

EBOOK GRATUIT

# Sur le chemin de la guérison



« Sur le chemin de la guérison », un partage spontané au sujet de différents thèmes liés à mon cheminement personnel et mon expérience passée avec les troubles du comportement alimentaire (TCA).

Cet ebook contient 5 chapitres :

- Les chutes font partie du processus (p.3)
- Écouter le processus plutôt que les attentes ?  
(p.8)
  - Se sentir prêt à changer (p.15)
  - Comment les soins énergétiques et la médiumnité m'ont aidée à guérir de l'anorexie et de la boulimie (p.22)
- Le pouvoir de la guérison intemporelle (p.28)

Je ne détiens pas de vérité et je vous invite à prendre ce qui résonne juste pour vous.

Lumineusement, Céline Jessica



# **SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON**

Les chutes font partie du  
processus  
*(mon expérience passée avec les TCA)*



## **LES CHUTES**

Les chutes ou rechutes, ce serait par exemple une nouvelle crise de boulimie, des comportements "autodestructeurs" qui refont surface, la maladie qui prend sa place après une plus ou moins longue phase de stabilité, etc... Ces "chutes ou rechutes" font partie du processus.

On veut parfois un résultat immédiat et ne plus vivre les émotions désagréables, mais la vie peut nous amener des situations qui réveillent les blessures ce qui nous permet de voir ce qui se vit en à l'intérieur de soi-même.

Il y a cette sorte d'ouverture à la vie puis on intègre alors nos prises de conscience par couches à l'intérieur de soi-même à travers les expériences de la vie.

## LES CHUTES

C'est comme le fait d'être parent, d'apprendre à conduire une voiture ou à jouer d'un instrument par exemple. On apprend la théorie, puis on pratique.

En musclant sa résilience intérieure, on ouvre peut-être des portes pour qu'un nouveau chemin puisse être emprunté. Cela demande de la patience parfois, de pratiquer (comme un musicien) pour que la musique soit fluide. C'est la même chose envers nos pensées.

Question clé : *Quel est mon regard face à mes chutes et à mes rechutes dans le processus de guérison ?*

## **LES HAUTS ET LES BAS**

Il y a des jours où on peut ressentir une gratitude pour son corps, un amour pour lui et que les actions pour prendre soin de lui seront presque naturelles et spontanées. Alors que le lendemain, on peut se sentir au fond d'un puits et ne pas savoir comment remonter.

Question clé : *Quelles sont mes ressources lorsque je vis des moments "plus bas" ?*

## LES PETITS PAS

Est-ce qu'on s'est mis la barre trop haute et qu'on a l'impression de faire une chute interminable ? Peut-être qu'en faisant des petits pas, cette sensation de chute diminue elle aussi. Parfois c'est « important » de prendre du temps d'apprécier les petits pas.

Questions clé:

*Est-ce que je prends le temps de ressentir dans le corps comment c'est d'avoir pu faire une « simple action » parfois qui sort de mes habitudes ? Est-ce que je suis en train de me comparer au chemin de l'autre et donc j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur ?*



# **SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON**

Écouter le processus plutôt que  
les attentes ?  
*(mon expérience passée avec les TCA)*



# **LE PROCESSUS**

Avoir des attentes, c'est parfois vouloir maintenir une forme de contrôle. Par exemple, le fait de se dire que dans "X" temps on sera guéri ou d'avoir un idéal de « la meilleure version de soi-même ». Si on "chute", on vit cela comme un échec et un sentiment de culpabilité, en étant comme pris dans le propre piège de nos pensées dévalorisantes.

La guérison c'est, je pense, un processus à plusieurs niveaux, tout au long de sa vie. C'est une relation avec soi-même, la vie, les autres qui évolue tout le temps. La guérison c'est se confronter à l'inconnu au-delà de ses attentes.

## LE PROCESSUS

C'est à travers la guérison qu'on développe sa relation à l'Amour pour la vie et à sa sagesse intérieure. C'est lorsque je suis allée à la rencontre de moi-même que les « symptômes » de l'anorexie et de la boulimie ont au fur et à mesure diminué puis disparu.

Même si à un moment donné je me suis dit « ça y est je suis guérie, je ne fais plus de crises de boulimie » ou alors « je ne calcule plus mes calories », ce n'est pas aussi noir et blanc. Car la vie amène des situations où d'anciennes pensées, d'anciennes émotions font surface pour se connecter toujours plus à l'amour à l'intérieur de Soi.

## **LE PROCESSUS**

C'est à travers les expériences où mes croyances, mes limitations et mes peurs ont été confrontées, que j'ai grandi en confiance et en amour pour moi-même. En ayant cette conscience-là, j'ai pu avancer en lâchant prise sur la peur de l'échec.

# **LES PENSÉES**

Je pense que ce serait prendre des risques de dire que les pensées obsessionnelles disparaissent. Elles évoluent peut-être avec notre histoire. Lutter contre elles c'est leur donner du pouvoir sur soi-même.

Je pense que j'ai toujours des pensées liées à mon image corporelle du fait que le corps change avec le temps et les évènements de la vie. Au fil des années, j'ai appris à prendre du recul sur mes pensées et ne pas en souffrir. Le pouvoir des pensées obsessionnelles liées à mon image corporelle et la nourriture s'est atténué et j'ai trouvé un goût de paix intérieure alors.

# **LES PENSÉES**

On peut observer à l'intérieur de soi-même lorsqu'on est en train de lutter contre ses propres pensées désagréables. Comment faire peut-être pour les accueillir, les écouter, les écrire, les voir telles qu'elles sont ? Se faire accompagner quand on ressent le besoin pour faire ce "travail intérieur" ?

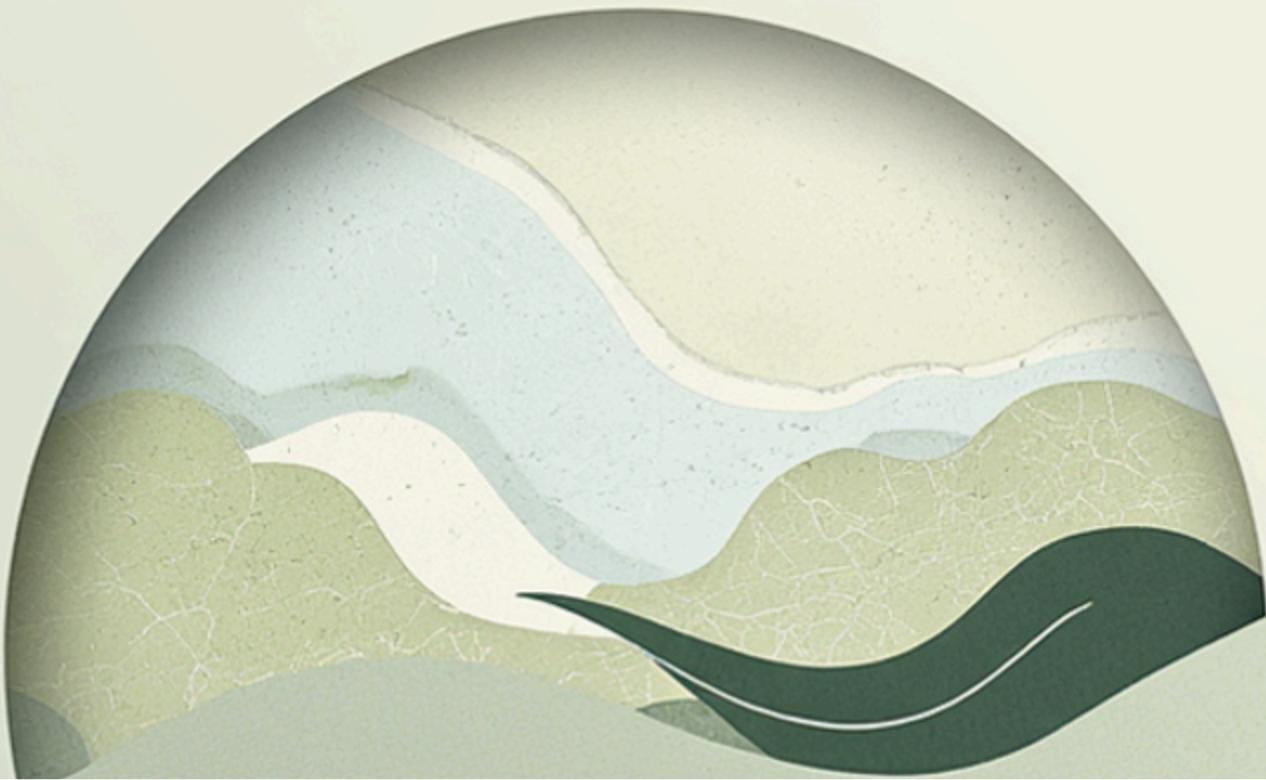
Lorsqu'on lutte contre, c'est comme si tout son corps et son esprit est en alerte d'un danger. On alimente le stress, on anticipe déjà la suite. Lorsqu'on fait une crise de boulimie on sait déjà à l'avance à quel point on se sentira honteux et inutile par exemple.

# LES PENSÉES

Lutter contre c'est vouloir atteindre parfois un résultat. On se dit : "aujourd'hui, je ne ferais peut-être plus de crise de boulimie", mais voilà que cela appelle à l'intérieur. Du coup on lutte contre soi-même pour ne pas craquer. Parfois on ne peut pas échapper à la crise et ce n'est pas de voir cela comme un échec mais une possibilité d'apprentissage. De faire confiance au processus.

Questions clés : *Qu'est-ce qui appelle à l'intérieur de moi, au-delà de mes croyances et des comparaisons aux autres ? Quelle histoire je raconte sur moi-même ?*

*Y a-t-il une souffrance face à mes pensées ou une paix avec moi-même ?*



# **SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON**

Se sentir prêt à changer  
(mon expérience passée avec les TCA)



## L'INCONNU

Lorsqu'on accepte de faire un premier pas, on arrête d'une certaine manière de rejeter le changement par peur de faire un saut dans l'inconnu. De par le perfectionnisme qu'on peut vivre, on peut avoir tendance à se mettre la pression et la barre très haute. Sortir de sa « zone de sécurité » est difficile.

Écouter son corps c'est prendre le risque aussi de devoir faire face à l'inconnu et surtout à l'imprévisible. Car dans l'anorexie, on croît maîtriser et contrôler. Que ce soit dans l'anorexie ou la boulimie, on se protège de l'inconnu d'une certaine manière.

## L'INCONNU

Lorsqu'a l'impression de ne pas s'en sortir de la maladie, comment se donner alors de la compassion et accepter là où on est, qu'il y a toujours quelque chose à apprendre ? Comment faire alors d'une certaine manière le deuil de soi-même ?

Question clé : *Et si je regardais tout ce que cela impliquerait de changer, qu'est-ce que je pourrais observer comme résistance en moi ? Qu'est-ce qui m'aide à prendre de la distance avec mes pensées ?*

## LE DÉCLIC

Durant mon anorexie j'avais les yeux et le cœur fermés. Même si les réponses, l'amour et l'abondance étaient toujours là, il était impossible pour moi de le voir à ce moment-là. Un jour, je ne sais même plus pourquoi, j'ai lu le livre d'Eckhart Tolle : le pouvoir du moment présent qui m'a transformée. J'ai ensuite médité, à l'époque c'était avec des mantras (gayatri) et renoué avec cette présence intérieure en paix et au-delà de toute ma souffrance.

J'ai la sensation, pour ma part, que j'étais prête à faire ce plongeon en moi-même. J'étais dans un tel désespoir que c'était comme si je n'avais rien à perdre. Se sentir prêt alors à s'aimer.

## **LE REGARD DES AUTRES**

Je me suis longtemps dit que je méritais de souffrir car j'avais fait souffrir aussi d'autres personnes à l'époque. Mais l'amour commence par soi-même.

L'amour ce n'est pas je pense se sentir coupable, agir par manque. Mais c'est être dans l'abondance et donc agir de cette place d'abondance avec l'autre. Ce n'est pas agir en attendant en retour l'amour de l'autre, le regard extérieur, mais c'est d'abord se donner la reconnaissance à soi-même et être soi-même.

# **LE POUVOIR INTÉRIEUR**

Retrouver son pouvoir créateur pour sortir de la spirale de l'anorexie et de la boulimie est difficile. Il y a cette part de choix à retrouver à l'intérieur de soi-même où l'on peut encore décider de ce que l'on croit comme histoire sur soi-même, une part de liberté.

Pour moi quand on vit dans l'anorexie, on a une force incroyable pour ne pas craquer, une force à lutter contre la faim. Est-ce qu'on peut transformer cette force pour la vie ? Cette force pour la création ? Utiliser cette force pour s'aimer au plus profond de son Être. Prendre le risque de vivre et de faire des choix.

## **LE POUVOIR INTÉRIEUR**

L'amour de soi et le pardon c'est ce qui m'a permis je pense de compenser avec les résistances au changement et à la guérison. De faire face aux pensées telles que à quoi bon guérir ? Et si j'avais fait les choses dans le passé différemment ? Toutes ces pensées d'auto-sabotage.

Revenir au fond de moi-même, oser me regarder en face dans cet espace de paix à travers la méditation et ce qui me permet de faire le ménage et de m'observer. D'abord c'est par petit moment puis la méditation devient quelque chose de quotidien même dans les actes de la vie quotidienne car c'est une manière de prendre de la distance avec soi et ses comportements.



# **SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON**

Comment les soins énergétiques  
et la médiumnité m'ont aidée à  
guérir de l'anorexie et de la  
boulimie

---



Je vais vous partager dans les grandes lignes comment le fait de m'être ouverte à l'énergétique m'a aidée sur mon parcours de guérison de l'anorexie et de la boulimie. Ici je n'aborde pas le suivi par un psychiatre, médecin traitant ou toute autre thérapie médicale qui bien sûr doit être parfois instaurée.

Il y a tout d'abord le fait que ma mère ait été ouverte aux soins énergétiques en se formant au Reiki notamment il y a environ 20 ans. De ce fait, en me faisant des soins énergétiques, j'ai pu d'une certaine manière m'ouvrir à cette part plus grande qu'uniquement mon corps physique en souffrance. Il y a aussi eu une amie qui m'a fait du reiki et c'est comme si je sentais ce flux d'énergie me traverser et un bien-être profond.

Il y a eu tous les nombreux (et j'insiste sur le nombreux haha) livres de ma mère qui traitaient de spiritualité / ésotérisme (sur la vie après la mort, la médiumnité, l'énergétique etc...) et pourtant durant une période de ma vie je n'étais pas prête d'une certaine manière à les lire peut-être car c'est comme si je ne les voyais pas.

Mais c'est un jour en étant en plein dans l'anorexie et la boulimie que j'ai découvert grâce à ses livres celui des 4 accords toltèques de Miguel Ruiz notamment et le pouvoir du moment présent d'Eckhart Tolle. Puis tout s'est enchaîné, un déclic puis un autre pour m'ouvrir à la beauté de la vie.

J'ai découvert des livres, des conférenciers et des thérapeutes qui m'ont accompagnée dans mon cheminement intérieur. J'ai cette image de moi-même au pied d'un arbre à lire pendant des heures Krishnamurti. Je suis sortie de mes habitudes, petit à petit de ma prison de contrôle.

Il y a eu la découverte grâce à une amie au pouvoir de la récitation des mantras notamment celui de Gayatri. J'étais dans mes études de droit à Fribourg en plein encore dans les crises de boulimie puis ces mantras avec l'utilisation du mâlâ durant la méditation m'ont beaucoup aidée.

Il y a toujours eu l'écriture à travers laquelle j'écrivais mes états d'âme. Puis j'allais creuser en moi, à m'écouter et me mettre en lien avec cette part en moi qui me guide. Je pense que je me suis ouverte à la médiumnité à travers l'écriture comme un pont avec l'invisible et son pouvoir de transformation.

Il y a eu la rencontre avec une médium qui m'a fait prendre conscience que mon chemin était celui de la réalisation. De me réaliser dans tout ce que je suis au plus profond de moi-même. Car dans ma souffrance, je ne comprenais pas ma présence sur Terre, je me sentais comme dans une prison intérieure. Et cette séance de médiumnité est venue comme me soulager d'un poids dans mon cœur. Cette certitude intérieure de ne pas être seule.

Je ne suis pas là pour vous convaincre que les soins énergétiques et la médiumnité guérissent un TCA ou toute autre maladie mais pour moi ça été le chemin pour incarner ma propre lumière intérieure. L'anorexie et la boulimie étaient pour moi la pointe de l'iceberg d'une souffrance profonde que je suis allée écouter pendant plusieurs années. Car tout ne se fait pas en un jour comme on dit, c'est un processus.

# **SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON**

Le pouvoir de la guérison  
intemporelle



J'ai envie d'aborder ici une expérience que j'ai vécue que je nommerais "La guérison intemporelle". Cela a été pour moi à deux reprises d'utiliser le pouvoir de ma pensée et de mon cœur pour "traverser" le temps et l'espace. Ce temps et cet espace qui finalement existent-ils vraiment ?

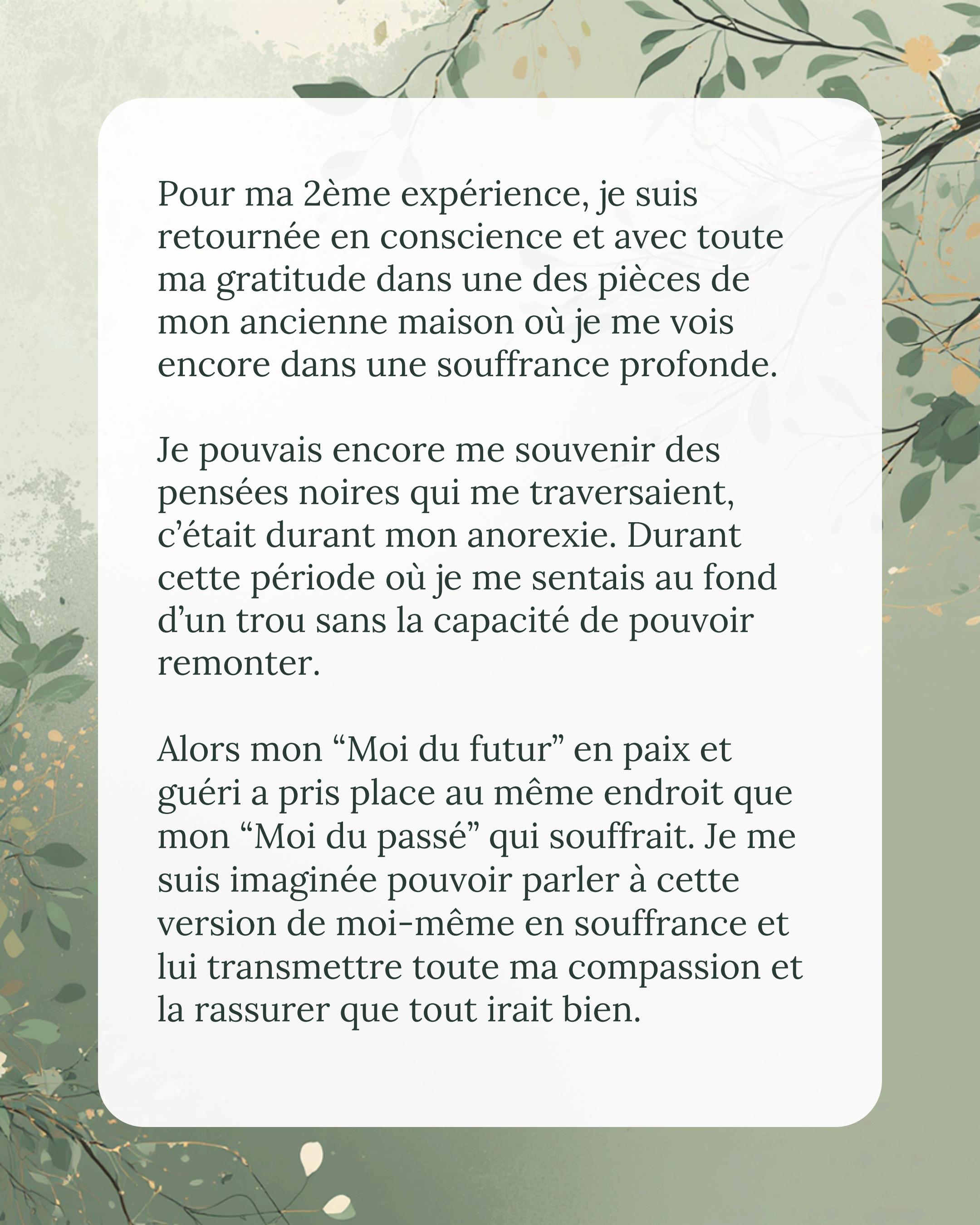
Lorsqu'on est en lien avec son Soi supérieur, son âme, son Être profond (ce qui vous parlera le plus) nous sommes alors dans un état qui dépasse ce qu'on peut imaginer avec notre mental. Et si nous pouvions traverser les couches qui nous paraissent limitantes ?

*Qu'ai-je testé alors ?*

Pour la première expérience, il y a maintenant je pense une dizaine d'années, je suis retournée dans le village dans lequel j'ai grandi (*Vouvry, Valais représente !*). Je me suis posée vers mon ancienne école, mon ancienne cours d'école et je me suis imaginée de tout mon Être parler à cette petite fille que j'étais. Je lui ai dit tout ce que j'avais sur le cœur, ce qu'elle allait vivre, les challenges, la souffrance mais aussi la beauté de cette vie, la résilience, la paix intérieure et surtout l'amour.

Et quel soulagement, quelle ouverture du cœur cela permet de vivre dans cet instant précis où tout semble possible, comme si nous pouvions réécrire l'histoire en insufflant un goût d'espoir et de foi dans le passé.

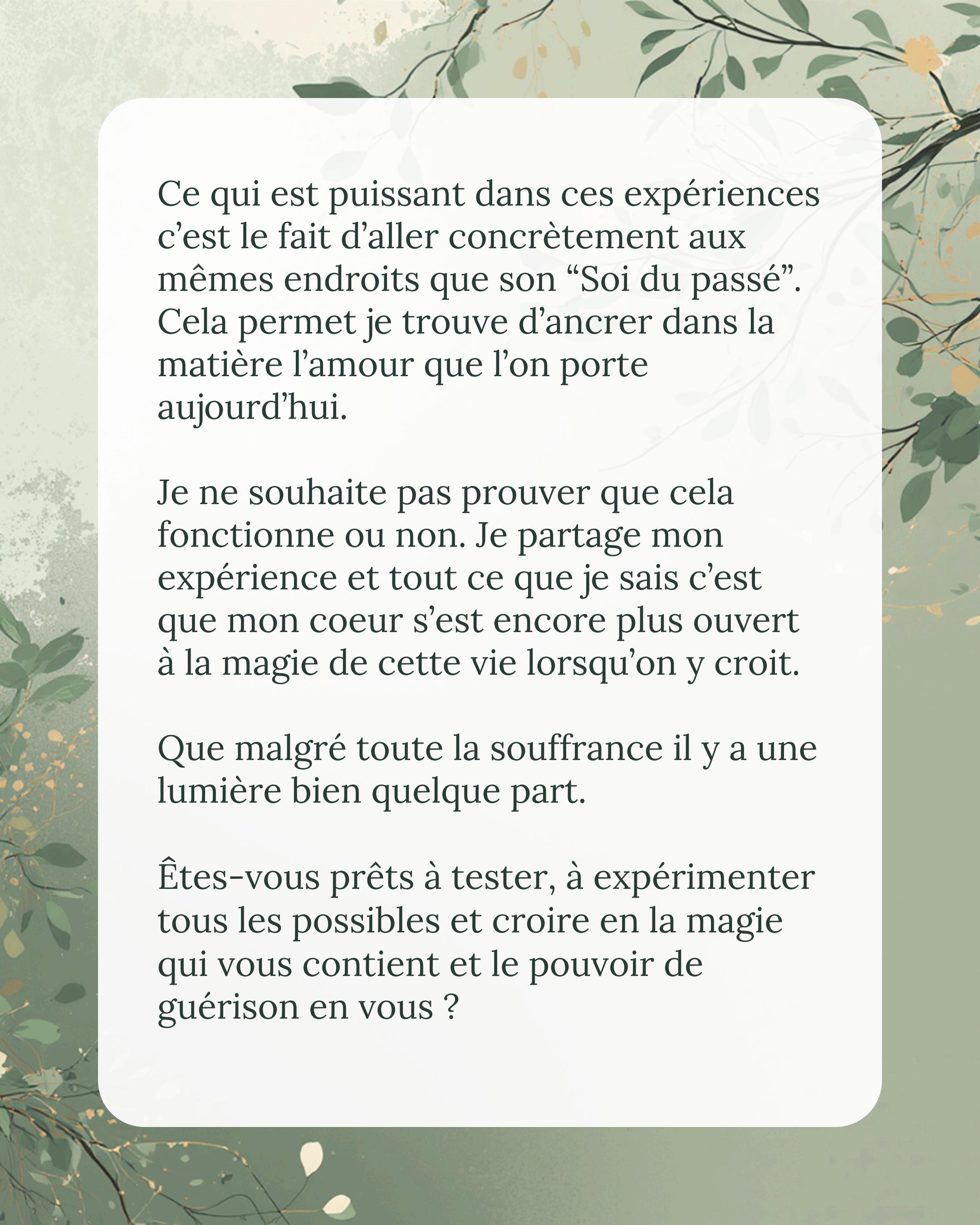
Et ma 2ème expérience alors ?



Pour ma 2ème expérience, je suis retournée en conscience et avec toute ma gratitude dans une des pièces de mon ancienne maison où je me vois encore dans une souffrance profonde.

Je pouvais encore me souvenir des pensées noires qui me traversaient, c'était durant mon anorexie. Durant cette période où je me sentais au fond d'un trou sans la capacité de pouvoir remonter.

Alors mon "Moi du futur" en paix et guéri a pris place au même endroit que mon "Moi du passé" qui souffrait. Je me suis imaginée pouvoir parler à cette version de moi-même en souffrance et lui transmettre toute ma compassion et la rassurer que tout irait bien.



Ce qui est puissant dans ces expériences c'est le fait d'aller concrètement aux mêmes endroits que son "Soi du passé". Cela permet de trouver d'ancrer dans la matière l'amour que l'on porte aujourd'hui.

Je ne souhaite pas prouver que cela fonctionne ou non. Je partage mon expérience et tout ce que je sais c'est que mon cœur s'est encore plus ouvert à la magie de cette vie lorsqu'on y croit.

Que malgré toute la souffrance il y a une lumière bien quelque part.

Êtes-vous prêts à tester, à expérimenter tous les possibles et croire en la magie qui vous contient et le pouvoir de guérison en vous ?

MERCI POUR VOTRE LECTURE !

*Qui suis-je ?*



Je m'appelle Céline, Jessica étant mon 2ème prénom. Infirmière et travaillant dans le milieu médical depuis 2014, je suis née et vis en Suisse. Je suis également maman de deux enfants. J'écris des poèmes depuis l'âge de 13 ans. Ces poèmes me permettent de me connecter à mes émotions et mon être profond. L'écriture est un moyen de déployer ma créativité et ma médiumnité.

Depuis 2011, vers l'âge de 19 ans, j'ai entamé un cheminement intérieur qui m'a permis de renouer avec moi-même vers plus de paix, d'amour et de m'ouvrir à ce qui m'anime profondément.

Depuis 2021, je propose différents accompagnements à travers lesquels je me mets au service de ma médiumnité, de mon cœur et de ma créativité pour vous accompagner à cheminer vers vous-même.



## *Mes accompagnements*

### **Les accompagnements au cœur du soin :**

- Soins de guérison & médiumnité
  - Soins poétiques
  - Méditations au cœur du soin
  - Soins collectifs

### **Livres & Oracle :**

- Livre L'appel à la vie - témoignage sur l'anorexie et la boulimie
  - Livre Poésie au cœur du soin
  - L'oracle poétique du cœur

### **Podcast Le chemin du cœur**