



Une vie, mille passions – l’histoire de Naomie



Introduction

Je n'ai jamais imaginé écrire un jour mon autobiographie.

Pourtant, me voilà, prête à vous livrer mon histoire dans toute sa sincérité. Si je prends la plume aujourd'hui, c'est pour partager un message d'espoir et de résilience. Mon parcours de vie a été jalonné d'épreuves, notamment de graves problèmes de santé, mais aussi illuminé par de belles réussites et de multiples passions qui m'animent au quotidien. J'ai traversé la maladie de Basedow, la maladie de Crohn, une pancréatite chronique, et je vis depuis la naissance avec une infirmité motrice cérébrale (IMC). Malgré ces défis, j'ai choisi de ne pas me définir par mes maladies. Au contraire, j'ai puisé en moi la force de réaliser mes rêves et de mener une vie riche et accomplie.

Dans ces pages, vous découvrirez comment, face à l'adversité, j'ai su rebondir et trouver dans la créativité et la multipotentialité les clés de mon épanouissement. J'ai exploré de nombreux domaines : les ressources humaines, la comptabilité, l'enseignement des langues, la peinture artistique, et bien d'autres. Cette curiosité insatiable, loin d'être un handicap, est devenue ma plus grande force. Je souhaite vous montrer qu'il est possible de s'accomplir dans plusieurs passions à la fois, même en ayant des contraintes de santé.

Mon récit est avant tout celui d'une quête de sens et d'équilibre. De mes premiers pas hésitants aux plus beaux projets que j'ai concrétisés, je vous invite à voyager à travers mes souvenirs. Vous rencontrerez la petite fille déterminée qui refuse de se laisser définir par son handicap, l'adolescente avide d'apprendre malgré la fatigue, la jeune femme faisant face aux diagnostics médicaux avec courage, puis l'entrepreneuse et l'artiste qui émergent de ces épreuves, plus fortes que jamais.

Que vous soyez vous-même sujette à des difficultés ou simplement curieux de connaître le chemin qui m'a menée là où je suis aujourd'hui, j'espère que ces chapitres vous inspireront. Mon souhait le plus cher est que mon témoignage puisse apporter du courage à ceux qui en ont besoin. S'il y a bien une chose que j'ai apprise, c'est que chaque épreuve cache une opportunité. Avec de la persévérance, du soutien et une bonne dose de créativité, on peut transformer les obstacles en tremplins.

Prenez une tasse de thé, installez-vous confortablement, et laissez-moi vous raconter comment, de la douleur, j'ai fait naître la force; comment j'ai transformé mes nombreuses passions en autant de chemins vers la réalisation de soi. Ceci est mon histoire, sincère et sans fard, avec ses larmes et ses rires, ses chutes et ses victoires. Bienvenue dans ma vie, mille fois passionnée.

Chapitre 1 : Premiers pas sous le signe du défi

Je suis une grande prématurée et mes premiers mois de vie ont révélé un défi inattendu car mon pronostic vital était engagé. Mais force de persévérance le corps médical a su me sortir d'affaire. 🙏

Pas pour longtemps , car ma mère constatait quelques mois plus tard que je ne faisais rien comme les enfants de mon âge. A mes 2 ans , après plusieurs consultations de spécialistes le diagnostic “ tombe “ . Je souffre **d'infirmité motrice cérébrale (IMC)** qui affecte considérablement mes mouvements.

En terme simples , cela signifie que mon cerveau, touché par un manque d'oxygène avant ou à la naissance, ne contrôle pas tout à fait normalement certains muscles de mon corps.

Une annonce difficile et compliquée pour ma mère qui avait du mal à imaginer mon avenir sereinement.

Le cœur serré, elle commença par ce qu'il y avait de mieux à faire, m'aimer de tout son cœur pour réussir à affronter l'inévitable et se battre pour nous deux.

Dès mes premiers pas – à prendre au sens littéral comme au figuré – la vie m'a mise au défi. Elle n'a pas été facile - loin de là ! J'ai dû apprendre à marcher avec l'aide de séances de kinésithérapie intensives. Je me souviens, de ces après- midis passés chez le kiné à essayer encore et encore de faire un pas, puis deux. Mes jambes tremblaient, mon équilibre était incertain, mais j'étais déterminée. Même toute petite, on me décrivait déjà comme une battante. Je riais aux éclats à la moindre réussite : rester debout quelques secondes sans tomber était pour moi une victoire digne d'une médaille olympique. Ma mère , à genoux devant moi, les bras tendus, m'encourageait sans relâche. Ses yeux brillaient à chacun de mes progrès . Sans le savoir , elle ancrerait en moi l'idée que je pouvais y arriver, que j'étais capable de surmonter chaque obstacle.

Malgré l'**IMC**, mon enfance a été plus ou moins heureuse. J'ai grandi dans une famille plus qu'aimante. J'étais vraiment bien entourée , ceux-ci me traitaient comme une enfant à part entière et non comme une malade. Je devais porter de petites attelles pour redresser mes pieds et faire des exercices quotidiens pour assouplir mes muscles. Certes, mon handicap était présent, mais il n'était pas le centre de notre vie. J'étais avant tout une petite fille curieuse, rieuse et créative.



Très tôt, j'ai découvert des activités qui m'ont permis de m'évader et d'oublier mes contraintes physiques. Par exemple, j'aimais beaucoup les puzzles, assembler patiemment des pièces colorées pour révéler une image me captivait pendant des heures et me procurait un sentiment d'accomplissement. De même, je passais beaucoup de temps à dessiner avec mes crayons de couleur, sur le papier rien ne m'arrêtait : je pouvais créer des mondes entiers, des paysages imaginaires et des personnages sortis tout droit de ma fantaisie d'enfant. C'était ma manière de dire que mon esprit n'avait pas de limites, même si mon corps en avait.

En grandissant, j'ai fini par marcher de manière assez autonome. Chaque petite avancée était célébrée comme un triomphe, et chaque chute n'était qu'un détour temporaire. Ce que m'a enseigné mon **IMC** dès mon plus jeune âge, c'est la patience et la détermination. J'ai appris à travailler dur, à persévérer là où d'autres auraient peut être abandonné, j'étais consciente que rien de tout ce que l'on me demandait n'était évident pour une petite fille. Souvent en larme, sans jamais laisser tomber. Finalement ce trait de caractère, forgé dans ces premiers pas difficiles, ne m'a plus jamais quittée.



Chapitre 2 : Grandir avec la différence

Il était venu l'heure pour moi d'intégrer la maternelle puis l'école primaire. j'avoue que ma Mamounette était anxieuse. Entrer à l'école représentait un nouveau monde : allais-je pouvoir suivre le rythme des autres petits camarades, me faire des amis, être acceptée avec ma démarche maladroite ? Pour moi, à cinq ans, ces préoccupations étaient abstraites. J'étais impatiente de porter mon nouveau cartable et de rencontrer d'autres enfants de mon âge.

En classe, j'avais parfois du mal à découper correctement mes figures en papier ou à écrire aussi vite que les autres. Mon infirmité motrice cérébrale affectait légèrement ma motricité fine. Fort heureusement, j'ai eu la chance d'avoir les institutrices qu'il me fallait pour mes débuts. Elles ont été vraiment extraordinaire avec moi, plutôt que de pointer mes difficultés, elles trouvaient des astuces pour m'aider : des ciseaux adaptés, un peu plus de temps pour finir mes exercices, et surtout des encouragements constants. Grâce à elles , les autres élèves ont rapidement compris que j'étais comme eux, avec juste un petit "truc en plus" qui faisait que j'allais à mon rythme. Quelques enfants m'ont posé des questions sur mes attelles ou sur ma façon de marcher. Avec courage , je leur ai expliqué que mon cerveau faisait parfois les choses différemment, mais que ça ne m'empêchait pas de jouer à la marelle ou au dessin avec eux. Leur curiosité satisfaite, nous retournions vite à nos jeux. À cet âge-là, on accepte plus facilement la différence, et j'ai eu la chance de me faire des amis qui voyaient en moi la camarade rigolote, créative, et non pas la petite fille "handicapée".

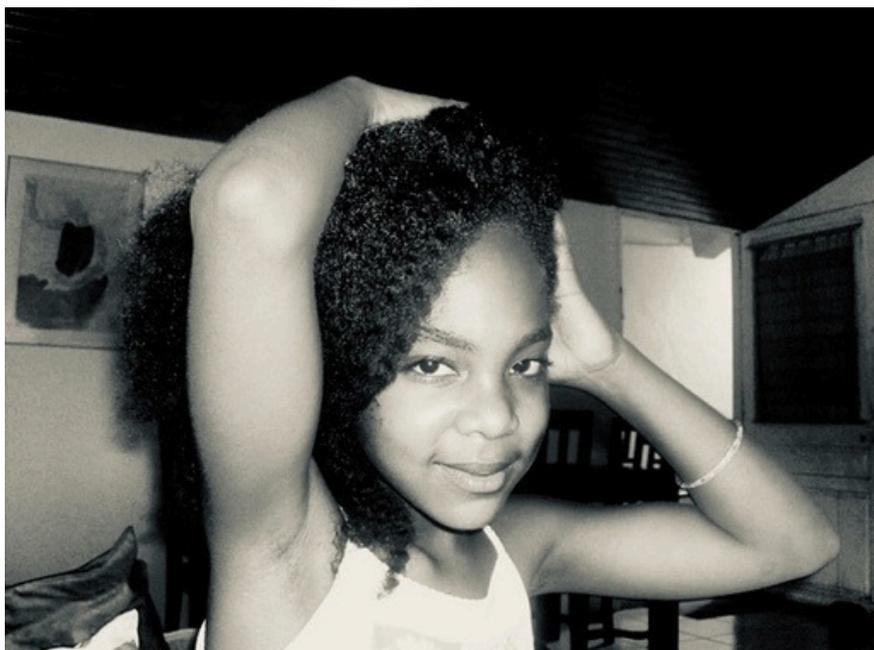
Durant ces années d'école, j'ai développé un goût prononcé pour l'apprentissage, tout m'intéressait. Dès le Je voulais lire toutes les histoires de la bibliothèque, apprendre des chansons entières en anglais. Inconsciemment je pense que cette soif de savoir était ma façon à moi de transcender mes limitations physiques : si mon corps me freinait parfois, mon esprit, lui, avait envie de courir partout.

Quelques années plus tard, je me suis initiée au crochet aux côtés de ma mère. Le crochet demande de la concentration et de la dextérité. Cet art du fil, qui peut sembler ennuyeux pour certains , m'a tout de suite plu. Je me souviens de la fierté ressentie en terminant mon premier sac. Chaque point réalisé était une petite victoire et l'objet fini, si imparfait soit-il, était la preuve tangible que j'avais le pouvoir de créer.



Au lycée, mon **IMC** est presque passée au second plan. J'avais appris à compenser mes difficultés avec des aménagements prévus (comme du temps supplémentaire aux examens), qui me permettaient de suivre un cursus normal. Bien sûr, l'adolescence apporte son lot de défis propres : à 14 ans, j'étais plus que consciente de ma démarche, j'ai traversé des moments de doute et de complexe et le regard des autres ne m'incitaient pas à penser autrement. Quand on est adolescente, on rêve de se fondre dans la masse, pas de se distinguer. J'ai eu ma période de rébellion silencieuse où je refusais de porter mes attelles inconfortable quitte à souffrir de contractures musculaires en fin de journée. Avec le recul, je comprends ma réaction : l'assurance que j'avais mis tant d'année à construire devenait fragile à cette période - je le reconnais . Je comprends que c'était parce que j'avais une terrible envie de leurs prouver, à moi aussi, que j'étais comme eux.

Heureusement, j'ai aussi compris grâce à des amis très chers que la normalité est un concept bien relatif. Mes meilleurs amis de lycée m'ont toujours traitée comme l'une des leurs. Nous allions au cinéma, nous révisions ensemble pour le bac, nous discussions de tout et de nos rêves d'avenir jusque tard dans la nuit. Ils me voyaient au-delà de mon handicap, et peu à peu, j'ai appris à en faire autant. J'ai cessé de vouloir le cacher à tout prix. Après tout, cette différence avait fait de moi une personne plus forte et plus sensible aux autres. J'ai commencé à assumer pleinement qui j'étais, boiterie comprise, c'était libérateur. Au moment d'obtenir mon baccalauréat, la tête pleine de projets j'étais prête à conquérir le monde. Mon enfance et mon adolescence, ponctuées de défis et de victoires, m'avaient appris la résilience. J'abordais l'avenir avec optimisme. J'ignorais alors que de nouvelles épreuves de santé m'attendaient à l'âge adulte. Mais une chose était sûre : j'avais déjà en moi les ressources pour y faire face. En quittant le lycée, diplôme en poche et courage au cœur, je me répétais souvent cette phrase : "rien ne pourra m'empêcher de vivre la vie dont je rêve", je me sentais prête à explorer toutes les voies possibles.



Chapitre 3 : À la conquête du savoir

Les études supérieures ont marqué le début d'un nouveau chapitre, pleines de promesses et de découvertes. Après le baccalauréat, j'ai choisi de poursuivre des études en ressources humaines. Ce choix n'était pas tout à fait le fruit du hasard : j'ai toujours eu à cœur de comprendre les gens et de créer du lien. Les ressources humaines me paraissaient un domaine où je pourrais aider les autres à s'épanouir dans leur travail, tout en utilisant mes compétences organisationnelles et relationnelles.

J'absorbais le savoir avec enthousiasme, comme une éponge, même si mon cursus scolaire n'a pas été sans difficultés entre les cours et séances de kiné sachant que les médecins ne misaient pas un copec sur mes études supérieures.

Au cours de ma licence, j'ai eu l'opportunité de suivre quelques modules optionnels en comptabilité. À ma grande surprise, j'y ai pris goût. Moi qui me voyais plutôt littéraire et portée sur les relations humaines, j'ai découvert le plaisir presque ludique de faire correspondre des colonnes de chiffres, d'établir des bilans, de comprendre la santé financière d'une organisation. Cette rigueur mathématique, combinée à ma formation principale en RH, me donnait un profil polyvalent. Toujours avide d'apprendre, j'ai décidé d'approfondir ce domaine en poursuivant après ma licence un diplôme complémentaire en comptabilité. J'avais conscience que cela faisait beaucoup d'études enchaînées, mais tant que la passion était là, la charge de travail ne me faisait pas peur. Ma soif de connaissances semblait inépuisable. À ce moment-là j'avais la chance que mon état de santé se maintienne correctement me permettant de mener ces deux cursus de front.

Durant ces années d'études supérieures, une autre de mes passions a pris un essor particulier : les langues étrangères. J'avais appris l'anglais à l'école, comme tout le monde, et pris des cours d'espagnol en option au lycée. Mais c'est en terminale que j'ai eu un coup de foudre linguistique inattendu : le portugais. Les sonorités, son accent chantant, sa ressemblance et ses différences avec l'espagnol, tout m'a plu immédiatement. Je me suis découverte un véritable talent pour cette langue. En quelques mois, j'apprenais avec avidité, dépassant largement le cadre scolaire. Je visionnais des films brésiliens en VOST, j'écoutais des musiques de Fado portugais, je m'exerçais à écrire des petits textes. Quelques mois plus tard, j'ai pu tenir de vraies conversations et j'ai noué des amitiés avec des lusophones en Martinique.



Chapitre 4 : Le coup de tonnerre

– la maladie de Basedow

À peine avais-je commencé à travailler après mes études que mon corps m'a envoyé un signal d'alarme puissant. Je venais d'avoir vingt-trois ans et je débordais d'enthousiasme . C'est alors que, petit à petit, des symptômes étranges ont commencé à apparaître. Au début, ce n'était que de la fatigue, que je mettais sur le compte du stress et des efforts fournis pendant mes études. Puis, j'ai remarqué que je maigrissais malgré un appétit normal, voire augmenté. Mes mains tremblaient légèrement quand je tenais un stylo trop longtemps. Mon cœur, lui, s'emballait sans raison, comme si je montais des escaliers quatre à quatre alors que j'étais simplement assise devant la télé. Quelque chose clochait, je le sentais. On a souvent tendance à minimiser ce genre de signaux quand on est jeune et que l'on se croit invincible.

Un matin, j'ai eu un épisode de palpitations si intense que j'ai cru faire une crise cardiaque. Paniquée, j'ai prévenu ma mère et nous sommes allés aux urgences. Après une série d'examens – prise de sang, électrocardiogramme, et même une échographie de la thyroïde – le verdict est tombé : j'étais atteinte de **la maladie de Basedow**. En entendant ces mots, j'ai été abasourdie. Je ne connaissais pas du tout cette maladie. On m'a expliqué qu'il s'agissait d'une infection auto-immune de la thyroïde qui provoque une hyperthyroïdie sévère. En clair, mon système immunitaire attaquait ma thyroïde et la faisait fonctionner à toute vitesse, d'où mes symptômes : perte de poids, tachycardie, nervosité, sueurs excessives, et j'en passe. Ce diagnostic a été un coup de tonnerre dans ma vie déjà bien mouvementée.

Apprendre que j'avais une nouvelle maladie chronique à gérer m'a plongée dans un profond désarroi. Je me revois assise dans le cabinet de l'endocrinologue, les larmes aux yeux, tandis qu'il m'expliquait le traitement à suivre. Il parlait de médicaments antithyroïdiens à prendre chaque jour, peut-être une intervention si les médicaments ne suffisaient pas, et un suivi médical régulier sur plusieurs années. Dans ma tête une petite voix hurlait : "Pourquoi ! encore moi ? N'avais-je pas déjà assez donné avec l'IMC ?". J'avais l'impression cruelle de régresser, de redevenir la patiente dépendante du corps médical, alors que je venais tout juste de conquérir mon indépendance d'adulte.

Les premiers mois du traitement ont été éprouvants. Les médicaments m'ont beaucoup fatiguée. Il a fallu ajuster les doses pour éviter l'effet inverse – une hypothyroïdie – qui m'aurait rendue tout aussi mal. Mon poids jouait au yoyo, mon moral aussi. Voyant que mes symptômes mettaient du temps à se stabiliser, j'ai dû prendre une décision difficile : mettre en pause mon travail . C'était un crève-cœur pour moi , mais ma santé passait avant tout. Comme à son habitude , ma mère me soutenait du mieux qu'elle pouvait.

Pourtant, au milieu de cette tempête, j'ai cherché des ancrages. Une fois le choc passé, ma nature combative a repris le dessus. J'ai décidé de m'informer sur la maladie de Basedow, pour la comprendre et mieux la combattre. J'ai lu des témoignages de personnes atteintes. J'ai aussi renoué avec mes passe-temps favoris pour garder le moral. Je me suis mise à peindre, transformant ma frustration en couleurs vives sur la toile. J'ai beaucoup écrit tard le soir quand l'insomnie me gagnait (un effet de l'hyperthyroïdie), j'écrivais dans un journal tout ce qui me passait par la tête : ma colère, mes peurs, mais aussi mes espoirs. Ce journaling m'a énormément aidée à canaliser mes émotions.

Après 8 ans de traitement, la maladie de Basedow est toujours présente et je continue de vivre avec et de la gérer au mieux. Malgré tout, je me sentais prête à reprendre le cours de ma vie. Certes, j'avais perdu du temps sur mes plans de carrière, mais j'avais gagné autre chose : une maturité nouvelle et une confiance renforcée en ma capacité à surmonter les épreuves. J'avais affronté le coup de tonnerre et j'étais toujours debout, un peu ébranlée mais résolument vivante et déterminée.

Cette expérience m'a enseigné la fragilité de l'équilibre de la vie, mais aussi l'importance de l'écoute de soi. J'ai appris à ne plus ignorer les signaux de mon corps. J'ai aussi compris qu'une carrière pouvait prendre des chemins détournés et que ce n'était pas grave. L'essentiel était de revenir sur le rivage. Malheureusement, je n'en avait pas tout à fait fini avec les épreuves de santé. Une nouvelle bataille se profilait déjà à l'horizon...



Chapitre 5 : Traverser la tempête – Crohn et pancréatite

À peine avoir appris à vivre avec la maladie de Basedow, je me sentais prête à aller de l'avant et à enfin construire ma vie professionnelle et personnelle. Tout semblait rentrer dans l'ordre : j'avais un travail, ma santé était sous contrôle, et je retrouvais une routine plus que satisfaisante. Pendant quelques mois, j'ai goûté à cette stabilité retrouvée avec bonheur.

Hélas, ce répit a été de courte durée. Quelques temps après de nouveaux problèmes de santé sont venus frapper à ma porte, plus violents encore. Tout a commencé par des douleurs abdominales récurrentes. Au début, je pensais qu'il s'agissait de simples maux de ventre passagers, peut-être dus au stress. Mais ces douleurs sont devenues de plus en plus fréquentes et intenses. Elles s'accompagnaient de périodes de diarrhées inexplicables, d'une grande fatigue et parfois même de fièvre. J'ai perdu à nouveau du poids et mon énergie fondait comme neige au soleil. Chaque matin était un combat pour sortir du lit car mon ventre me lançait des alertes rouges.

Un jour, la douleur a été si vive que j'en ai eu le souffle coupé. Je me suis retrouvée de nouveau aux urgences. Après de multiples examens – analyses sanguines, coloscopie, scanners – le diagnostic est tombé : **la maladie de Crohn**. À l'entente de ce nom, j'ai senti le sol se dérober à nouveau sous mes pieds. La maladie de Crohn, je savais vaguement ce que c'était : une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, incurable, qui évolue par poussées. Certains de mes proches, en apprenant la nouvelle, ont eu cette réaction compatissante : "ma pauvre, tu n'as vraiment pas de chance". C'est exactement ce que je ressentais sur le moment : un sentiment d'injustice écrasant. Pourquoi accumulais-je ainsi les maladies graves ? N'en avais-je pas assez bavé ?

Le gastro-entérologue m'a expliqué calmement le plan de bataille, car il n'y en avait un  ... Traitement anti-inflammatoire et immunosuppresseur pour calmer l'inflammation intestinale, régime alimentaire adapté, repos lors des poussées aiguës. Il a été honnête : cette maladie allait m'accompagner toute ma vie, avec des hauts et des bas. Certains patients vivaient quasi normalement entre les poussées, d'autres avaient des formes plus sévères nécessitant des chirurgies (comme l'ablation d'une partie de l'intestin). Il était trop tôt pour savoir comment la mienne évoluerait, mais au vu de la violence de mes symptômes initiaux, on parlait sur une forme active qui demandait un traitement agressif.

J'ai pu aménager mon poste pour que je puisse travailler à temps partiel depuis chez moi lorsque j'en avais la force. Malgré cela, durant plusieurs mois, ma priorité absolue a été de me soigner. Les médicaments immunosuppresseurs, tout comme ceux de la maladie de Basedow, n'étaient pas sans effets secondaires : nausées, vulnérabilité aux infections, et un épuisement constant. J'alternais entre des phases de rémission relative où je pouvais sortir un peu, et des phases de poussée où la douleur me clouait au lit, recroquevillée, à pleurer parfois de désespoir.

C'est durant l'une de ces phases critiques qu'un nouvel épisode est survenu, ajoutant une couche à la tempête : une **pancréatite aiguë**. Une nuit, une douleur fulgurante s'est manifestée, cette fois plus haut dans l'abdomen, irradiant dans le dos. C'était terrifiant, je n'avais jamais ressenti quelque chose d'aussi intense, à part peut-être mes pires contractions intestinales de Crohn. Aux urgences, le diagnostic est tombé : mon pancréas s'était enflammé. Les médecins ont suspecté que ce soit une complication liée soit à la maladie de Crohn elle-même, soit un effet secondaire rare des médicaments. J'ai passé une semaine sous traitement pour mettre mon système digestif au repos complet.

Je me sentais incroyablement vulnérable. Je voyais l'inquiétude de ma famille, qui s'efforçaient de sourire et de me raconter des anecdotes drôles pour me changer les idées. De mon côté, entre deux sommeils fiévreux, j'essayais de m'évader mentalement. Je fermais les yeux et j'imaginai mes endroits préférés – la plage, mon plat favori... pour oublier quelques instants la douleur lancinante.

Heureusement, l'orage a fini par s'apaiser. Les traitements ont fait effet : la pancréatite aiguë a régressé et j'ai pu m'en sortir. Cependant, les médecins m'ont avertie : après un épisode pareil, une pancréatite chronique pouvait s'installer. Effectivement, dans les mois qui ont suivi, j'ai continué à avoir des douleurs pancréatiques plus modérées, par crises. Mon pancréas était devenu un point faible supplémentaire dont je devais prendre soin.

Cette double peine Crohn + pancréatite a été un tournant. Je touchais le fond physiquement et moralement. J'ai traversé des moments de dépression, me demandant si j'allais pouvoir un jour mener une vie normale, travailler, avoir des projets sans que la maladie ne vienne tout bouleverser. À quoi bon tous ces efforts que j'avais faits dans mes études et dans ma lutte contre la maladie de Basedow, si c'était pour se retrouver ainsi, enchaînant les rendez-vous à l'hôpital et les traitements à n'en plus finir ?

Pourtant, c'est souvent au creux de la vague que se forge la force intérieure la plus puissante. Après l'abattement, une colère saine a grondé en moi : un refus de me laisser définir uniquement par la maladie. J'ai repensé à toutes les passions qui m'animaient et que j'avais dû mettre en veilleuse pendant ces mois difficiles. Et si c'était elles, la clé pour remonter la pente ? J'ai décidé d'accepter de remettre de la lumière dans ma vie, même à petite dose, même depuis mon lit s'il le fallait. J'ai repris les manettes de mes jeux vidéo favoris qui me reconfortaient par leur douceur et leur univers coloré. Plongée dans Animal Crossing ou Stardew Valley, j'oubliais un moment mes médicaments pour cultiver un jardin virtuel ou décorer une maison imaginaire. Cela pouvait paraître enfantin, mais ces moments de détente interactive étaient un baume pour mon moral.

J'ai aussi recommencé à crocheter, parce que l'acte répétitif et créatif de faire passer la laine sur le crochet avait sur moi un effet méditatif. En parallèle, j'ai repris la peinture. Mes toiles, durant cette période, étaient plus sombres, plus intenses émotionnellement. J'y exprimais ma douleur, mais aussi ma rage de vivre. L'art est devenu plus que jamais ma thérapie.

Enfin, j'ai repris mon journal intime pour y écrire noir sur blanc ce que je ressentais. Jour après jour, j'y consignais mes progrès, si minimes soient-ils : "Aujourd'hui, j'ai pu marcher 10 minutes dehors sans douleur insupportable" ou "J'ai réussi à manger un petit plat de pâtes sans être malade ensuite". Ces petites victoires, écrites noir sur blanc, prenaient de la valeur. Et j'y notais aussi mes grandes ambitions, celles que je me promettais de réaliser une fois sur pied : "Lancer mon propre projet", "Voyager à nouveau", "Peindre une collection entière pour une expo". Avoir des objectifs, même lointains, m'aidait à garder le cap.

Il a fallu du temps, mais j'ai fini par émerger de cette tempête. Avec un traitement bien ajusté, ma maladie de Crohn est entrée en phase de rémission. Je savais que ce n'était peut-être qu'un répit, mais j'ai choisi de le saisir pleinement. Ma pancréatite chronique, quant à elle, s'est faite discrète. Peu à peu, j'ai retrouvé des forces.

Cette épreuve m'avait changée. J'en suis sortie plus résiliente que jamais et surtout, avec une clarté nouvelle sur ce que je voulais faire de ma vie. J'avais frôlé l'effondrement total, et cela m'a fait réaliser une chose essentielle : le temps est trop précieux pour le gaspiller dans une voie qui ne me passionne pas pleinement. Moi qui avais jusque-là suivi un chemin relativement classique (études, premier job salarié), je sentais au fond de moi qu'il était temps de vivre en accord avec mes aspirations profondes. Et celles-ci, justement, s'étaient révélées avec acuité pendant la maladie : créer, partager, aider les autres, et ne plus remettre à plus tard les rêves qui brûlaient en moi. C'est ainsi qu'a germé l'idée de me lancer dans une aventure nouvelle et inattendu ...



Chapitre 6 : L'appel de l'entrepreneuriat

Sortie grandie de mes épreuves de santé, j'ai ressenti un bouillonnement intérieur nouveau : une envie irrésistible de reprendre ma vie en main et de lui donner la direction qui me correspond vraiment. Une conclusion s'est imposée : je ne voulais plus remettre à plus tard les projets qui me tenaient à cœur. J'avais flirté de trop près avec l'impuissance pour ne pas saisir cette deuxième chance. C'est ainsi qu'est née l'idée de créer ma propre activité, d'oser l'entrepreneuriat.

Ce choix ne s'est pas fait en un jour. J'avais été élevée dans l'idée qu'il fallait un emploi stable, un "vrai" travail salarié, et je m'étais moi-même engagée sur cette voie avant que la maladie de Crohn ne vienne tout interrompre. Cependant j'aspirais à plus de liberté et surtout à donner du sens à chaque heure de ma journée. Mes multiples passions, que j'avais redécouvertes comme sources de joie pendant la maladie, réclamaient leur place. L'entrepreneuriat me paraissait comme la voie idéale pour concilier tout cela : je pourrais être mon propre patron, aménager mon emploi du temps selon mes impératifs de santé, et intégrer mes centres d'intérêt dans mon travail.

Restait à définir quel projet entrepreneurial lancer. J'ai fait le point sur mes compétences et mes envies. Ce qui revenait sans cesse en toile de fond, c'était mon talent naturel pour l'organisation et la gestion du temps. Depuis l'adolescence, jongler avec un emploi du temps chargé était ma seconde nature. En cours mes camarades me demandaient souvent mes astuces pour boucler un dossier sans stress. Même dans ma vie personnelle, j'étais la reine des listes et du planning bien ficelé, sans pour autant sacrifier mes moments de loisirs. Surtout, j'avais la conviction que c'était grâce à une bonne organisation que j'avais pu mener de front mes études, mes traitements médicaux, et mes diverses passions. Il m'est apparu évident que je tenais là le cœur de mon futur métier : accompagner d'autres personnes pour les aider à s'organiser et gérer leur temps, afin qu'elles aussi puissent réaliser leurs projets sans s'épuiser.

Forte de cette idée, j'ai commencé à poser les premières pierres de mon entreprise. J'ai suivi une formation certifiante en coaching et en organisation du travail (une formation reconnue par un organisme international, histoire de légitimer mes compétences aux yeux de futurs clients). Cet apprentissage formel m'a beaucoup apporté, affinant mes méthodes et m'apprenant à les transmettre de façon pédagogique. En parallèle, j'ai créé un blog où j'ai commencé à écrire des articles de conseils en organisation personnelle. C'était un moyen pour moi de partager du contenu gratuitement, de tester mes idées et de commencer à constituer une petite audience. Je me souviens de la joie éprouvée en voyant les premiers commentaires positifs : des lecteurs me remerciaient pour mes astuces, me disaient comment un de mes conseils avait fait une différence dans leur quotidien. C'était incroyablement motivant.

Les débuts de mon activité de coach en organisation et gestion du temps ont été modestes. J'ai accompagné d'abord des proches, puis des connaissances, souvent à titre gracieux pour m'entraîner et affiner mon programme. Je passais aussi du temps à peaufiner mon site internet professionnel, à définir clairement mes offres : coaching individuel, éventuellement une formation en ligne pour toucher plus de monde. J'ai choisi un nom pour mon entreprise qui reflétait ma vision : "Le monde de l'organisation". Pour moi, s'organiser ce n'est pas juste avoir un agenda bien rempli, c'est tout un univers de possibilités qu'on s'offre, c'est reprendre le contrôle de son temps pour mieux profiter de la vie. Ce nom sonnait comme une évidence.

Lancer mon entreprise a été à la fois exaltant et intimidant. Il y avait tant à faire : l'administratif (créer une auto-entreprise, gérer les factures, la comptabilité – heureusement mes compétences en la matière m'ont servi), le marketing (se faire connaître, communiquer sur les réseaux sociaux), et bien sûr, la mission principale elle-même : coacher mes premiers clients réels. Je ne peux oublier la sensation avant ma première vraie séance de coaching rémunérée : ce mélange d'anxiété (vais-je être à la hauteur ?), et d'enthousiasme (c'est parti, je réalise enfin ce rêve !). Ce premier client était une jeune femme entrepreneure débordée qui cherchait à retrouver un équilibre de vie. Je l'ai aidée à identifier ses priorités, à mettre en place des routines du matin plus sereines, et à mieux planifier ses tâches clés de la semaine. La voir progresser et reprendre confiance en elle, savoir que j'y étais pour quelque chose, m'a procuré une immense satisfaction. J'ai su à ce moment-là que j'étais exactement là où je devais être.

Évidemment, tout n'était pas rose. Être son propre patron signifie aussi faire face à l'insécurité financière du début, aux périodes creuses où les clients se font rares, aux doutes quand une stratégie n'aboutit pas. J'ai connu des insomnies à me demander si j'allais réussir, si je n'avais pas commis une folie en déviant du chemin traditionnel. Mais à chaque fois que le doute me saisissait, je repensais à mon parcours. Je me disais : "Tu as survécu à bien pire. Ne laisse pas la peur de l'échec te voler cette chance que tu t'es créée." Cette pensée me redonnait de l'aplomb. Et petit à petit, les efforts ont payé. Le bouche-à-oreille a commencé à fonctionner. Mes premiers clients satisfaits ont parlé de moi autour d'eux. J'ai eu plus de demandes de coaching. Chaque nouvelle opportunité était un pas de plus vers la consolidation de mon activité.

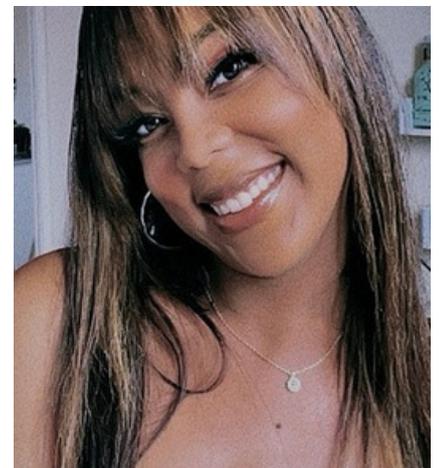
Cette phase de lancement entrepreneurial a représenté pour moi une véritable renaissance. Je me découvrais sous un nouveau jour : celui d'une femme d'affaires en devenir, d'une coach capable d'inspirer les autres, et d'une battante qui transformait ses galères passées en expertise utile. J'avais l'impression d'avoir trouvé ma voie, ou plutôt mes voies, car je n'avais pas l'intention de m'arrêter là. En parallèle de cette aventure, d'autres pans de ma vie professionnelle continuaient de se déployer, reflets de ma multipotentialité assumée. Mais ça, c'est une autre facette de l'histoire que je m'appête à vous dévoiler.

Chapitre 7 : Une carrière aux multiples facettes

Si mon activité de coach en organisation occupait une place centrale dans ma vie, elle était loin de représenter la totalité de ce que je faisais au quotidien. En effet, fidèle à ma nature multipassionnée, j'ai continué à explorer d'autres voies professionnelles en parallèle. Plutôt que de me consacrer à un seul métier, j'ai embrassé pleinement mon profil multipotentiel en exerçant plusieurs activités qui me passionnent.

D'abord, il y a eu l'enseignement des langues, et plus particulièrement du portugais. Ma maîtrise de cette langue, acquise avec tant de plaisir pendant mes études, s'est avérée être une compétence précieuse. Un jour, par le bouche-à-oreille, une connaissance m'a demandé si je pouvais donner des cours de portugais à sa fille ado qui préparait un échange scolaire au Brésil. J'ai accepté volontiers, ravie de transmettre mon amour pour cette langue. Très vite, ce premier élève en a amené un autre, puis un autre. Enseigner le portugais était un véritable bonheur : je voyais mes élèves progresser, s'ouvrir à une nouvelle culture, et je revivais à travers eux mes propres découvertes linguistiques. De plus, cette activité se mariait bien avec le coaching en organisation, car j'appliquais sur moi-même mes conseils de gestion du temps pour jongler entre la préparation de mes cours de langue et mes séances de coaching. J'aménageais mon emploi du temps pour que chaque domaine ait sa place : par exemple, les matinées et milieux de journée étaient dédiés aux coachings et au contenu pour "Le monde de l'organisation", tandis que deux soirées par semaine et quelques heures le week-end étaient réservées à mes cours de portugais. Quoi de plus normal que de faire de cette passion un véritable métier en poursuivant des études supérieures pour être prof de portugais.

Ensuite, il y a ma vie d'artiste peintre. La peinture, qui m'avait accompagnée depuis l'enfance et sauvé la mise dans les moments sombres, a fini par prendre une dimension plus officielle. Encouragée par mes proches et par quelques retours enthousiastes sur les réseaux sociaux où je partageais mes créations, j'ai décidé d'exposer mes œuvres au-delà de mon cercle intime. J'ai créé une page Instagram dédiée à mes tableaux et aquarelles, et proposais quelques toiles à la vente. La première fois que j'ai vendu une de mes peintures, j'ai ressenti une joie indescriptible – non pas tant pour l'aspect financier, mais parce que cela signifiait que mon art touchait quelqu'un au point qu'il veuille l'avoir chez lui. C'était profondément gratifiant et cela m'a poussée à continuer dans cette voie.



Très vite, j'ai dû apprendre à structurer aussi cette facette artistique. Il ne s'agissait plus seulement de peindre quand j'en avais envie, mais de bien me préparer, de communiquer avec des clients potentiels, d'emballer des colis pour expédier mes œuvres. J'ai pour projet de participer à une exposition collective de jeunes artistes en Martinique. J'ai également noué des contacts précieux dans ce milieu, rencontrant d'autres artistes avec qui j'échangeais des conseils et projets.

Ainsi, mes semaines étaient bien remplies : un jour je portais la casquette de la coach en organisation, écoutant attentivement les défis d'un client pour l'aider à mieux s'organiser ; le lendemain, je devenais la professeure de langues, faisant répéter des conjugaisons portugaises et partageant des anecdotes culturelles sur Lisbonne ; le soir, j'enfilais mon tablier taché de peinture pour travailler sur la dernière toile qui occupait mon esprit. Cette diversité, loin de me fatiguer, m'épanouissait. Chaque activité nourrissait l'autre. Mes compétences de coach m'aidaient à être une meilleure prof en structurant mes cours, et ma sensibilité d'artiste me rendait plus créative dans mes approches pédagogiques ou dans mes contenus de blog.

Bien sûr, il m'arrivait de frôler la surcharge. Être multipotentielle nécessite une discipline personnelle pour ne pas s'éparpiller jusqu'à l'épuisement. J'ai parfois eu la tentation d'accepter trop de projets à la fois : un nouveau programme de coaching à créer, une demande de tableau personnalisé pour un client, un atelier de conversation portugaise supplémentaire... Au début, j'ai commis l'erreur de dire "oui" à tout, par enthousiasme et peur de rater une opportunité. J'ai vite senti les signaux d'alarme : la fatigue qui revient, le sentiment d'être dépassée que j'avais connu autrefois. Heureusement, j'ai su rectifier le tir en appliquant mes propres méthodes. J'ai revu mon organisation, réajusté mon emploi du temps en hiérarchisant mes priorités, et surtout, j'ai appris à dire non quand ma santé ou ma tranquillité mentale l'exigeaient. Après tout, quelle crédibilité aurais-je à prôner l'équilibre de vie auprès de mes clients si je ne me l'appliquais pas à moi-même ?

Aujourd'hui, je suis fière de la manière dont j'ai réussi à construire une carrière qui ressemble à un patchwork de tout ce que j'aime. Je n'ai pas choisi entre mes passions ; je les ai intégrées dans ma vie professionnelle, chacune apportant son lot de défis et de satisfactions. Ce quotidien atypique est en parfaite adéquation avec la personne que je suis. Aucune journée ne ressemble tout à fait à la précédente, et c'est précisément ce qui me donne le sourire en me levant le matin. J'ai prouvé – d'abord à moi-même, puis aux autres – qu'on peut être pleinement soi-même dans toutes ses dimensions et en faire une richesse plutôt qu'une faiblesse. Mon parcours n'est certes pas conventionnel, mais il est cohérent avec mon histoire et mes aspirations. Et les fruits de cette approche ne tarderaient pas à se manifester sous forme de belles réalisations et d'une reconnaissance grandissante.



Chapitre 8 : Récolter les fruits

– livres, médias et reconnaissance

En menant de front toutes ces activités avec passion, j'ai commencé à voir émerger des opportunités et des accomplissements qui, quelques années auparavant, m'auraient semblé hors de portée. C'est comme si toutes les graines plantées au fil du temps – mes efforts créatifs, mes partages de connaissances, mon travail acharné – se mettaient à germer en même temps. Les reconnaissances de mon travail ont fleuri dans plusieurs domaines, me confirmant que j'étais sur la bonne voie.

L'un de mes premiers grands accomplissements a été la création de ma propre formation en ligne complète sur l'organisation et la gestion du temps. Forte de l'expérience accumulée avec mes clients en coaching individuel, j'ai compilé toutes mes méthodes et astuces dans un programme structuré accessible en ligne. Cela m'a pris des mois de préparation, de contenu explicatif, de rédaction de guides pratiques, d'élaboration d'exercices. Pour que des personnes de toute horizons, puissent désormais bénéficier de mon accompagnement à leur rythme, depuis chez elles. Le lancement de ma formation a été un véritable défi rempli de surprises et de fierté.

Presque en parallèle, je me suis lancée dans l'aventure de l'écriture. Écrire avait toujours été un exutoire personnel pour moi, notamment à travers le journaling. Désormais, l'idée était d'écrire pour être lue par un large public. Je me suis d'abord attelée à un projet qui combinait organisation et développement personnel : la création d'un planner annuel pas comme les autres. C'est ainsi qu'est né mon premier livre : un planner que j'ai conçu de A à Z. Cet agenda a été pensé pour guider les utilisateurs au fil de l'année, en proposant chaque semaine des conseils d'organisation, des espaces de réflexion personnelle, des défis bien-être... En somme, tout ce que j'aurais aimé avoir moi-même pour m'aider à équilibrer ambition et épanouissement. La conception de ce planner a été un travail titanesque : il fallait imaginer le design, le contenu mois par mois. Le travail enfin terminé et le planner entre mes mains, c'était concret, c'était beau, et c'était utile...



Le succès du planner, modeste au départ, s'est amplifié grâce à la magie du partage sur les réseaux sociaux et du bouche-à-oreille. J'ai reçu des messages de jeunes femmes me disant à quel point cet outil les aidait au quotidien. Forte de cet engouement, j'ai poursuivi sur ma lancée littéraire en publiant un second ouvrage quelques mois après, intitulé "That Girl Journaling". Ce livre, plus orienté développement personnel, proposait une méthode de journal intime inspirée du concept de "that girl" – cette idée de devenir la meilleure version de soi-même, bien organisée, saine et confiante. Je repensais à la jeune femme malade qui, quelques années plus tôt, peinait à se projeter dans l'avenir. Et pourtant, j'y étais : je n'étais pas seulement une coach et une artiste, j'étais aussi une autrice publiant des ouvrages qui touchaient ses lecteurs.

Ces publications m'ont ouvert les portes de la presse et des médias. J'ai été contactée par un magazine de développement personnel pour écrire un article sur la multipotentialité et l'organisation, partageant mes astuces pour concilier projets multiples et santé mentale. L'article a été publié dans un numéro spécial "Femmes inspirantes" aux côtés d'autres parcours de vie étonnants. Par la suite, d'autres magazines et blogs ont relayé mon histoire ou j'ai été interviewé à plusieurs reprises. Ce genre de reconnaissance publique me touchait énormément. Non par vanité, mais parce que je voyais là l'opportunité de faire passer mon message d'espoir et de résilience à plus de monde.

Dans la foulée, j'ai aussi fait mes premiers pas à la radio. Guadeloupe la 1ere m'a invitée à deux reprises dont l'une en direct pour prodiguer mes conseils et partager mon parcours en tant que coach. Le stress était au rendez-vous, mais l'animatrice, bienveillante, m'a vite mise à l'aise. J'ai raconté mon parcours, partagé quelques conseils d'organisation et de mindset. Ce jour-là, j'ai senti un bonheur intense m'envahir : j'avais réussi à prendre la parole publiquement sur ce qui me tenait à cœur, et les retours des auditeurs (certains m'ont retrouvée sur Instagram pour me remercier de mon témoignage) étaient la plus belle des récompenses.

Parallèlement à tout cela, j'ai lancé mon propre podcast intitulé "Organise ta vie". C'était un prolongement naturel de mon activité de coach, un moyen de partager chaque semaine des réflexions, des conseils, ou d'inviter d'autres personnes inspirantes à discuter de productivité, de bien-être, et d'organisation. Ce podcast a été une aventure excitante : il m'a permis de collaborer avec d'autres créateurs de contenu et d'apprendre sans cesse. J'aime beaucoup ce format intimiste où l'on parle à l'oreille de l'auditeur, presque comme une confidence entre amis. Au fil des épisodes, une petite communauté d'auditeurs fidèles s'est formée, et j'ai eu le plaisir d'échanger avec eux via les réseaux sociaux. Ces collaborations m'ont enrichi humainement et professionnellement. Elles m'ont fait réaliser à quel point le partage et l'entraide sont précieux dans le milieu entrepreneurial et créatif.



En l'espace de peu de temps, j'avais donc à mon actif : deux livres publiés, une formation, des articles dans des magazines, un passage radio et un podcast en pleine croissance. Ces accomplissements, je les savoure comme une revanche sur toutes les difficultés endurées. Ils sont la preuve tangible que mes combats n'ont pas été vains. Mais au-delà de l'aspect personnel, je les vois aussi comme un moyen d'amplifier ce que j'ai à apporter aux autres. Plus ma voix porte, plus je peux toucher de personnes pour leur transmettre mon message : il est possible de créer la vie qui nous ressemble, aussi ambitieuse soit-elle, en dépit des obstacles. Chaque retour positif d'un lecteur, d'un auditeur ou d'un client est pour moi un moteur pour continuer sur cette lancée.

@LE-MONDE-DE-LORGANISATION

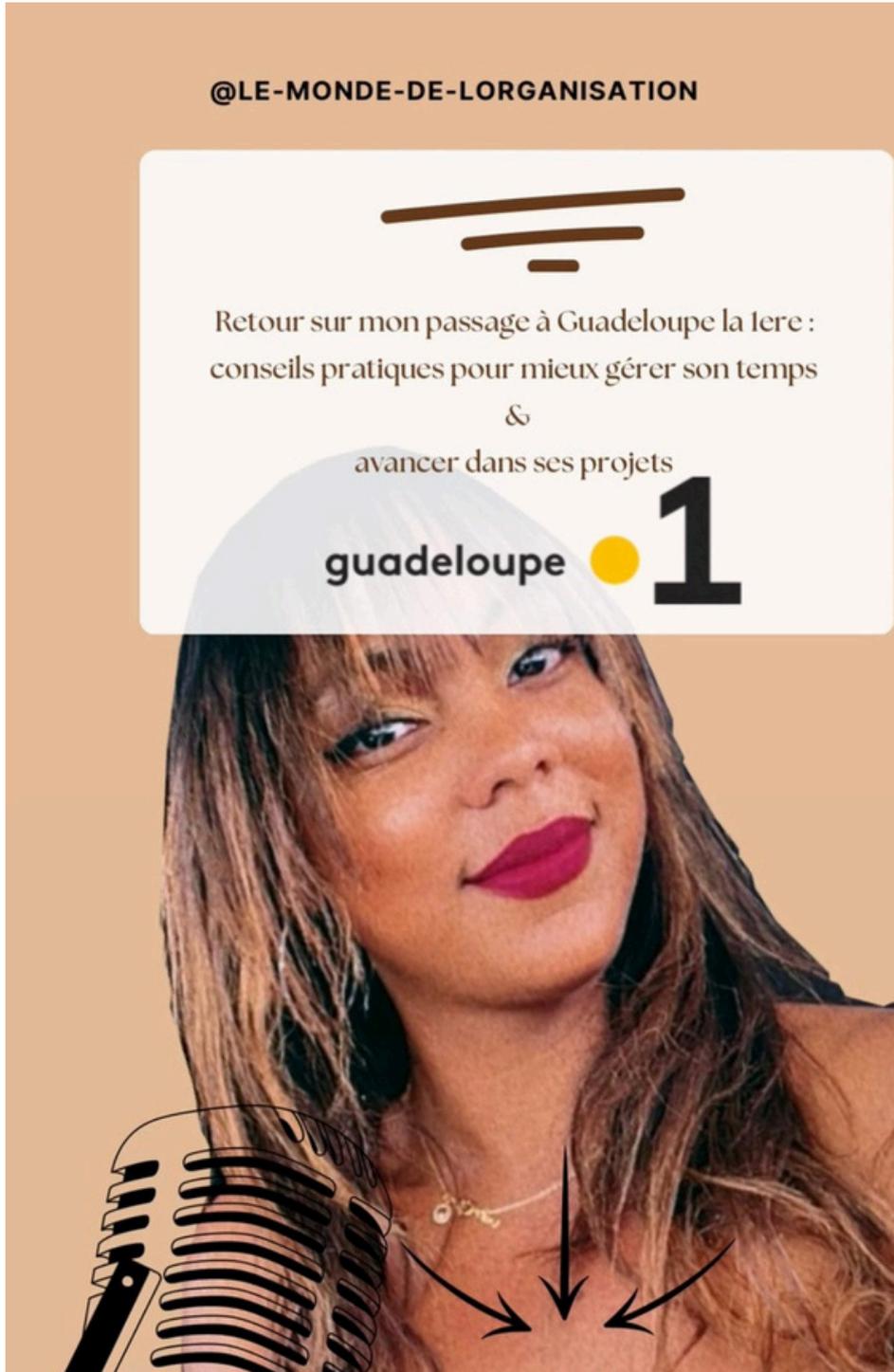


Retour sur mon passage à Guadeloupe la 1ere :
conseils pratiques pour mieux gérer son temps
&
avancer dans ses projets

guadeloupe



1



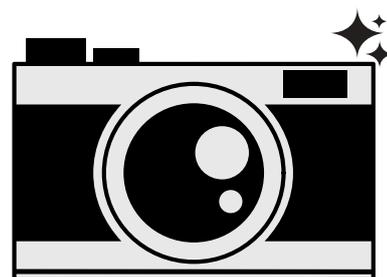
Chapitre 9 : Rêves d'artiste – viser plus haut

Même si ma vie professionnelle et créative était déjà bien remplie et riche en satisfactions, je n'ai jamais cessé de nourrir des ambitions pour le futur, en particulier dans le domaine artistique. Depuis que j'ai commencé à vendre quelques toiles et à participer à de petits événements d'art locaux, un rêve grandissait en moi : partager mon art à une plus grande échelle.

L'une de mes grandes aspirations est d'organiser ma propre exposition individuelle. Je m'imagine investissant une belle salle lumineuse, accrochant mes toiles sur de grands murs blancs, et accueillant des visiteurs venus découvrir mon univers pictural. Je voudrais que cette exposition raconte une histoire – peut-être mon histoire, en filigrane – à travers les tableaux. J'y mêlerais probablement différentes techniques que j'affectionne : l'acrylique pour ses couleurs franches, l'aquarelle pour sa délicatesse et ses transparences qui laissent deviner l'émotion, et pourquoi pas quelques œuvres mêlant collage ou sable car j'aime l'expérimentation. J'ai déjà en tête le thème possible d'une première exposition : la résilience et la renaissance. Il n'est pas difficile de deviner d'où me vient cette idée ! Chaque tableau serait inspiré d'une étape de ma vie, transformant mes épreuves en images oniriques et pleines d'espoir. Ce projet d'expo n'est encore qu'au stade de l'ébauche, mais j'ai commencé à constituer une collection cohérente en ce sens. J'ai réservé des créneaux entiers de mon agenda dans les mois à venir pour travailler sur une série de toiles liées entre elles par ce fil rouge. C'est un travail de longue haleine, qui me remplit d'excitation rien que d'y penser.

Parallèlement, je souhaite vendre mes œuvres à plus grande échelle. Jusqu'à présent, mes ventes se sont faites surtout en direct ou via les réseaux sociaux. J'aimerais toucher un public plus large, faire connaître mon art au-delà de ma communauté actuelle. Pour cela, je songe à collaborer avec des plateformes en ligne spécialisées dans l'art. J'ai conscience que le monde de l'art est compétitif, et qu'il faut souvent persévérer avant de trouver sa place. Mais la persévérance, ça me connaît ! Imaginer qu'un inconnu à l'autre bout du pays puisse avoir un de mes tableaux accroché dans son salon et y puiser de l'inspiration au quotidien, c'est une pensée qui me motive énormément.

Un autre aspect qui me tient à cœur, c'est de collaborer avec d'autres artistes. La création peut parfois être un processus solitaire, moi face à ma toile dans le silence de l'atelier. Cependant j'aime le contact humain et l'ébullition qui naît de l'échange d'idées. J'aimerais beaucoup monter un projet collectif, par exemple une exposition à thème commun avec d'autres peintres, ou un échange artistique où chacun créerait une œuvre inspirée du travail de l'autre. J'aimerais collaborer avec des artistes, des photographes, et des sculpteurs. Toutes ces idées bruissent dans mon esprit, et je sais qu'au moment opportun, j'oserai les concrétiser.



Au-delà de la peinture, je garde l'esprit ouvert à d'autres formes d'expression artistique. Parfois, je me surprends à imaginer écrire un roman. Mon univers créatif ne demande qu'à s'étendre, et je me donne la permission de rêver sans me brider.

Ce qui est merveilleux avec ces ambitions, c'est qu'elles ne sont plus teintées d'amertume ou de sentiment d'urgence comme elles ont pu l'être par le passé, lorsque je craignais que la maladie ne m'enlève le temps. Aujourd'hui, je les nourris avec sérénité, comme des objectifs vers lesquels je chemine pas à pas, en savourant le trajet autant que la destination. Que je réalise ces rêves dans un an ou dans cinq ans, peu importe finalement, tant que j'avance. L'essentiel est de continuer à créer, à partager, et à grandir. Mon cœur d'artiste bat plus fort que jamais, porté par la conviction que l'art a un rôle majeur à jouer dans ma vie et, je l'espère, dans celle de ceux qui croisent mon chemin. Les horizons s'ouvrent devant moi, et je suis prête à m'y engouffrer, pinceaux à la main et étoiles dans les yeux.



Chapitre 10 : La créativité comme thérapie et expression de soi

En revisitant le fil de ma vie, une constante apparaît clairement : la créativité a été mon fil de sauvetage, mon exutoire, ma boussole émotionnelle. Que ce soit à travers l'art, l'écriture ou toute autre forme d'expression, créer m'a permis de traverser les tempêtes et de célébrer les bonheurs avec une intensité particulière. J'ai appris que la créativité n'est pas un simple passe-temps ou un luxe réservé à ceux qui auraient du temps libre, c'est au contraire une force vitale, une forme de thérapie qui m'a aidée à guérir des blessures invisibles et à me découvrir moi-même.

Pendant mes périodes les plus sombres – clouée au lit par la maladie, submergée par l'angoisse de l'incertitude – c'est souvent un geste créatif qui m'a redonné de l'espoir. Je repense à ces nuits d'insomnie où, plume à la main, je noircissais les pages de mon journal intime de toutes mes pensées. Écrire libérait le trop-plein d'émotions que je n'arrivais pas toujours à exprimer à voix haute. Mes carnets sont devenus les confidents de mes peurs et de mes rêves. Paradoxalement, sur le papier, je ne me suis jamais sentie aussi sincère et aussi libre. L'écriture m'a permis d'ordonner le chaos intérieur, de mettre des mots sur des maux, et ainsi de mieux les apprivoiser.

La peinture, quant à elle, a été mon langage là où les mots manquaient. Devant une toile, je pouvais laisser parler mes émotions sans les filtrer. La colère s'est traduite en rouges vifs et en traits brusques, la tristesse en bleus nuancés dilués par l'eau, la joie en explosions de jaune et d'orange. Chaque tableau que j'ai réalisé en période de crise de santé est comme une page de journal, mais en couleurs et en formes. Je n'ai pas toujours montré ces œuvres au public, certaines sont restées intimes, accrochées chez moi comme des rappels de ce que j'ai traversé. Elles me disent : "Regarde, tu as transformé ta douleur en quelque chose de beau ou du moins de signifiant." Et ça, c'est un puissant antidote au découragement.



Au-delà de mes propres expériences, j'ai compris à quel point la créativité est une alliée précieuse pour quiconque fait face à des difficultés. Créer, c'est reprendre du pouvoir sur une situation qui nous échappe en partie. Quand je dessinais ou que j'écrivais, je n'étais plus seulement une malade subissant des traitements. Je redevais actrice de ma vie, capable de produire, d'inventer, de laisser une marque. La créativité m'a redonné un sentiment de contrôle là où tout semblait chaotique autour de moi. Elle m'a aussi offert une échappatoire salutaire : en me plongeant dans une activité artistique ou ludique, je pouvais m'accorder un répit mental, un moment où la maladie ne dictait plus les pensées.

J'ai également découvert que la créativité est une forme de communication universelle et profonde. En partageant certaines de mes créations – un texte sur mon blog, une illustration sur les réseaux – j'ai touché des personnes qui, à leur tour, se sont confiées sur leur propre vécu. L'art crée du lien, parce qu'il parle à l'âme. Recevoir le témoignage d'une personne me disant que telle de mes peintures lui a donné du courage ou que mon histoire lui a donné envie de reprendre la plume pour surmonter sa dépression, c'est la plus belle récompense qui soit. Cela donne du sens à tout ce que j'ai traversé.

Aujourd'hui, j'encourage chacun autour de moi à trouver sa voie d'expression, sa créativité personnelle. Pas besoin d'être un artiste au sens classique du terme. Jardiner, cuisiner, danser dans son salon, bricoler, chanter sous la douche – toute activité où l'on crée ou transforme quelque chose peut apporter ce bien-être thérapeutique. L'essentiel est de s'autoriser à le faire, sans jugement, sans peur du résultat "parfait". La créativité, c'est l'espace où l'on peut être soi, pleinement, et déposer ce que l'on a sur le cœur.

Pour moi, elle a été et reste un pilier de mon équilibre mental. Chaque fois que je sens le stress ou la tristesse pointer, je sais que je peux prendre un pinceau ou ouvrir mon carnet, et que, d'une manière ou d'une autre, je me sentirai mieux après. C'est un refuge, mais aussi un terrain de jeu où se renouvelle sans cesse ma joie de vivre. En exprimant mes émotions de façon créative, je me comprends mieux et je me libère de bien des poids.

Ce livre lui-même est une œuvre de créativité et de sincérité. En écrivant ces pages, j'ai ressenti à nouveau le pouvoir des mots. J'ai laissé mon cœur guider ma plume pour partager mon histoire sans fard, avec l'espoir qu'elle résonne en vous d'une manière ou d'une autre. Si mon parcours prouve une chose, c'est bien que la vie peut nous malmener, mais que nous avons en nous des ressources insoupçonnées pour y faire face. Pour moi, ces ressources ont souvent pris la forme de couleurs, de phrases ou de mélodies. Pour vous, elles prendront peut-être une forme différente, mais je suis convaincue que chacun peut trouver sa propre étincelle créative pour illuminer l'obscurité.

En fin de compte, la créativité m'a offert bien plus qu'une distraction ou qu'un passe-temps : elle m'a offert une voie de résilience et une façon de donner un sens à mes épreuves. Grâce à elle, j'ai pu transformer la souffrance en art, le chaos en harmonie, l'isolement en partage. C'est un héritage précieux que j'emporte avec moi dans chaque nouveau projet et chaque nouveau rêve. Et cet héritage, je souhaite le transmettre autour de moi, afin que d'autres découvrent à leur tour le pouvoir de création qui sommeille en eux.

Conclusion

Arrivée au terme de ce récit, je ressens une immense gratitude. Gratitude envers la vie, qui malgré les embûches, m'a offert la possibilité de me révéler et de me réinventer sans cesse. Gratitude envers vous, chers lecteurs et lectrices, qui avez parcouru ces pages et, je l'espère, trouvé dans mon histoire de quoi nourrir votre propre courage.

Si je devais résumer en un message tout ce chemin parcouru, ce serait celui-ci : ne laissez jamais les obstacles définir qui vous êtes ni brider vos rêves. Nous sommes tous plus forts et plus riches intérieurement que nous le croyons. Quelles que soient les épreuves – la maladie, le doute, les contraintes extérieures – il y a en chacun de nous une flamme qui ne demande qu'à briller. Pour ma part, j'ai choisi de l'alimenter avec mes passions multiples et ma créativité, et cette flamme m'a guidée hors de l'obscurité.

J'espère de tout cœur que mon témoignage vous aura inspiré, rassuré ou simplement touché. J'ai partagé mes faiblesses et mes victoires avec sincérité, convaincue que la vulnérabilité est une force et que les histoires vraies, imparfaites, sont celles qui donnent le plus d'espoir.

L'aventure n'est jamais finie tant qu'il nous reste des rêves à réaliser. Pour moi, il y aura encore d'autres livres, d'autres tableaux, d'autres projets fous qui naîtront de cette envie d'explorer tout ce que la vie peut offrir. Et pour vous, je souhaite la même ardeur à poursuivre ce qui vous fait vibrer. N'ayez pas peur d'être vous-même en grand, en multiple, en authentique.

Merci d'avoir fait un bout de chemin avec moi à travers ces pages. Puissiez-vous, à votre tour, transformer vos défis en possibilités et colorer votre vie de toutes vos passions.



Merci d'avoir pris le temps de lire mon histoire

