



■ mieux dans mon corps

Choisir de revivre après avoir été malade

SOUFFRIR D'UNE MALADIE GRAVE BOULEVERSE VOTRE EXISTENCE. **AXEL GOURIOU**, TOUCHÉ PAR LA MUCOVISCIDOSE ET UNE LEUCÉMIE, **MAGALI MERTENS DE WILMARS**, COACH TOUCHÉ PAR UN CANCER DES GLANDES SALIVAIRES, **JOËLLE MAUREL**, PSYCHOTÉRAPEUTE AYANT LONGTEMPS VÉCU AVEC DE GRAVES PROBLÈMES DE DOS, ET **LUCIEN ESSIQUE**, SPÉCIALISTE DES BLESSURES DE L'ÂME ET DU CORPS, AYANT SUBI SEPT INTERVENTIONS CHIRURGICALES, VOUS MONTRENT COMMENT DÉPASSER LA MALADIE POUR EN SORTIR PLUS FORTE.

COMMENT TROUVER LA FORCE DE VOUS BATTRE CONTRE UNE MALADIE GRAVE ?

Magali Mertens de Wilmars : Quand vous êtes très malade, il y a des jours où clairement vous n'avez plus envie... Puis finalement et curieusement, vous sentez une force vitale renaître au plus profond de vous-même. Je souffrais d'un cancer des glandes salivaires, néanmoins, je me suis très vite posé les " bonnes " questions : que faire pour que mon corps redémarre, qu'il crée des cellules saines et que je guérisse ? L'exercice de dialogue avec les cellules proposé par Guy Corneau (disponible sur www.lesproductions-guycorneau.com) m'a aidée car il entretient un dialogue positif avec le corps et j'avais envie de ça avec le mien, de lui dire des mots doux pour qu'il se réharmonise. J'ai lu aussi David Servan-Schreiber, j'ai apprécié son approche holistique de la maladie en pleine conscience. J'avais vraiment décidé de choisir des choses qui me fai-

saient du bien. En revanche, pour parler de mes peines et de mes douleurs, je me suis ouverte à la psychologue de l'hôpital spécialisée en oncologie, elle fut un excellent soutien.

Lucien Essique : Ce qui est essentiel, c'est de sortir des états de peurs, d'angoisse, de panique. Au-delà des soins médicaux, il est vital d'être accompagné par un professionnel de l'écoute. Trop souvent la famille, l'entourage est habité par la peur, et l'écoute est difficile, car la maladie vécue par un être cher fait violence aux proches. Le corps médical avec les connaissances actuelles va vous prodiguer des soins, restez maître autant que vous le pouvez des formes de soins qui vous semblent les plus appropriées et surtout prenez le temps d'être écouté. C'est le moment idéal pour lâcher les violences vécues, pour entendre les émotions qui sourdent en vous, pour apaiser vos blessures de l'âme et libérer les poids que vous portez. Ce moment hors



C'EST DANS LA RENCONTRE AVEC LES AUTRES QUE JE ME SENS BIEN. ET JE CROIS QUE CE QUI ME FERAIT VRAIMENT DU BIEN, C'EST DE RENCONTRER LE PLUS DE GENS POSSIBLE, VENUS D'UNIVERS DIFFÉRENTS ET DE PARTAGER NOS EXPÉRIENCES ET CE QUE NOUS EN RETENONS.

de votre monde est une invitation à vous retrouver. Une personne me racontait récemment, que lors d'une rupture d'anévrisme, dans le véhicule de secours, elle se sentait bien car un médecin lui parlait, elle était écoutée, prise en charge.

Axel Gouriou : Pendant ma leucémie, je me suis tourné vers ma famille et vers "mes camarades de maladie". Avec eux, je partageais le même combat dont l'enjeu était vital. Cependant, ma force principale je la puisais dans une promesse faite à mon ami Steven, mort au combat...

Ensemble, nous n'avions pas peur d'évoquer les questions qui nous taraudaient ainsi que nos douleurs avec en toile de fond un vrai appétit de vivre et une grande pugnacité. Après son décès, j'ai toujours essayé de tenir ma promesse : vivre et profiter de la vie même si, par moments, j'ai traversé des états de faiblesse aussi bien physiques que psychologiques.

Joëlle Maurel : Être suivi par un psychologue compétent pour trouver le sens de votre maladie est important mais il pour-



■ mieux dans mon corps



**VOUS POUVEZ ADMETTRE LA MALADIE
 UNE FOIS, MAIS DEUX, EST-CE POSSIBLE?
 CETTE PEUR DE LA RECHUTE EST
 OMNIPRÉSENTE ET EMPOISONNE LA VIE.**

ra aussi, grâce à l'EFT, l'EMDR, les états de relaxation profonde (imagination active, hypnose, sophrologie) vous aider à traverser cette épreuve et à changer certaines de vos habitudes. Il pourra également, s'il est spécialisé dans le transgénérationnel, vous aider à vous libérer des répétitions familiales et à guérir le passé. C'est en vous que vous pouvez trouver la force de vous battre. La première chose à faire, c'est de devenir actif dans votre processus de guérison, de décider de guérir et le vouloir vraiment. Engagez-vous sur ce chemin de la guérison de tout votre cœur, de toute notre âme avec rigueur, foi, patience et persévérance. Le conseil que je donne et ce que je fais tous les jours même sans être malade, juste pour entretenir ma santé c'est de respirer consciem-

ment avec le mot " guérison ". À chaque inspiration profonde répétez mentalement le mot " guérison " afin d'évoquer la vibration de la guérison. À chaque expiration dirigez par la pensée votre souffle vers la partie du corps qui en a besoin et répétez encore mentalement " guérison ". J'inspire la vibration de la guérison, j'expire et je remplis la partie de mon corps de cette énergie de guérison. Ce sera vos premiers pas pour retrouver votre force intérieur et votre pouvoir de guérison. Écoutez de la relaxation guidée sur la guérison tous les jours et si vous avez une maladie grave même deux ou trois fois par jour. Cela vous permettra de vous détendre mais aussi de retrouver des forces intérieures, de développer du positif et d'entretenir votre moral.



COMMENT SURMONTER LA PERSPECTIVE D'UNE ÉVENTUELLE RECHUTE ?

Magali Mertens de Wilmars : L'idée de la rechute ou la rechute elle-même quand elle survient est beaucoup plus dure à mes yeux. Vous pouvez admettre la maladie une fois, mais deux, est-ce possible ? Cette peur de la rechute est omniprésente et empoisonne la vie. J'avais peur du moindre mal de gorge d'autant plus que vous ne vous débarrassez pas d'un claquement de doigts de tous les effets secondaires des traitements et moi, c'est ma bouche et ma langue qui avaient été martyrisées, difficile de ne pas y penser, de ne pas voir, de ne pas sentir.

Lucien Essique : Vous ne connaissez pas votre avenir, vous ne pouvez pas vivre avec l'hypothèse d'une rechute ! C'est de nouveau vous situer dans la peur, qui est une construction imaginaire et catastrophique. Il est essentiel de vous situer dans le présent, de vivre et de prendre soin de vous. Les recherches en épigénétique vous invitent à prendre soin de votre environnement de vie. Si votre ADN code 15 % de vos cellules, c'est l'ensemble des facteurs environnementaux qui vont faire évoluer ou "involver" vos gènes. Vous avez donc un levier de 85 % pour prendre soin de vous et de votre santé. Il est donc essentiel d'écouter vos ressentis, vos émotions, de manger sainement, de gérer votre stress, de vous entourer de relations bienfaitrices, de rire, de vous faire plaisir, de profiter de la nature, de faire de l'exercice physique. La vie se situe toujours dans un mouvement harmonieux entre votre âme et votre corps.

Axel Gouriou : Personnellement, j'ai une maladie dégénérative et incurable : la mucoviscidose. Mais à 7 ans, j'ai eu aussi la leucémie. Dès l'annonce, j'avais posé toutes les questions et je connaissais le risque de rechute et je savais

qu'une rechute généralement ne finit pas bien. J'étais plongé nettement dans l'instant présent, l'idée de la rechute était difficile mais à l'époque j'avais un autre problème déjà à régler : guérir. Je dois ajouter qu'avec tous les contrôles réguliers que je devais faire, et qui me stressaient bien sûr, il m'était impossible de ne pas penser à la récurrence mais ne serait-ce que pour ma famille, il n'en était pas question !

Joëlle Maurel : L'EFT, Emotional freedom technique, est une pratique de gestion émotionnelle. Consulter un spécialiste compétent vous aidera à vous libérer du stress post-traumatique provoqué par la traversée de la maladie et la peur de la rechute. C'est rapide, une ou deux séances peuvent suffire pour vous libérer de cette peur et vous recentrer sur le positif et la chance que vous avez d'être vivant dans l'instant présent.

Magali Mertens de Wilmars : À l'annonce de mon cancer, j'étais enceinte. J'ai accouché de ma première fille et un mois après, les chirurgiens m'opéraient. Cette toute petite, je voulais la voir grandir, ce fut mon but. Aux yeux des gens "normaux", ce n'est pas si irréaliste, vu mon état, ça l'était !

Lucien Essique : Toute maladie est porteuse de sens. La difficulté est que souvent nous avons dissocié l'âme et le corps. Nous avons oublié de prendre soin de nous et l'abord de notre santé est trop souvent éloigné de ce que nous vivons, de ce que nous ressentons, des violences subies ou de celles que nous nous sommes infligées, pas par malveillance, mais tout simplement par non-connaissance de qui nous sommes véritablement.

Quand une maladie grave vous atteint, c'est bien souvent vécu comme un choc, parfois comme une sorte de malédiction ou un manque de chance. Il serait essentiel à cet instant de vous relier



■ mieux dans mon corps

à votre force vitale intérieure et à votre désir de vivre, de dépasser ces aléas et surtout d'entendre ce que votre être tente de vous dire, de vous crier. Pour certaines personnes, il prendra la forme d'un réveil, d'un chemin initiatique qui l'invitera à se relier à l'essentiel et à lâcher le superflu. Pour d'autres c'est malheureusement la peur, le chagrin, l'impuissance, la culpabilisation et la maladie sera vécue avec beaucoup de souffrance. Nous sommes tous dotés d'un pouvoir de guérison intérieure, mais nous ne le savons pas. Il ne s'agit pas de lutter contre la maladie, vous risquez d'épuiser vos dernières ressources, il est plutôt sain d'en entendre le sens ! Vous n'êtes pas responsable d'être atteint d'une maladie grave, vous êtes juste confronté à vous-même. Le désir de guérir est favorable, la peur d'en mourir est néfaste. Souvent les diagnostics sont trop lapidaires, reposant alors sur des statistiques morbides, éloignées de votre pouvoir de guérison intérieure, et qui risquent de vous enfermer. L'essentiel à savoir se situe là.



COMMENT TROUVER EN VOUS DE NOUVELLES FORCES ?

Axel Gouriou : Dès mes 10 ans, j'ai caressé le rêve d'aller au Japon, non pas à cause des mangas et autres mais cette culture m'attirait. J'aimais l'atmosphère zen et ce mélange de contemporain avec le monde ancien que les Japonais respectent toujours. Or j'ai réussi à m'y rendre et la réalité a dépassé mes fantasmes. J'ai adoré !

En plus, pendant ma leucémie, j'ai commencé à méditer car de 10 à 20 ans, j'ai été un grand insomniaque, la méditation m'a beaucoup aidé. Le problème que je rencontre à l'heure actuelle, c'est de trouver un rêve à suivre aussi fabuleux. Il y a eu la sortie de mon livre... et mon rêve en ce moment est d'en trouver un autre !

Joëlle Maurel : Lorsque nous sommes malades, notre rêve est de guérir et cela doit devenir le sens de notre vie, notre but, notre priorité. La vie nous demande un engagement de tout notre être pour guérir.

Les études scientifiques sur le cerveau ont prouvé que lorsque vous ressassez du négatif et que vous êtes stressée, vous sécrétiez des hormones qui empêchent la plasticité cérébrale, qui détruisent vos neurones et nuisent à votre santé.

À l'inverse, vous concentrer sur ce qui va bien et développer des pensées positives, des visualisations positives, cela rend heureux. Cela fait du bien à votre cerveau qui envoie des hormones positives dans tout votre corps.

Sérotonine, endorphine, dopamine, ocytocine, noradrénaline. Ces hormones facilitent le renouvellement des neurones, favorisent la plasticité du cerveau, le changement et font du bien à tout votre corps. Elles vous aident à guérir et à devenir de plus en plus heureux et positif dans votre vie.

Mais comment faire ? Faites une liste des trois choses que vous désirez le plus pour votre vie. Les trois choses essentielles que vous souhaitez vivre ou avoir.

Écrivez des phrases positives, affirmatives (" Je suis guéri ", par exemple) qui illustrent ce que vous souhaitez vraiment pour votre vie. Répétez-les le plus souvent possible avec conviction, en y croyant sincèrement.

Imaginez-vous en train de vivre ce que vous désirez le plus, comme si c'était déjà là. Ressentez le bien-être que cela vous procure dans votre corps et dans votre tête.

COMMENT ÉVITER LES CONTRE-COUPS APRÈS LA GUÉRISON ?

Magali Mertens de Wilmars : La dépression m'est tombée dessus, j'étais comme foudroyée en plein vol. J'ai subi quatre opérations



REJOIGNANT LES RECHERCHES
 DES NEUROSCIENCES SUR
 LES EFFETS DE NOTRE CERVEAU
 SUR NOTRE SANTÉ, LA LOI
 DE L'ATTRACTION DÉVELOPPÉE
 PAR LES PHYSICIENS
 QUANTIQUES NOUS ENSEIGNE
 QUE NOUS DEVENONS CE QUE
 NOUS PENSONS, CE QUE
 NOUS CROYONS.

© C FERRELANDO

très lourdes aussi bien physiquement que psychologiquement. Pendant deux ans, j'ai perdu mon visage et je n'avais plus de langue. Dans ma tête alors, j'avais une fixation, je me disais : " Dans deux ans, j'aurai des dents. " Il n'empêche, il a fallu accepter l'image au départ d'être sans mâchoire du bas (reconstituée en partie après), puis sans dents du bas, me nourrir à la paille pendant toute cette période. Je refusais toute vie sociale et d'ailleurs je refusais de me regarder dans le miroir. À la dernière opération, après de multiples complications, j'ai eu enfin ma prothèse avec ses implants. Je suis retombée enceinte ! C'était la joie, un beau signe, la vie allait donc reprendre son cours

normal ? Et ma deuxième fille a vu le jour en même temps que la dépression s'abattait sur moi. Je ne comprenais pas le sens de tout cela mais je n'avais plus envie de rien, plus d'énergie pour rien, juste un " À quoi bon ? " La psychologie m'a beaucoup aidée, c'est avec elle que j'ai appris de nouveau à marcher... Je me suis ouverte à la méditation. Au début, comme il n'était pas question que je sorte ou que je rencontre du monde, j'ai pratiqué avec des vidéos guides sur le Net : et cela a fonctionné ! Je ne peux plus m'en passer maintenant. J'ai fait de l'hypnose aussi, tout cela m'a aidée comme d'accepter le droit à me sentir mal et de m'autoriser à le dire.



■ mieux dans mon corps



LA GUÉRISON NOUS APPREND AUSSI À AVOIR FOI EN NOUS ET À NOUS RELIER À LA SOURCE DE VIE, CHACUN Y METTRA SES PROPRES MOTS OU CONCEPTS.

© E. CARGACCI

Lucien Essique : Personnellement j'ai vécu un burn-out qui a profondément changé ma vision de mon existence. Il n'est pas rare de vivre un éveil spirituel après une épreuve, plus simplement de refaire le lien avec votre âme, avec la source qui vous fait vivre. Ou alors vous intégrerez des enseignements, et vous apprendrez à vous respecter et vous aimer profondément, l'amour de soi est un onguent merveilleux. Vous avez appris à aimer autrui, à faire pour les autres et vous n'avez pas suffisamment développé la confiance en vous, l'amour de vous, l'estime de vous. Le fait de frôler la mort, le handicap, est une invitation à vous retrouver et à amplifier en vous les valeurs intrinsèques qui alimentent votre élan de vie.

Axel Gouriou : Je l'ai sentie venir la dépression ! Je me sentais tellement expatrié par rapport aux autres. Trop. Je ne réussissais plus à vivre "normalement" dans le cadre de ce qui est normal pour moi avec ma "muco". Je n'ai pas eu la chance de rencontrer une psy qui soit à la hauteur car avec mes deux maladies, j'avais besoin de quelqu'un de spécialisé, de costaud. Il y a bien eu quelques rares adultes qui ont parlé avec moi d'égal à égal. Avec ma famille, en revanche, nous discutons sans langue de bois à l'époque. Et pendant deux ans, nous avons institué une sorte de rituel conseillé d'ailleurs par un médecin, organiser "des soirées gros mots" pour se décharger de notre colère, de nos angoisses et de nos ressentiments. Et c'est vrai que c'était



comme une soupape dans notre communication. Et puis aussi, pour éviter cette dépression ou du moins ses effets, je me suis investi dans le rôle du soldat revenu du front et qui ne retrouve rien. Je me sentais tellement isolé que je n'avais aucun mal pour y parvenir !

Joëlle Maurel : Rejoignant les recherches des neurosciences sur les effets de notre cerveau sur notre santé, la loi de l'attraction développée par les physiciens quantiques nous enseigne que nous devenons ce que nous pensons, ce que nous croyons. La physique a montré que tout dans l'univers est énergie. L'énergie vibre sur certaines fréquences vibratoires. Les pensées négatives vibrent sur de basses fréquences alors que les pensées et les croyances positives vibrent sur des fréquences plus fines, plus élevées, elles nous élèvent vers des niveaux d'existence et de conscience supérieurs. Une vibration attire une vibration de même nature. Si vous pensez négatif, vous attirez du négatif alors que si vous commencez à vibrer positif, vous allez attirer du positif et pouvoir améliorer votre vie, votre santé, peut-être vous ouvrir à ce qui vous dépasse et au monde de l'esprit afin de guérir peu à peu tous les aspects de votre être.

COMMENT RETROUVER D'AUTRES CENTRES D'INTÉRÊT QUE LA MALADIE ?

Magali Mertens de Wilmars : Personnellement, c'est un événement malheureux qui m'a repêchée : j'ai appris le décès d'une maman avec laquelle j'échangeais et qui est décédée avant que nous puissions nous rencontrer. Je me souviens, j'étais dans ma salle à manger quand j'ai appris cette nouvelle et je me suis sentie tomber en poussant un cri. Avec des enfants en bas âge, nous pouvions donc mourir... Je m'étais exclue du monde mais il me fallait faire quelque

chose qui me reliait aux autres : j'ai commencé un blog. C'est là que tout a commencé, je pouvais dire et partager. Puis de fil en aiguille, après des formations et des examens, je suis devenue coach certifiée. J'apprécie particulièrement le coaching parce que justement ses objectifs sont clairs d'autant que je me suis spécialisée dans l'accompagnement des personnes qui ont eu un cancer et tous les jours je me dis que c'est vraiment là où je dois être.

Lucien Essique : La guérison nous apprend aussi à avoir foi en nous et à nous relier à la source de vie, chacun y mettra ses propres mots ou concepts. Elle permet de libérer l'énergie qui était en nous, enkystée en nous.

Axel Gouriou : Personnellement c'est dans la rencontre avec les autres que je me sens bien. Et je crois que ce qui me ferait vraiment du bien, c'est de rencontrer le plus de gens possible, venus d'univers différents et de partager nos expériences et ce que nous en retons. J'aime parler à des personnes totalement inconnues dans un échange sans prétention, cela me remplit.

Joëlle Maurel : Continuer les pratiques qui vous font du bien après la maladie permet de continuer d'évoluer et de réaliser vos rêves.

COMMENT SE RÉINSÉRER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS ?

Magali Mertens de Wilmars : Je conseillerais d'établir un bilan, le mieux étant de vous faire accompagner par un coach comme moi, ou par un psy ou par une personne en laquelle vous avez confiance et susceptible de vous aider dans ce sens. Vous dire que si le cancer n'a pas eu votre peau, il n'est pas question de continuer

**■ mieux dans mon corps**

à vous battre avec lui après votre guérison. Cette étape peut se voir comme une plus-value puisqu'elle change votre regard sur vous-même, votre entourage et sur le monde. Vous sentir vainqueur, cela donne des ailes et l'envie d'un nouveau projet de vie, ne serait-ce que celui d'être plus proche de votre famille ou de commencer à écrire ou à peindre !

Lucien Essique : Peut-être aurez-vous changé la vision du monde, peut-être aurez-vous une connaissance plus fine de la vie qui pulse en vous ? Alors vous vivrez une renaissance, vous vous relierez à l'essentiel, votre insertion en sera grandement facilitée.

Axel Gouriou : Parler, échanger, oser dire. Avant ma leucémie, les conversations avec ma famille étaient naturelles, depuis que j'ai eu une greffe, il m'a fallu tout réapprendre puisque notre cycle est remis à zéro, tout refaire comme les vaccins, par exemple. Bref, me reconstruire. Et nos relations se sont compliquées. Avec mon père, notre relation s'est fracturée à ma guérison, il ne voulait me voir que " comme guéri ", les choses ne sont pas aussi simples. C'est là où j'ai pris conscience que j'étais le " frein " de ma famille. La greffe, il faut cinq ans pour être sûr qu'il n'y aura pas de rejet. Après ces années-là, mes parents se sont autorisés à ce que je devienne autonome. Cela dit, j'ai trouvé après ma guérison que vivre était extraordinaire, que la nature est magnifique tout comme le travail de l'homme. Je me balade sur le port de Vannes, je regarde les feuilles tomber ou bien les gens rire entre eux et cela me rend heureux.

Joëlle Maurel : La maladie peut alors devenir un chemin initiatique vous obligeant à vous ouvrir à des dimensions inconnues en vous-même, elle peut vous conduire vers l'expérience spirituelle et vous révéler votre pouvoir de

guérison. Au lieu de vous sentir victime et impuissant dans votre souffrance physique, émotionnelle ou psychologique, il faut croire en votre pouvoir de guérison.

Votre cerveau est formidable ! Vous pouvez, par votre comportement, votre hygiène de vie et votre alimentation, stimuler votre propre production d'endorphine (anti-stress et antidouleur), de dopamine (hormone du plaisir et de l'action), de sérotonine (hormone de la bonne humeur), et d'ocytocine (hormone de l'attachement et de la sécurité intérieure).

ET COMMENT REPRENDRE AU MIEUX LA VIE PROFESSIONNELLE ?

Magali Mertens de Wilmars : Tout cela dépend de la relation avec l'employeur. Surtout ne pas hésiter à poser toutes les questions aux médecins du style : " Quelle va être mon énergie ? " L'impact des traitements dure plusieurs mois sinon plus. Mais à vous de penser à des solutions d'aménagement de poste ou de changement de poste ou de formation différente avant de recommencer à travailler. C'est en tout cas le moment d'oser dire vos désirs. L'idéal étant que l'employeur ait déjà réfléchi à des solutions facilitantes pour le retour au travail. La suite dépend de vous et du sens que vous donnez à votre job. Vous pouvez changer d'orientation mais pas forcément, ce n'est pas nécessairement non plus une grosse révolution. Selon diverses études en tout cas, il apparaît que 90 % des gens dans ce cas posent un regard nouveau sur leur travail.

Lucien Essique : La maladie est porteuse d'enseignement, il n'est pas rare alors de vivre son existence différemment, de se recentrer sur certains besoins, de regarder avec plus d'acuité sa vie d'avant et de se construire.



"À LA DERNIÈRE
OPÉRATION, APRÈS
DE MULTIPLES
COMPLICATIONS, J'AI EU
ENFIN MA PROTHÈSE
AVEC SES IMPLANTS. JE
SUIS RETOMBÉE
ENCEINTE ! C'ÉTAIT
LA JOIE, UN BEAU
SIGNE, LA VIE ALLAIT
DONC REPRENDRE SON
COURS NORMAL ?"
Magali Mertens
de Wilmars

re un nouvel univers plus en lien avec qui nous sommes profondément.

Joëlle Maurel : Là encore, l'accompagnement d'un psychologue peut vous aider à reprendre votre travail ou à en trouver un autre, à revenir vers la vie, mais rien ne sera plus jamais comme avant car votre conscience du précieux de la vie sera bien plus présente. Cependant en continuant des pratiques qui font du bien, comme un yoga doux et en pleine conscience ainsi que de la relaxation/méditation guidée, vous trouverez des

ressources insoupçonnées en vous-même. Sortez, marchez, bougez et profitez de la lumière du soleil. Faites du yoga, de la méditation, détendez-vous, récitez des pensées positives, visualisez-vous en parfaite santé et heureux, Imaginez-vous retrouvant du travail ou bien reprenant votre poste, surveillez votre alimentation, entourez-vous de ceux que vous aimez et qui sont positifs, évitez les personnes toxiques, faites des choses que vous aimez et osez la nouveauté. Et faites le choix d'être heureux et en parfaite santé !



■ mieux dans mon corps



Retourner au travail après un cancer

Magali Mertens de Wilmars, coach professionnelle, fondatrice de l'association Travail et cancer : Ce fut très pénible, le cancer des glandes salivaires est un cancer rare, il n'y a pas eu vraiment de protocole, je n'ai pas eu de chimiothérapie, mais j'ai subi 4 opérations avec tout ce que cela a entraîné, je l'ai précisé plus haut. J'ai évidemment vu des patients dans la tourmente et il m'a fallu et eux aussi trouver des outils pour faire face. Cependant, je me suis dit qu'il fallait partager ça avec tout le monde et les

rendre plus accessibles. J'ai établi notamment une liste des bonnes questions à poser, à se poser, j'ai fait le tour des problèmes notamment ceux tenant à la sexualité sans tabou. En un mot, poser les interrogations puis les besoins, les défis, les limites et créer chez chacun une envie de revivre. À travers mon dernier livre, j'ai vraiment voulu donner les clés pour se réinsérer au travail après un cancer ou comment se réorienter, comment trouver son talent en quelque sorte (*Éditions Jouvence, 144 pages, 8,90 euros*).

Les maux de l'âme, les maux du corps

Lucien Essique : Avant mon changement personnel, j'ai vécu 7 interventions chirurgicales, j'ai souffert de maladies telles que la méningite, la pneumonie, l'asthme... Je vous passe les détails. C'est mon réveil intérieur qui m'a profondément libéré. J'ai restitué des violences sexuelles vécues dans l'adolescence, j'ai nettoyé toutes formes d'emprises vécues dans mon enfance et ma vie d'adulte. À 48 ans j'ai créé l'harmonie entre ce que je ressentais à l'intérieur de mon être et ce que je montrais à l'extérieur. C'est un travail thérapeutique, et de nombreuses formations qui m'ont per-

mis de guérir et de me retrouver. J'ai appris à me respecter, à ne plus porter la souffrance d'autrui, à être véritable. Aujourd'hui je suis thérapeute, auteur et conférencier. Je vois des personnes qui guérissent de leur souffrance, je n'ai pas le pouvoir de guérir autrui, mais je propose des outils pour apprendre à se libérer des poids, des violences et j'invite à mettre des mots sur les maux. L'âme et le corps sont intimement liés, il est vital d'être chaque jour à l'écoute de ce que nous vivons (*Éditions D'Angles, 172 pages, 17 euros, site Internet : www.lucien-essique.fr*).