne aussi sa responsabilité.

**Oui ok. Parce que comme tu disais parfois ça prend du temps aussi et je me dis peut-être que c'est important du coup de revenir sur le long terme.**

Oui, oui oui, ça je... voilà. Maintenant, pour un problème ponctuel en kinésio, ça peut être une séance, comme ça peut être trois quatre séances. Et médecine chinoise je commence, donc on verra. Mais c'est une médecine préventive, moi par exemple je me soigne comme ça depuis des années et touchons du bois, je suis très rarement malade. Mais plus on est conscient de son corps, en fait c'est ça, c'est aussi éduquer les personnes à prendre conscience de leur corps physique, qui est très bien fait et qui en demande qu'à être écouté. Parce que quand il y a un symptôme, c'est un signal d'alarme, donc à être au plus proche de ce signal d'alarme, si on se dit « qu'est-ce qu'il se passe ? qu'est-ce qu'il y a ? », essayer de comprendre ce qu'il se passe. Tu vois une personne qui a la gorge qui gratte, qui toussote etcetera, voilà tient c'est au niveau de la zone ici du cinquième chakra, la communication, l'écoute tout ça, qu'est-ce qu'il s'est passé récemment. Voilà faire déjà ces petites prises de consciences et agir directement pour résoudre ce problème.

**Oui, je pense un peu à pleins de questions en même temps, est-ce... mais bon ça je ne pense pas parce que les personnes viennent chez toi par le bouche à oreille...**

Oui pour l'instant oui.

**Oui, j'allais te demander si tu avais peut-être des personnes qui arrivent et qui sont un peu sceptiques sur ce que tu fais ?**

J'ai eu ce monsieur de 84 ans, parkinson. Il est arrivé via son copain qui a la même maladie. En fait ce monsieur ne parle pas, il était avec sa femme. Donc mon je pose des questions à sa femme et il me regardait, mais il ne parlait pas. Et comme j'ai commencé à lui faire les points et que je lui disais « ça fait mal ? », alors à un moment il me dit « oui ! », tu vois il commence à parler et puis en fait il m'a dit quelques trucs quoi. Sa femme elle regarde encore quoi. [rires]. Mais peut-être que ça l'arrange de ne pas parler. Donc voilà on l'a un petit peu titillé et puis on a parlé de grandes tristesses qu'ils ont vécu, ils ont perdu une fille d'un cancer il y a sept, leur

fiils ne leur parle plus, enfin c'est toutes des choses à 80 ans, c'est compliqué quoi. Donc oui sceptique, probablement qu'il l'était au départ et puis voilà, j'ai quand-même vu la banane à la fin de la séance, des yeux qui étaient différent. Donc je me dis que c'est déjà gagné quoi d'une certaine façon. Après c'est un climat de confiance hein. Avec des adolescents aussi, moi je leur dis « c'est à toi décider si tu veux revenir ou pas ». Déjà ça leur donne... c'est eux qui sentent si le courant... je dis tu sais, le courant il passe ou il ne passe pas. Mais en général ils sont contents. C'est important de redonner la responsabilité au patient aussi.

**Oui, tout-à-fait.**

Moi je leur dis « je ne vais pas sauver, je veux dire, je suis là pour vous accompagner un bout de chemin, mais c'est vous qui faites le boulot ».

**Oui parfois on attend beaucoup du thérapeute.**

Oui oui oui.

**Oui [rires], tu le sens fort ça ?**

Ça va, je dois dire je n'ai pas trop... parce que je mets les choses assez vite au clair, mais oui des choses... Par exemple j'ai une patiente elle vient, elle arrive super énervée et elle te tape ses clef sur mon truc, son sac sur mes huiles essentielles. Je dis « alors vous reprenez vos affaires », donc voilà il y a des gens il faut leur expliquer que tout n'est pas comme ça... mais bon, c'est mettre ses limites hein. Comme des gens qui t'appellent le dimanche, tu ne réponds pas hein.

**Ah oui, ils t'appellent le dimanche [rires], d'accord.**

Oui oui, enfin je n'ai pas eu souvent.

**J'allais te demander autre chose mais j'ai oublié... par rapport à ce qu'on disait.**

Après je te dis, je suis au début de ma pratique par rapport aux maladies chroniques. Mais bon voilà, je vois déjà un petit peu comment ça se profile.

**Oui, bon je ne sais plus ce que j'allais te demander, je vais regarder mes questions voir un peu ce que j'ai... Oui, je ne sais plus si je t'ai posé cette question, mais de savoir si les personnes qui viennent, comment dire... est-ce qu'elles ont parfois le sentiment de devoir choisir un peu leur camp entre le côté alternatif et le côté plus médical ? et est-ce qu'elles cachent à l'un ou à l'autre ce qu'elles font ? Par exemple elles ne vont peut-être pas dire à leur médecin « je fais de la kinésio ».**

Ah oui oui, oui je pense qu'en général elles ne le disent pas. Enfin que je vois les cas... je n'ai pas l'impression.

**Ok et à toi elles parlent plus facilement de ce qu'elles ont comme traitement ?**

[La personne acquiesce]. Il y en a qui viennent même avec tous leurs médicaments. « je prends ça, ça ça ça ça », je dis « vous savez à partir de 4 médicaments l'humain n'est plus humain », je veux dire vous n'êtes plus maître de votre corps [rires]. Voilà, mais oui c'est plutôt dans ce sens-là. Et puis les gens ne sont pas écoutés. Ça j'ai beaucoup de gens qui me disent « mais ça fait du bien de pouvoir parler et d'avoir le temps de parler, de dire des choses ». Parce que des

fois dans la médecine traditionnelle, 10 minutes un quart d'heure c'est fini la consult. Donc les gens ont besoin d'exprimer, déjà que ça, des fois il y a des gens qui se libèrent déjà tous seuls dès qu'ils arrivent, je leur pose une question, tah ! c'est parti ! On a bien amorcé. Mais voilà non les gens ne sont plus écoutés, ils ont besoin...

**Oui et puis aussi ici quelque part ils sont pris dans leur globalité, il y a le côté physique, le côté émotionnel, le côté énergétique. Quand tu vas chez le médecin, il n'y a que le côté physique. À part certains médecins où tu peux un petit peu plus parler. Mais ça reste quand-même très limité quoi.**

Oui, tout-à-fait.

**Et bon après dans mes questions je passe plus sur le côté aussi financier. Parce que c'est quand-même une question, il n'y a pas de remboursement pour ta pratique je suppose ?**

Non.

**Ça peut aussi être un frein pour certaines personnes. Je ne sais pas si toi tu as des échos par rapport à ça ou des discussions avec des patients ?**

Beh écoute, comme je dis, il y a des gens qui décident de prendre leur santé comme étant une priorité. Santé mentale, émotionnelle, physique. Parce que... au lieu d'acheter un pull ou d'aller au resto. C'est bête mais c'est un choix. Alors c'est vrai que ce n'est pas remboursé, après c'est une fois par mois. Ce n'est pas comme chez le psy une fois par semaine. Bon le psy c'est remboursé en général. voilà c'est un budget qu'ils allouent... comme tu dirais « j'alloue de l'argent pour aller faire du sport une fois par mois ». Voilà.

**Et toi tu crois que dans un futur ce serait possible qu'il y ait un jour des remboursements ou quelque chose qui soit fait ?**

Je ne sais pas, je n'ai pas l'impression.

**Non, ça ne va pas dans ce sens-là dans la société.**

Ça n'a pas l'air d'aller dans ce sens-là. [Rires]. Non après voilà quelqu'un peut être vraiment dans une passe difficile financière et là on s'arrange quoi. Mais je n'ai pas encore eu ça, je n'ai pas eu ce type de demande. Je ne suis pas non plus fermée à ça. Je veux dire tout le monde... ça peut arriver. Maintenant il quand-même bien aussi manger.

**Mais est-ce que je peux savoir combien tu demandes toi pour une séance ?**

Moi je demande 75 euros et ça dure entre une heure et demie et deux heures. Une heure et demie oui.

**D'accord. Et juste encore pour savoir, parce que moi j'ai l'impression quand-même, aussi bien dans les personnes que j'ai interrogées, que dans les personnes que je connais, ou moi-même, il y a un peu ce côté maintenant avec toutes les pratiques qui existent, on fait un peu notre marché, on va par-ci par-là et au final quitte à s'y perdre un peu. Est-ce que tu vois ça chez les gens ?**

Non pas vraiment. J'ai peut-être une ou deux personnes que je sais qui vont plique-ploc, « je teste le microkiné, je teste... » et je dis « mais bon vous savez c'est un travail aussi qui se fait

en profondeur, donc il ne faut pas non plus trop interférer l'un dans l'autre ». Mais là c'est une problématique de choix et de dispersion pour moi. Mais c'est vrai que je n'en ai pas trop, je n'en ai pas vraiment.

**Ah oui d'accord c'est intéressant.**

Après il y en a qui vont se faire masser, ce genre de choses, mais je veux dire dans la thérapie... J'en ai une, elle fait quoi... oui elle va chez la naturo et elle elle fait par contre de la médecine chinoise ailleurs et elle vient pour de la kinésio. Mais c'est pas trop... enfin peut-être médecine chinoise peut-être oui. Sinon pas vraiment non.

**Et toi en tant que thérapeute, comme tu te positionnes par rapport à toutes ces pratiques qui existent ? même en kinésio il y en a pleins.**

Ça pullule. Il y en a qui surfent sur la vague du spirituel pour l'instant, ça s'ouvre beaucoup. Les gens s'ouvrent aussi, ils sont en recherche d'autre chose, d'un sens aussi, de donner un sens à leur vie. Beaucoup de burn out aussi et tout ça. Parce que les gens ne sont plus alignés avec ce qu'ils ont envie de faire, ils ne sont pas épanouis dans leur travail. Donc aller rechercher ce qui donne vraiment sens à sa vie quoi. Mais... attends je me perds moi...

**Par rapport à toutes les pratiques.**

Oui par rapport à toutes les pratiques, il y en a qui peut-être qui travaillent sur eux cinq jours et ils sont thérapeute quoi. Ou alors ils font une formation d'aroma trois jours et puis ils sont aromathérapeutes quoi. Pour moi la pratique doit être-là, mais la théorie aussi. Tu vois il y a un moment où tu as la connaissance, non je ne vais pas dire la connaissance, je vais dire le savoir. Tu apprends, tu étudies, tu intègres, mais pour l'intégrer vraiment bien, c'est comme la mémoire, on a la mémoire à très court terme, mémoire moyen terme et long terme. Et pour que ça reste vraiment, il faut pratiquer. Tu dois vraiment être dedans tout le temps. Mais pour moi ça va de pair tu vois. Et pour après tu peux arriver à autre chose, des connaissances innées que tu as et qui à un certain moment vont éclore. Mais je veux dire maintenant c'est un peu aussi, tout le monde cherche des solutions très rapides, très vite. Ils voudraient que demain tu sois traité, que tu n'as plus ton problème. Ça j'ai une patiente comme ça, elle est venue pour une problématique, c'est quelqu'un qui m'a dit qu'elle avait un problème d'avarice, que c'était compliqué pour elle. On a fait un gros travail, elle était très contente et puis après elle avait repris rendez-vous et tout et puis elle a annulé. Et je lui ai dit « ça va votre problématique ? », elle me dit « non pas vraiment », je dis « vous savez des fois il faut plus qu'une séance quoi » et puis c'est tout, après chacun fait... et puis voilà. Alors qu'en fait elle n'a pas de problème d'argent en plus, mais voilà. Donc il y a d'autres choses qui jouent et puis c'est tout. Le patient il peut être ingrat hein, il faut juste accepter. Il revient, il ne revient pas, c'est sa responsabilité.

**Ok, beh écoute moi je crois que j'ai posé plus ou moins toutes mes questions. A part peut-être... oui le côté dérive dans les thérapies alternatives. Parce que moi j'ai beaucoup de personnes qui ont parlé de la peur du charlatanisme, tout ce côté-là.**

Oui, beh je pense qu'il y a de tout. C'est pour ça que moi j'aime bien les thérapies qui travaillent aussi par le corps. Parce que le corps tu ne peux pas vraiment... enfin ce qu'elle ressent dans son corps, il n'y a qu'elle qui peut le ressentir quoi. Donc que ça soit même en médecine chinoise, toi qui a fait du shiatsu, où la personne elle sent qu'il y a un truc qui s'est libéré. Bah

c'est bien. Moi j'associe même en kinésio, quand je travaille sur des stress émotionnels, etcetera. Très bien tu as fait des prises de conscience, après je vais dans le corps. Puis c'est vrai qu'il y a des gens, oui qui canalisent, mais qui canalisent d'où ? Alors oui il y en a sûrement qui sont très bons, mais c'est surtout ceux qui sont très bien ancrés. Pour moi j'ai toujours l'image de ce phare au milieu de la tempête tu vois. Être bien ancré c'est ça, que l'extérieur soit complètement chamboulant, toi tu restes bien centré et même dans l'acte de soin, c'est la première chose c'est d'être centré.

**Oui. Beh écoute voilà moi j'ai terminé, je ne sais pas s'il y avait encore des choses que tu voulais me dire et que je n'aurais peut-être pas pensé à te demander ?**

Non, je pense que tu as bien mené ça. [...]

**Ça va, beh écoute si ça te va, je vais couper.**

Merci.