

*LA GUÉRISON EST
UN CHEMIN VERS SOI*

Collection Témoignages
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2023)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-520-3
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Caroline FUALDÈS

*LA GUÉRISON EST
UN CHEMIN VERS SOI*

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les conseils prodigués dans ce livre ne dispensent en aucun cas d'un diagnostic et d'un suivi médical. L'autrice témoigne d'une expérience personnelle et décline toute responsabilité en cas d'utilisation erronée ou inappropriée des préconisations.

MAMA ÉDITIONS

À Nina, à Django.

INTRODUCTION

Durant cinq longues années, j'ai vécu un enchaînement de problèmes de santé douloureux, invalidants, et pour lesquels la médecine conventionnelle n'a guère de réponses.

Ces pathologies sont, pour la plupart, dites incurables ou extrêmement difficiles à vaincre : endométriose, névralgie pudendale^{*1}, fibromyalgie*, électrohypersensibilité aux ondes électromagnétiques. Pourtant, grâce à une grande détermination, j'ai fini par trouver des solutions. J'ai rapidement compris que si je voulais m'en sortir, je ne pouvais pas me contenter de traiter les symptômes, comme le propose essentiellement la médecine allopathique. Non, il fallait bel et bien que je trouve la cause, et surtout les causes, de mes maladies.

Je suis convaincue que la guérison passe par une responsabilisation personnelle et éventuellement aussi par une remise en question de ses choix de vie. Cheminer vers soi, développer ses potentialités, découvrir le sens caché de ses maladies, et effectuer les changements nécessaires à son évolution sont des clés importantes pour retrouver la santé. Aussi, partager mon parcours de santé et son évolution positive m'est-il apparu comme une nécessité

1. Les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire situé en fin d'ouvrage.

afin de proposer des pistes à ceux qui sont confrontés aux mêmes maladies que les miennes ou à d'autres pathologies, car je suis persuadée que le processus de guérison est identique pour toutes les maladies. Il me tient à cœur de soutenir, à travers mon témoignage, ceux qui connaissent la souffrance, l'errance médicale et la perte d'espoir. Oui, la guérison est toujours possible !

Mon objectif est également d'apporter un témoignage sur l'impact considérable des facteurs environnementaux sur notre santé. Les produits chimiques et les champs électromagnétiques sont omniprésents dans notre vie quotidienne, à tel point qu'il est devenu difficile d'y échapper. Tous les êtres vivants – humains, animaux, végétaux – subissent ces pollutions environnementales. En attendant une prise de conscience plus large de cette toxicité ambiante, je vous présenterai des solutions pour nous protéger et préserver notre santé.

Enfin, la découverte d'un monde invisible à mes côtés et mon éveil spirituel m'ont permis de donner un sens à ma vie et à la vie. La transmission de mes expériences, l'émergence de mes capacités médiumniques, vont, je l'espère, vous permettre de prendre conscience de l'existence des énergies qui nous entourent et de leurs bienfaits, mais aussi de vous ouvrir à un monde parallèle plein d'amour et toujours prêt à nous soutenir.

*« Ce n'est pas en regardant la lumière
qu'on devient lumineux,
mais en plongeant dans son obscurité. »*

Carl Gustav Jung

PARTIE I

*De maladies en maladies,
un cheminement nécessaire*

CHAPITRE 1

Hernie discale

*« Si je ne prends pas soin de moi dans le plaisir,
je m'en occuperai dans la douleur. »*

Anonyme

C'est par un doux matin de l'été 2012 que mon état de santé a commencé à décliner. Je me suis réveillée avec une forte contracture musculaire au milieu du mollet gauche. J'étais alors assistante sociale dans un hôpital et je venais de m'installer avec ma fille dans un appartement flambant neuf.

Tout est alors allé très vite : sciatique très douloureuse, invalidante puis opération d'une hernie discale quelques mois plus tard.

La veille de cette intervention, alors que je me trouvais dans ma chambre à la clinique, un violent orage éclata et amplifia mon angoisse face à cette opération censée mettre radicalement fin à mes souffrances. De la grêle se mit à claquer très fort contre la vitre, l'intensité des

bourrasques et les éclairs étaient très impressionnants pour un mois de juin. Je me souviens avoir pensé: « C'est un avertissement! Cette opération va mal se passer... » J'interprétais mon angoisse et cet orage comme une mise en garde face à toutes les complications en cascade que pourrait provoquer cet acte chirurgical. Tout au fond de moi, je le savais... Mais avais-je le choix ?

J'avais déjà annulé une première fois cette opération mais comme les douleurs s'amplifiaient, j'avais finalement pris la décision de faire procéder à l'ablation de cette hernie discale.

Par la suite, mon expérience a confirmé que, bien souvent dans la vie, quand nous ressentons une angoisse forte avant de prendre une décision, cela annonce une épreuve à venir, mais une épreuve souvent nécessaire à notre évolution. Une épreuve de franchie, c'est une porte qui s'ouvre!

Comme je l'avais pressenti, j'eus des complications importantes et je fus de nouveau hospitalisée début juillet en urgence pour une infection à staphylocoque doré qui justifia une nouvelle intervention au bloc opératoire, ainsi qu'une antibiothérapie « de cheval ».

Suite à cette deuxième anesthésie générale, alors que j'étais dans la salle de réveil, j'avais encore du mal à ouvrir grand les yeux mais j'avais tout à fait repris connaissance. J'apercevais, dans un léger brouillard, deux personnes en blouses blanches qui surveillaient les malades rangés dans leurs brancards les uns à côté des autres.

— Comment ça va, madame Courtade ? Vous m'entendez ? interrogea une infirmière.

Ma voisine de lit, gisant à quelques centimètres de moi, répondit très distinctement à l'appel de son nom :

— Ça va, oui...

Mais l'infirmière s'adressa alors à voix haute à sa collègue :

— Je crois que son heure est venue ! Madame Courtade ? Madame Courtade ? Ça va ?

— Oui... répondit encore ma voisine, d'une voix claire.

Je tressaillis d'effroi car il était manifeste que cette dame avait gardé sa conscience malgré l'aggravation de son état de santé. Un peu plus tard, l'infirmière s'exclama :

— Vite, Vite ! On la perd ! On la perd !

Et rapidement, le personnel soignant poussa le lit de madame Courtade en direction du service de réanimation. Au même moment, je ressentis un intense frisson assorti d'un grand courant d'air froid.

Je ne le savais pas encore, mais ce genre de phénomène se produit souvent lorsqu'une âme errante nous frôle ou s'accroche à notre corps éthérique².

J'étais choquée car une infirmière venait de faire l'annonce à cette patiente de sa probable mort imminente. Je ressentis une certaine frayeur de m'être trouvée aussi proche physiquement d'une personne mourante. Dès le lendemain, je fis part à la surveillante du service de ce dysfonctionnement grave.

Lors de cette hospitalisation, je fus suivie par une femme médecin infectiologue qui me rassura sur le pronostic, me

2. Le corps éthérique est le double énergétique du corps physique.

précisant que les antibiotiques prescrits viendraient à bout de cette infection. Son accompagnement fut intéressant car elle m'orienta vers un travail sur les causes profondes des maladies en me recommandant vivement la lecture du livre *La Guérison du cœur* de Guy Corneau³. Elle me prescrivit également des probiotiques afin de protéger ma flore intestinale. Probiotiques que, malheureusement, je n'avais pas pu me procurer pendant l'hospitalisation et dont je ne démarrai l'utilisation que trois semaines après le début de l'antibiothérapie.

De retour chez moi, après une dizaine de jours d'hospitalisation, je commençai à avoir des allergies aux antibiotiques et surtout de grandes difficultés à digérer. Ma flore intestinale avait été mise à mal par les fortes doses d'antibiotiques, prises sur une longue période. Aujourd'hui encore, j'en garde des séquelles. Dans son livre *Le Charme discret de l'intestin*⁴, Giulia Enders, jeune doctorante en médecine, nous apprend qu'une bonne flore intestinale permet de renforcer l'immunité. À l'inverse, un microbote défectueux favoriserait la dépression, le surpoids, les allergies et bien d'autres maladies encore.

Les suites de cette deuxième intervention chirurgicale furent très invalidantes. Mes douleurs au dos n'en finissaient pas, et je dus prendre des anti-inflammatoires quotidiennement pendant plus d'un an, jusqu'au jour où je ne les ai plus supportés. Ma sciatique était toujours aussi douloureuse, les stations debout prolongées comme la

marche étaient devenues insupportables. Je passais mes journées allongée, visionnant des films, l'ordinateur portable posé sur le ventre, comme principale distraction. La chaleur me soulageait un peu et je fis l'acquisition d'une ceinture électrique chauffante que je plaçais sous mon dos et qui était devenue indispensable pour m'apaiser un peu et trouver le sommeil.

La reprise de mon poste d'assistante sociale fut très difficile : pendant mon travail, je serrais les dents pour supporter les douleurs. Mon médecin généraliste m'orienta alors vers un centre antidouleur qui me proposa la mise en place d'un TENS⁵, un petit appareil électronique de neurostimulation, dont des électrodes sont positionnées sur le bas du dos ou sur la jambe. Ce TENS parvenait à me soulager un peu mais il ne pouvait être utilisé de manière continue. Je le dissimulais sous mes vêtements et ma blouse et le faisais fonctionner tout en travaillant. Je prenais sur moi et m'efforçais de faire le moins possible état de mes douleurs au travail. Les patches de lidocaïne, produit anesthésiant, me calmaient partiellement mais je finis par éprouver trop d'effets secondaires, de fortes nausées notamment. Ces patches ne pouvaient constituer une solution au long cours.

Différents examens médicaux mirent en évidence des complications liées à cette opération : une « fibrose post-opératoire de la hernie discale » pouvait expliquer mes douleurs persistantes, car des fibres internes (cicatrice

3. Guy Corneau, *La Guérison du cœur*, J'ai lu, 2003.

4. Giulia Enders, *Le Charme discret de l'intestin*, Arles, France, Actes Sud, coll. « Sciences humaines », 2015.

5. Le *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator* est un simulateur électrique transcutané qui utilise des électrodes collées sur la peau.

interne) développées suite à l'intervention comprimaient mon nerf sciatique.

S'ensuivit un traitement médicamenteux spécifique et encore expérimental que je n'ai pas bien supporté. Mon corps me disait: «Stop!» Je me sentais glisser de complications en complications et d'effets secondaires en effets secondaires des médicaments. Je ne parvenais plus à digérer grand-chose. Ma détermination à venir à bout de ces douleurs en prenait un sérieux coup.

CHAPITRE 2

Douleurs pelviennes

*«Soyez patient...
Parfois, il faut passer par le pire
pour obtenir le meilleur.»*

Anonyme

Au printemps 2014, mon état de santé continua de se dégrader. Des douleurs gynécologiques et urinaires firent leur apparition, de plus en plus vives et de plus en plus rapprochées.

Je consultais plusieurs médecins dans différentes spécialités: des généralistes, des urologues et des gynécologues, mais aucun ne semblait comprendre de quelle maladie je souffrais. Pire, je ne me sentais pas prise au sérieux: «C'est le stress», m'a un jour déclaré un médecin.

Le centre antidouleur avait reprogrammé mon TENS, pour combattre ce type de douleurs, localisé au niveau du bassin et de la zone pelvienne, mais le résultat ne fut pas

à la hauteur de mes espérances. Un ami médecin me suggéra de prendre un peu de morphine, un opioïde qui m'avait été prescrit après l'opération du dos, mais sans résultat. Les douleurs, violentes, me terrassaient, m'empêchant de dormir, je fus obligée de prendre des somnifères. Je devais aussi faire face à cette angoisse de ne pas pouvoir mettre de nom sur le mal dont je souffrais. De même, l'absence de prise en charge médicale pour stopper la douleur comme pour en rechercher les causes aggravait encore mes inquiétudes et mes difficultés.

Je ne comprends toujours pas aujourd'hui comment je ne me suis pas jetée par la fenêtre, juste pour que cessent mes souffrances. Une pulsion de vie, une étincelle d'espoir étaient encore présentes tout au fond de moi.

En désespoir de cause, une collègue infirmière m'orienta vers un hypnothérapeute ericksonien pour m'aider à supporter ces souffrances. En ce qui concerne la douleur, l'hypnose ne m'apporta pas le soulagement escompté. En revanche, je profitai de cette expérience pour renforcer cette confiance en moi qui me faisait tant défaut. Immédiatement après la séance, j'en ressentis les bienfaits. Je me sentais transformée, plus positive et plus décidée que jamais à me battre pour vaincre mes souffrances et profiter pleinement de la vie. J'avais été tellement séduite par la méthode que j'envisageais même de devenir moi-même hypnothérapeute un jour. Ce fut un moment décisif de ma vie.

J'appris aussi l'autohypnose afin de mettre les douleurs un peu à distance, mais surtout pour apprendre à gérer mes peurs. Et très vite, l'autohypnose fit partie de mon quotidien.

Je cohabitai pendant plus d'une année interminable avec ces douleurs. J'essayai d'en rechercher les causes sur des forums internet: je me retrouvais dans les témoignages des symptômes décrits par des personnes souffrant de névralgie pudendale*, de syndrome de douleur myofasciale* et d'endométriose.

L'ensemble de ces douleurs était intolérable et très invalidant. Il m'était impossible de m'asseoir, hormis sur une bouée ou sur la cuvette des toilettes. Je continuais de travailler autant que possible mais je fus obligée de m'arrêter de nouveau. Je passais le plus clair de mon temps à essayer de trouver des solutions pour minimiser les douleurs, allongée à même le sol ou sur mon lit, la plupart du temps. Pour m'occuper l'esprit, je gardais très souvent mon ordinateur portable à proximité. Comme la batterie ne fonctionnait plus, il était le plus souvent branché et je le conservais ainsi sur mon ventre. S'ajoutait à cet équipement une couverture chauffante que je glissais sous le bas de mon dos.

Mes maladies, mes douleurs, étaient toujours localisées dans la même partie de mon corps. Je me demandais comment il était possible d'éprouver de telles afflictions. Pourquoi avais-je enchaîné encore ces terribles maux dès ma reprise du travail suite à la cure de la hernie discale? Étaient-ce encore des complications liées aux deux interventions chirurgicales sur mon dos? Étais-je devenue allergique à mon travail? Je ne parvenais pas encore à décoder les messages de mon corps. Je n'avais pas encore compris que notre corps nous parle.

Mes recherches sur Internet finirent par porter leurs fruits. Je m'adressai enfin aux bons professionnels, ceux

susceptibles de m'aider à trouver des solutions. C'est ainsi que je consultai un neurologue qui me diagnostiqua la névralgie pudendale et le syndrome myofascial. Il mit en place un traitement neurologique qui atténuait de manière notable les douleurs myofasciales, lombaires et sciatiques, toujours présentes malgré l'opération, et m'orienta vers un centre de rééducation. Un séjour de trois semaines me permit d'améliorer la gestion de la lombalgie devenue chronique, mais les douleurs du nerf pudental et les douleurs gynécologiques demeuraient intolérables.

Je continuai mes recherches et allai consulter deux médecins gynécologues de renom dans deux autres régions. Tous deux me confirmèrent, IRM à l'appui, une adénomyose* importante, c'est-à-dire une endométriose interne. Un médecin spécialiste, à la fois gynécologue, chirurgien et spécialiste du nerf pudental, qui exerce dans le sud de la France, me prit en charge et stoppa très rapidement mes douleurs gynécologiques avec un traitement adapté : une pilule contraceptive prise sans interruption qui permit d'empêcher mon utérus de saigner et, par la même occasion, de stopper les nombreuses douleurs liées à ces saignements anormaux.

Ce fut mon sauveur ! Mais tout n'était pas parfait car ce traitement ne pouvait être pris au long cours et les douleurs du nerf pudental persistaient.

Au mois d'octobre 2014, je décidai de m'attaquer radicalement au problème en subissant une hystérectomie, c'est-à-dire une ablation de l'utérus, assortie d'une intervention sur les muscles obturateurs internes. L'opération fut réalisée par ce même médecin. Les douleurs du nerf

pudental consécutives à l'adénomyose disparurent définitivement.

Mais début 2016, les douleurs myofasciales étaient de retour. Le médecin me fit alors des injections de toxine botulique (botox) afin d'apaiser les douleurs neuropathiques périphériques pendant trois semaines, ce qui fut très efficace pour stopper les douleurs pendant une durée d'environ six mois. En revanche, cela me rendit malade ; je me sentais empoisonnée, je crus que j'allais mourir ! Un médecin m'expliqua que j'avais eu une réaction vive au produit, une forme légère de botulisme⁶.

C'est à ce moment-là que je pris conscience que je ne supportais plus les médicaments et leurs effets secondaires et que je me rendis compte qu'il en allait de même pour les produits chimiques, auxquels j'étais devenue intolérante.

Depuis mon emménagement dans mon nouvel appartement, je vaporisais régulièrement un insecticide sur les portes et fenêtres pour empêcher les insectes de rentrer. Ce produit m'était désormais devenu insupportable car je me retrouvais avec de violents maux de tête, des nausées, des vertiges et la sensation d'avoir des trous dans mon cerveau. Suite à cette exposition, je me sentais déconcentrée et un peu désorientée. Nul doute que ce produit affectait sévèrement mon esprit. Bien sûr, je stoppai son utilisation et je remarquai que j'étais aussi devenue très sensible aux parfums, aux aérosols, aux déodorants d'intérieur, au papier d'Arménie, ou encore au gel hydroalcoolique que j'utilisais plusieurs fois par jour à l'hôpital.

6. Intoxication alimentaire.