



Full Circle

2 mars 2023

"Calmez l'esprit, et l'âme parlera" - Ma Jaya Sati Bhagavati

Je ne sais pas trop par où commencer mon témoignage, alors je commence par cette citation ci-dessus qui a été le catalyseur de mon retour à moi-même alors que je traversais une crise de santé en décembre. Cette crise était la culmination de tant de facteurs spirituels et physiques que face à l'inévitable, cette citation m'a rappelé ce que je devais faire pour naviguer sur ce nouveau terrain. Heureusement, j'ai écouté. Une rareté pour moi, car je suis pour le moins têtue.

Commençons par l'historique de la situation. En 2008, j'ai subi une opération pour enlever un fibrome de la taille d'un pamplemousse. Quelques années plus tard, il était revenu et avait amené quelques amis. Certes, ils étaient beaucoup plus petits, mais ils étaient nombreux. Je n'avais pas de douleur, mais il y avait quelque chose d'anormal, que je ne pouvais pas nommer, et mon gynécologue était du même avis et m'a prescrit une IRM en 2019 pour voir ce que c'était. L'IRM a révélé que j'ai, ou plutôt que j'avais, une maladie appelée adénomyose. Le Mayo Clinic aux États-Unis la décrit ainsi : "L'adénomyose (ad-uh-no-my-ose) se produit lorsque le tissu qui tapisse normalement l'utérus (tissu endométrial) se développe dans la paroi musculaire de l'utérus. Le tissu déplacé continue à agir normalement - s'épaississant, se décomposant et saignant - au cours de chaque cycle menstruel. Il peut en résulte une hypertrophie de l'utérus et des règles douloureuses et abondantes." À l'époque, mon gynécologue m'a dit que la combinaison des fibromes et de l'adénomyose pouvait conduire à une hystérectomie. Comme j'avais déjà dépassé l'âge d'avoir des enfants et que la ménopause approchait,

il m'a suggéré d'envisager sérieusement cette possibilité. J'étais catégoriquement contre. Mon intention était de quitter cette terre avec autant de parties que j'étais venue avec, you know ? J'ai donc essayé de stabiliser la croissance des fibromes par le biais d'un régime alimentaire, de l'exercice et de la respiration, et cela semblait fonctionner. Encore une fois, j'ai eu la chance de n'avoir aucune douleur, seulement des règles abondantes qui étaient au mieux ennuyeuses, alors je n'ai pas beaucoup pensé à mon état. Jusqu'à ce que je le fasse.

Si vous avez écouté MBMV, le podcast que ma chère amie Rita et moi produisons, j'ai mentionné l'année dernière, en mars, que je me préparais à la ménopause. J'étais loin de me douter que la ménopause me préparât aussi sa propre petite surprise ! Avance jusqu'au mois d'octobre, lorsque la pré-ménopause réelle a commencé. Sauf pour les bouffées de chaleur qui sont un nouveau type d'enfer, j'allais bien. J'ai trouvé un produit naturel à base de plantes qui atténue les bouffées de chaleur et j'ai continué sur ma route.

À part une combustion spontanée de temps en temps, j'imaginai que j'allais passer à travers ce processus relativement facilement. C'était faux ! Après avoir sauté mon cycle pendant deux mois, il est arrivé en force à la fin du mois d'octobre. C'était abondant, mais c'était la norme pour moi, alors je n'y ai pas pensé. Mais il n'a pas arrêté, ce qui est également une possibilité normale pour les femmes ménopausées, car les hormones se dérèglent et c'est la fête totale. Après deux semaines, cependant, je me suis sentie faible et j'ai passé une soirée complète où j'ai cru avoir la grippe. Je n'ai jamais eu la grippe, alors je savais que quelque chose n'allait pas. J'ai contacté mon médecin, mais mon cycle s'est arrêté le même jour. Comme s'il avait senti mon appel à l'aide et s'était retiré pour reprendre la force et mieux m'attaquer. J'étais anormalement fatiguée mais je l'ai attribué à la fatigue générale de fin d'année et d'hiver. Encore une fois, je me suis trompée.

Avance jusqu'à la fin novembre et, comme une horloge, mon cycle est de retour. Plus léger, mais toujours considéré comme lourd, et ça a continué. Encore une fois, je n'y ai pas beaucoup réfléchi, mais avec le recul, je me rends compte que je n'ai eu que 10 jours de récupération entre deux cycles lourds. Je n'ai pas écouté les avertissements ni le bon sens. Ni de mes médecins ni de mon corps et je me suis retrouvée avec une ménorragie et une anémie sévère. J'ai littéralement cru que j'allais perdre la tête et, pour couronner le tout, j'étais seule à la maison, car ma fille était partie chez son père pour les vacances. Rien de tel que de penser que vous allez mourir et que personne ne le saura pour vous réveiller et vous aider à vous ressaisir. Oui, je tenais ma famille et mes amis proches au courant, mais j'étais seule avec ça, effrayée et pleurant plus que je ne l'avais jamais fait dans toute ma vie accumulée. Je suppliais l'univers de faire en sorte que ça s'arrête. Je ne pouvais pas sortir du lit sans avoir la tête qui tourne, manger était une tâche monumentale, je n'étais bien qu'allongée. Moi qui suis fière d'être en forme et dynamique au point d'être si faible que marcher de la chambre à la salle de bain me prive de toute énergie pour la journée, j'avais atteint le fond du baril. C'est là que la

décision d'écouter la raison a finalement été prise. Finalement étant le mot-clé car je suis têtue. Heureusement, ma cliente et amie Corinne (merci Corinne !) m'a fait entendre raison et j'ai commencé le voyage de retour à la santé en me rendant d'abord aux urgences, en contactant mes médecins et en faisant une analyse de sang qui m'a envoyé à l'hôpital pour deux transfusions sanguines afin de faire passer mon taux d'hémoglobine de 6,2 à 7,8, ce qui est toujours dangereusement bas, mais me faisait l'effet d'un paradis après quatre jours passés à être un figurant de The Walking Dead.

Au milieu de tout cela, j'ai passé une autre IRM qui a montré que mon utérus était hypertrophié et déformé à cause de l'adénomyose - mon utérus pesait 500 grammes contre un utérus normal qui pèse environ 50 grammes. Les fibromes étaient stables, la combinaison de l'adénomyose et de la ménopause ne l'était pas. Après une piqûre dans les fesses (ouch) et d'autres médicaments pour arrêter mon cycle, celui-ci s'est finalement terminé après six semaines. Oui, six semaines. Je me sentais bien, j'étais capable de travailler et j'avais pris rendez-vous avec mon médecin pour subir enfin cette hystérectomie qui était la seule solution viable à ma disposition pour résoudre ce problème une fois pour toutes. Pourtant, j'ai hésité, même après avoir programmé l'opération. J'avais peur, j'avais peur des hôpitaux à cause du traumatisme de la perte de ma mère lors d'un séjour de routine à l'hôpital, je ne voulais pas être sous anesthésie, je ne voulais pas avoir de cicatrices sur mon ventre à cause de la laparoscopie. Je m'inquiétais de l'effet que cela aurait sur ma sensualité, le total. Je devais faire quelque chose pour arrêter le flot de pensées négatives et, heureusement, mon esprit s'est tourné vers ce dont il avait le plus besoin. Ce dont il a besoin depuis plus longtemps que je ne voudrais l'admettre. Prière et méditation.

"21 jours pour planter une graine. 63 jours pour la faire mûrir"

Mon introduction au yoga a été la méditation. Pendant de nombreuses années, alors que j'étais enfant, mes grands-parents m'ont emmené avec eux au centre de méditation du Siddha Yoga à Los Angeles chaque semaine. J'adorais ça. Le silence, l'encens, les aum... j'adorais ça. En tant qu'adulte pratiquant le yoga postural, la méditation est restée importante pour moi. J'ai participé deux fois à des retraites de méditation silencieuse et j'ai vécu des expériences profondes en ressentant l'insaisissable connexion corps-esprit. Au lieu de me tenir à jour avec cet aspect important de la sadhana, je l'avais laissé glisser au fil des ans. Déménager dans un nouveau pays et avoir un enfant avec un homme que je connaissais à peine, naviguer dans une nouvelle culture et ses normes, travailler à temps partiel tout en réalisant mon rêve de devenir professeur de yoga à plein temps, me séparer finalement et heureusement de mon ex-mari après des années de relation abusive, me retrouver mère célibataire à plein temps avec presque aucune pause et peu d'aide, devoir déménager et ne pas savoir comment faire parce que je suis indépendante et que la France aime les CDI, essayer encore de construire mon entreprise et les faux pas qui vont avec, la pandémie et ainsi de suite. La vie me frappait à droite et à gauche. Je peux encaisser les coup-de-poings, mais mon esprit était

fatigué. Le fait de garder tout cela à l'intérieur m'a coûté cher. Il y a toujours une réponse physique aux facteurs de stress émotionnel. Notre corps manifeste d'une manière ou d'une autre les déséquilibres émotionnels que nous avons dans notre vie quotidienne. Les années passées à tout retenir, à se débattre et à être là pour les autres tout en ne permettant à personne de faire de la place pour moi se sont manifestées dans mon utérus. Mon don, d'être une personne vraiment heureuse en général, capable de vivre sa joie, m'a sauvée mentalement pendant ces années, mais j'avais et j'ai toujours besoin d'une profonde guérison. Plus encore, je dois me pardonner pour la myriade de torts que j'ai l'impression de m'être infligés y compris le fait de ne pas avoir pris soin de ma santé gynécologique avant qu'elle ne se dégrade et n'ait failli m'emporter.

Le 4 janvier, je me suis assise et j'ai chanté un mantra. J'ai médité, prié intentionnellement, pris un bain sonore et j'ai pleuré du plus profond de mon âme. Un gros pleur moche et morveux qui n'était que la surface de ce que j'avais à sortir. C'était tellement libérateur. Naviguer dans mon monde intérieur, les ombres que j'évitais, les décisions qui devaient être prises, les actions qui devaient être faites afin d'être entière physiquement et spirituellement, tout cela est devenu tellement plus facile. C'était comme rentrer à la maison pour trouver un câlin chaleureux, un bon repas et un lit confortable. Pour la première fois, depuis longtemps, je me suis sentie suffisamment en sécurité pour reposer ma tête fatiguée, pour me laisser aller.

On s'accorde généralement à dire qu'il faut vingt et un jours pour planter une graine et soixante-trois jours pour qu'elle arrive à maturité. J'ai presque atteint le seuil des soixante-trois jours et je peux dire que c'est vrai. Je ne juge pas mes méditations, elles sont simplement là. Je commence par un travail sur la respiration et le pranayama, je passe à une méditation guidée, puis j'observe. Ce qui vient, vient. J'observe ma respiration. Lorsque mes pensées s'égarer, je les ramène doucement à ma respiration. Je tiens un journal, je prie et je joue aussi souvent avec mes bols chantants. Je l'ai fait pour me préparer pour mon opération et, maintenant que je suis de l'autre côté, je continue à le faire. Je prends intentionnellement du temps pour ma guérison à tous les niveaux, tous les jours.

La méditation m'a également permis de m'ouvrir publiquement à mes épreuves. C'est quelque chose que je fais rarement, car je suis une personne honnête mais privée. Vous me demandez je vous dirai mais je vais rarement m'ouvrir. Même maintenant, j'hésite à partager mon expérience, car je suis un esprit guerrière et je n'apprécie pas la pitié. Cela ne me sert pas. Ce qui me sert, c'est d'être transparente, de partager mon expérience parce que cela me permet de savoir que je ne suis pas seule et que cela peut aider quelqu'un d'autre à savoir qu'il n'est pas seul non plus. Même les guerriers ont besoin de déposer leurs armes et d'être soutenus par la communauté. Je me suis permis cela pour la première fois et c'est un sentiment si joyeux et je suis si reconnaissante. C'est comme si la vie avait réuni toutes les conditions nécessaires pour que je puisse vivre cette transition et me sentir en sécurité. J'ai les gens magnifiques qui

m'entourent, me soutiennent, je travaille à plein temps comme professeur de yoga et je suis stable. Nous avons un appartement magnifique et abordable. Après cinq années d'être une mère célibataire H24, ma fille est dans un excellent pensionnat local. J'ai la possibilité de me concentrer sur ce qui a été le dernier sur la liste pendant trop longtemps. Moi.

La méditation a également ravivé ma vision initiale de faire le lien entre la danse et le yoga, mes deux passions, et de les utiliser comme véhicule de joie et de prospérité. Je l'avais oublié pendant un long moment. Essayer de trouver ma voix en tant qu'enseignante parmi les centaines dans les studios de yoga, the "hustle" de travailler la nuit, le week-end... ce n'est pas pour moi. J'ai besoin d'un équilibre entre stabilité et liberté. Je l'ai maintenant et je peux me remettre à partager mon amour du mouvement d'une manière créative et amusante qui, je l'espère, profitera à de nombreuses personnes. La vie me demande de lâcher prise, de faire confiance et de m'épanouir. Je la suis.

D'où cette nouvelle série d'ateliers, ciel et terre. Ciel pour l'énergie ascendante du yoga, terre pour l'énergie de la danse et l'enracinement dans la terre. Notre connexion corps-esprit étant le point de rencontre des deux. Un moment pour partager, s'amuser, danser et vivre notre lumière. Personnellement, j'ai besoin d'un espace comme celui-ci, alors je le crée avec amour.

Cela fait un peu plus de deux semaines après l'opération. Je suis sortie de l'hôpital le lendemain et mon amie m'a ramenée à la maison pour me reposer. Je n'ai ressenti aucune douleur, ce que j'attribue au fait d'avoir un "core" solide au départ. Seulement un peu de fatigue, mais c'est normal. Je dois parfois me le rappeler, du genre "excusez-moi, on vient de vous enlever l'utérus, asseyez-vous !" Alors je le fais. Je suis toujours un peu têtue, mais je m'améliore. Grâce à la méditation et à la respiration, j'écoute, je pardonne, je guéris et je vis dans la gratitude.

Voilà, c'est tout. J'offre ce témoignage au monde avec amour et si vous êtes arrivés jusqu'ici, je vous en remercie. Si vous ne l'avez pas fait, je vous remercie quand même. N'hésitez pas à partager avec ceux que vous pensez que mon histoire peut être utile, à me poser des questions ou simplement à me serrer dans vos bras la prochaine fois que nous nous croiserons, ce qui, je l'espère, sera bientôt.

Je termine par ce qui est devenu l'une de mes citations préférées :

"Au milieu de l'hiver, j'ai découvert qu'il y avait, en moi, un invincible été". - Albert Camus

With love, Antonée

*Note complémentaire : pendant que MBMV est en pause, les épisodes sont toujours disponibles à l'écoute [ici](#).