

Sortie triomphante d'une bataille acharnée de deux ans contre la lombalgie chronique, je n'ai qu'une seule envie aujourd'hui : partager les clés de ma guérison avec ceux qui continuent de souffrir. À présent, je suis guérie, et faire connaître la méthode MBC (Mind-Body Connection), qui m'a sauvée, s'est imposé comme une évidence, une responsabilité que je me dois d'assumer. Si je peux apporter ma minime contribution à cet édifice qu'est la guérison des douleurs chroniques, alors il est de mon devoir de le faire.

Ce témoignage rejoint aussi la promesse que je m'étais faite juste après avoir survécu à dix ans d'anorexie sévère : « Un jour, je ferai quelque chose pour aider celles et ceux qui n'arrivent pas à se libérer de l'emprise de leurs démons. » À l'époque, mon idée, bien qu'audacieuse, est de créer des centres d'accueil à l'étranger. Ainsi, les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire (TCA) auraient la chance d'y vivre une expérience similaire à mon « break canadien ». C'est ce changement de cadre, cette rupture totale

avec le quotidien et l'épanouissement par l'art qui m'ont permis de m'en sortir.

La douleur chronique est une maladie invisible qui ronge l'âme, progressivement, insidieusement et qui, inexorablement, m'a détruite. Voyant chaque jour un peu plus les horizons de ma vie se restreindre, je n'étais plus que l'ombre de moi-même. Une coquille vide, ou plutôt une coquille pleine, si pleine qu'elle a fini par se briser inéluctablement. Ces douleurs physiques et psychologiques subreptices prennent des formes tellement variées : TCA, migraines, tendinites chroniques récurrentes à divers endroits du corps, douleurs inexplicables, extinction de voix, lombalgie, cervicalgie... Toutes ces pathologies perfides réapparaissent périodiquement, et comme elles n'ont aucune cause physique apparente, elles sont, selon la médecine traditionnelle, sans remède...

« Il va falloir apprendre à vivre avec, Madame ! »

Ces douleurs ont jalonné ma vie, parfois même en prenant sournoisement les commandes. Il m'a donc fallu presque six mois de recherches pour découvrir que j'avais la clé de toutes ces affections. J'étais ma propre thérapie, sans en avoir conscience.

Ainsi, ce livre n'est que mon humble témoignage pour vous dire de *ne jamais, jamais renoncer*. Ce n'est pas facile ; c'est même extrêmement difficile, mais la douleur chronique n'est plus une fatalité, les causes ont été mises en lumière, et les neurosciences l'ont prouvé. Nous pouvons en guérir.

Lorsque votre public vous attend à la fin de vos concerts pour vous dire que vous leur avez apporté de la joie et du bonheur, et qu'ils ont, l'espace d'un instant, oublié

leurs soucis, voire leur maladie : quelle magie, quelle fierté, quel honneur ! Même si partir sur les routes impliquait parfois des réveils à 3 heures du matin et signifiait qu'une pile de dossiers allait m'attendre bien sagement au bureau le lendemain, je n'avais jamais aucun doute. Je savais pourquoi je faisais tout cela. Je donnais, mais le public m'offrait tellement plus, tellement d'amour et de joie. Une véritable raison d'être.

La vie a un sens lorsqu'elle a du sens !

C'est pourquoi ne plus écrire et renoncer brutalement à la vie de troubadour ont contribué à ma chute vertigineuse. Lorsque j'exprimais sainement mes émotions grâce à des exutoires comme le sport ou l'art, je maintenais à distance cette douleur chronique. Pourtant, elle nous guette, tous et toutes, du coin de l'œil. Mes textes en sont la preuve... Pendant quinze années sur les routes, en tant qu'artiste et art-thérapeute, j'ai observé, je me suis imprégnée, et j'ai mis en musique autant de drames et de souffrances que de joies et d'espoirs, inspirée par la résilience admirable des personnes extraordinaires que j'ai croisées en chemin. Ainsi, c'est pour cette raison que vous verrez les paroles de mes chansons vagabonder *en italique* au fil des pages... Partager mes émotions les plus intimes, et donc mes chansons, avec le public, c'était m'offrir « nue », sans masque et sans armure, souvent seule sur scène avec ma guitare.

Si vous faites partie des douze millions de Français qui souffrent de douleurs chroniques¹ ou que vous connaissez quelqu'un qui en souffre, je souhaite qu'à travers ce

1. Parcours de santé de la personne douloureuse chronique, HAS, janvier 2023.

J'ai mal mais je me soigne

témoignage vous soyez convaincu que se libérer définitivement des affres des douleurs chroniques *sine materia* est possible et que des solutions existent. Chaque parcours est unique, car chaque individu l'est aussi. Néanmoins, les neurosciences ont fait des progrès fulgurants ces dernières années et nous mettent à disposition une caisse à outils des plus précieuses. Aujourd'hui, j'ai toujours ma dégénérescence discale, mais la sérénade lancinante de la douleur s'est tue et je revis enfin. La douleur ne me définit plus, ne régit plus mon emploi du temps et ne règne plus en dictatrice sur mon existence. Même si j'ai changé les prénoms pour préserver l'anonymat de quelques protagonistes, sachez, cher lecteur, chère lectrice, que je vais vous conter les quatre saisons de ma vie avec authenticité et honnêteté.

J'espère que ces quelques lignes sauront vous insuffler l'espoir que tout est possible. D'adolescente anorexique et déscolarisée, à étudiante d'échange au Canada, en passant par cadre sup', artiste, art-thérapeute, professeure ou bien encore entrepreneure, j'ai saisi toutes les opportunités que la vie m'offrait. Et finalement, si elle m'a infligé cette épreuve de deux ans, c'est peut-être pour que je puisse écrire ce livre et vous raconter mon histoire.

Aussi loin que je me souviene, j'ai eu une enfance heureuse. Fille de parents aimants, je n'ai manqué de rien. Mon père travaillait dur dans l'entreprise familiale, sur tous les fronts, entre fournisseurs exigeants et clients toujours plus difficiles à satisfaire, et ma mère, institutrice en maternelle, avec trois niveaux de petits, jonglait entre les lapins de Pâques en papier crépon et les préparations de prélecture. J'ai connu les vacances, les loisirs et le sport avec l'insouciance des enfants de cet âge.

Pourtant, je ressens quand même un manque. Celui d'un frère ou d'une sœur avec qui jouer, ou me disputer. La vie de fille unique n'est pas toujours des plus drôles, d'autant que ma maman souffre de migraines chroniques. Alors, je m'invente une vie. Je joue seule au Monopoly avec mes amis imaginaires et je joue à la maîtresse avec mes ours en peluche. Un jour, alors que je suis haute comme trois pommes, je grimpe, micro à la main, sur la table du salon pour entonner avec conviction « A Bailar Calypso » d'Elli Medeiros. Étonnamment, je me sens à ma place.

« Me sentir à ma place », quelque chose qui a toujours été périlleux pour moi. bercée à la maison par des standards folk, rock et country, je commence par fredonner les chansons de Joan Baez, des Beatles ou d'Elton John. Ma passion pour la musique qui se profile devient

alors évidente... Les vacances sur la côte normande me permettent d'améliorer mon niveau de tennis, parfois sur la terre battue, quand il fait beau ! Autant vous dire que j'ai beaucoup joué sur le quick des cours couverts du club de tennis de Criel-sur-Mer ! Eh oui, l'été, à l'époque, il pleut souvent... très souvent, en Normandie.

Au collège, on me trouve différente, si différente que je suis victime de harcèlement scolaire ; ce qui finira par obliger mes parents à me déscolariser pendant plusieurs années. Alors, pour occuper mes journées, après avoir terminé les devoirs rapportés par mes parents, je chante, je danse et je commence à écrire. À cette époque, ce ne sont pas encore des chansons, mais des poèmes, des histoires policières, et des pages, des pages de journal intime. Heureusement d'ailleurs, car écrire m'aide à tenir le coup face à l'anorexie qui fait progressivement irruption dans ma vie d'adolescente et qui me prive bientôt de mon autre passion, le tennis.

Les années passent, et je ne sais pas encore où la musique me mènera, mais elle devient mon plus fidèle compagnon de route. Des chorales à but caritatif en passant par les comédies musicales sur les scènes françaises et canadiennes, des pubs anglais aux *Biergärten* allemands, cette passion prend une place telle que donner du plaisir au public devient plus qu'une échappatoire. Cela devient ma raison d'être.

Je cherche à donner toujours le meilleur de moi-même, à partager mon vécu d'adolescente harcelée et anorexique. Je souhaite susciter des émotions. Ainsi la révélation ne se fait pas longtemps attendre. Lors de mon séjour au Canada en tant que participante au programme

d'échanges du Rotary Club, j'emprunte la guitare d'un de mes « pères d'accueil », je griffonne des notes, des accords et des paroles. *Seize the Day*¹, ma toute première chanson, voit le jour. Je comprends alors que tout ce que j'ai vécu jusque-là a un sens. Les épreuves personnelles très difficiles que j'ai surmontées grâce à la musique m'ont amenée là où je suis aujourd'hui, et ont façonné la personne que je suis devenue. La route que j'ai empruntée a été sinueuse et semée d'embûches, mais ces défis m'ont permis de comprendre le véritable pouvoir de la musique, et de l'art en général : celui d'aider à se construire ou à se reconstruire².

De retour du Canada, je choisis de poursuivre mes études en Deug LEA (Langues étrangères appliquées), puis en école de commerce. Même si je renonce à faire de ma passion pour la chanson mon métier, mes diplômes me permettent de trouver un poste où j'aurais le plaisir de voyager et de parler anglais.

Je continue aussi de chanter dans plusieurs groupes, et parfois seule avec ma guitare. La scène est toute ma vie. Je ne refuse jamais de participer à un concert caritatif, car la musique me permet de donner du bonheur mais aussi de pouvoir servir différentes causes. De même, jamais je ne refuse une photo ou une dédicace : un artiste n'est rien sans son public. Je ne suis pas encore Lili Road, mais le public répond déjà présent, me suit, fait de la route pour se rendre à un concert. Cela me fait chaud au cœur, je me sens enfin à ma place.

1. « Vis le jour présent. »

2. Lili Road, *L'Art-thérapie à dominante musicale au sein du bloc opératoire de chirurgie et orthopédie de l'enfant*, Mémoire – DU d'Art-thérapie, Faculté libre de Médecine de Lille, 2012.

2

En juin 2005, diplômés en poche, ma vie professionnelle commence par une carrière d'acheteuse bien remplie et des responsabilités qui me conduisent aux quatre coins du monde. Dans le même temps, je poste régulièrement les vidéos de mes chansons sur YouTube. De fil en aiguille, ma passion pour la musique prend le dessus sur le reste et me pousse à changer de voie.

La guitare et la composition ont toujours fait partie intégrante de ma vie, et c'est ainsi que naît Lili Road ! Lili est le petit nom que me donnaient ma grand-mère et mon cousin quand j'étais petite. Et Road paraît indiscutable pour mes amis réunis autour d'une table lorsque je leur expose mon projet. Quel bonheur d'être *on the road* à partager mes chansons ! J'écris et je compose même la chanson *In a way* pour Barry et Sandra, « mon papa et ma maman canadiens ». J'aurai ensuite l'immense plaisir d'enregistrer ce duo en studio et de le chanter sur scène au côté de Michael Jones, le célèbre guitariste de Jean-Jacques Goldman.

*Rien qu'en traversant l'océan,
seule face à ma réalité.*

*Rien ne pouvait me laisser penser qu'une famille
de cœur m'attendait, qui aurait cru que ma vie
changerait... In a way...*

Avec la perte de Sandra en avril 2021, cette maman de cœur qui m'était si chère, c'est un chapitre entier de ma vie qui s'écroule. Tant de souvenirs précieux s'évanouissent avec elle, mais je ressens une profonde gratitude d'avoir eu le privilège de la connaître. Même si je n'ai pu être présente physiquement lors de ses funérailles, notamment pour soutenir son mari et ses enfants, j'ai eu le réconfort d'y participer grâce à une visioconférence et d'honorer sa mémoire avec ma chanson.

Sandra, qui a toujours cru en moi, Sandra, qui m'incitait à m'accrocher à mes rêves, Sandra, qui me conseillait de suivre les signes que le destin plaçait sur mon chemin.

Et c'est ce que j'ai fait. Ainsi, cette aventure artistique et humaine, faite de collaborations incroyables, de passages radios et télévisés, a bouleversé toute mon existence. Je vis des émotions intenses au gré des trois cents concerts que je donne par an. Ma passion s'exprime enfin *en live* !

Au fil des événements caritatifs auxquels je participe, je découvre que la musique peut créer des ponts, notamment avec les enfants souffrant d'autisme ou de handicaps. C'est ainsi que je me lance un nouveau défi : j'entame la préparation du diplôme universitaire d'art-thérapie à la Faculté libre de médecine de Lille. Grâce au docteur É. Nectoux et à M.-O. Hanssens, j'ai l'honneur de faire mes armes au sein du bloc opératoire de chirurgie et d'orthopédie pédiatrique du CHU de Lille. Je peux vous dire qu'à l'époque, introduire l'art-thérapie au sein d'un bloc opératoire ne se fait pas sans résistances et je ne remercie jamais assez É. Nectoux et M.-O. Hanssens car ils ont dû convaincre de nombreux sceptiques. Ce sont deux années extraordinaires de recherches.

Elles me permettent, dans mon mémoire de fin d'études, de démontrer l'efficacité de l'art-thérapie dans la gestion de la douleur chez l'enfant en pré- et postopératoire. Ainsi, il y a dix ans déjà, en 2013, j'avance que « la complexité de la douleur justifie le réflexe pluridisciplinaire de la prise en charge. La douleur est multidimensionnelle, elle est "filtrée" par les émotions, le savoir et la mémoire du sujet. [...] Les résultats de cette étude sont en faveur d'un développement de la recherche sur l'art-thérapie, en tant qu'approche non pharmacologique, dans la prise en charge de la douleur¹ ».

Fraîchement diplômée, je fonde alors Music&Motion qui remporte deux distinctions pour ses innovations thérapeutiques : le prix Création d'entreprise du Lion's Club et le premier Trophée Fongecif. Mais une de mes plus belles victoires tient en un coup de fil un samedi matin : une maman émue m'apprend que son fils a prononcé ses premiers mots : « Lili » et « guitare ». C'est l'histoire de Hugo, un petit garçon que je suis en thérapie, qui souffre d'autisme et ne parle pas. Cette nouvelle me fait monter les larmes aux yeux et je sens ma gorge se nouer. Je suis submergée par une émotion intense... Les kilomètres que je fais pour offrir mes séances prennent tout leur sens.

Quelques années plus tard, poussée par le principe de réalité, il me faut mettre un terme à mes carrières d'artiste et d'art-thérapeute que je mène de front. C'est alors qu'animée par le désir de cultiver une autre de mes passions, l'anglais, je passe l'agrégation pour enseigner à l'université de Lille. Puis, plus récemment, j'obtiens

1. Lili Road, *L'Art-thérapie à dominante musicale au sein du bloc opératoire de chirurgie et orthopédie de l'enfant*, Mémoire – DU d'Art-thérapie, Faculté libre de Médecine de Lille, 2012.

Préambule

mes certifications (RYT-500 et CMT-500) pour être aussi professeure de yoga et de méditation.

Depuis toujours, le sport occupe aussi une place centrale dans ma vie quotidienne : du tennis au hockey sur gazon, du yoga à la course à pied... Tant de souvenirs mémorables, tels que préparer le semi-marathon et le marathon de Paris à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) dans la *team* Compex, ou encore participer au triathlon de Paris au sein de la *team* Garmin.

En un mot, une vie accomplie et très active de maman comblée. Ainsi, j'ai toujours eu une vie familiale et professionnelle à cent à l'heure.

Malheureusement, un jour, en 2021, *l'orage éclate !*