

COMMENT S'ÉPANOUIR MALGRÉ UNE ENDOMÉTRIOSE



SAINT CLAIR Julie

« Comment s'épanouir malgré une endométriose »

Éditions Josette Lyon

Paru en 2018

Tarif : 17€

– Résumé :

« J'ai 18 ans. Quelle légitimité ai-je à parler d'endométriose, à donner des conseils ? Quatre ans. Quatre ans de souffrances continues qui m'ont forcée à apprendre, à m'adapter. À comprendre aussi : j'ai vu les étonnantes capacités de notre corps à s'auto-guérir, j'ai vu l'esprit réparer ce qui devait l'être. La magie existe : elle est en nous, il suffit d'y croire.»

« L'endométriose touche une femme sur dix. Et uniquement les femmes. Cette maladie chronique s'avère bien souvent handicapante tant elle peut être douloureuse. Lors du cycle menstruel, l'endomètre – le tissu qui tapisse l'utérus – s'épaissit afin d'accueillir une éventuelle grossesse et, s'il n'y a pas fécondation, se désagrège et saigne : ce sont les règles. En cas d'endométriose, les cellules de l'endomètre migrent, souvent vers les trompes, et causent de vives douleurs que les médicaments peinent à soulager. Longtemps considérée comme une maladie psychosomatique ou qui ne concerne que des femmes « douillettes », cette maladie est enfin reconnue. Reste à trouver de véritables traitements. Pour toutes les femmes touchées par l'endométriose, ce livre est une bouffée d'espoir et elles trouveront, en suivant le parcours de Julie, de nombreux conseils, exercices et sagesse de vie pour vivre au mieux. »

– Mon avis :

Depuis 2018, la recherche scientifique et médicale sur l'endométriose a mis en lumière de nouvelles perspectives. Aussi, l'endométriose n'est pas de l'endomètre qui se « promène » en dehors de l'utérus. Il faut donc rester alerte sur les informations données dans les livres-témoignages. Il serait utile de réactualiser certaines éditions afin de mettre à jour les données concernant l'endométriose.

Le livre de Julie est avant tout un « témoignage », qui relate sa propre expérience avec la maladie. Il faut le prendre comme tel et non comme un outils scientifique ou médical. Julie a toutefois le mérite de se confier en toute sincérité et spontanéité sur son parcours, de manière lucide et positive.

Julie donne également des conseils de vie qu'elle a elle-même mis en place dans son quotidien : alimentation, yoga, stretching, marche, médecines douces, relaxation, etc. Cela peut donner des pistes et des outils pour vivre plus sereinement avec la maladie. C'est aussi un ouvrage de sensibilisation.

À noter que chaque endométriose est différente d'une personne à l'autre. Nous pouvons ainsi accueillir la maladie de manière diverse et variée, semblable ou non à celle de l'autrice. Toutes les expériences et tous les vécus sont valides !

– **Les points forts du livre :**

Le livre est imprimé en France et certifié « Imprim'Vert » (Imprim'Vert, c'est une marque collective créé par la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Loir-et-Cher et la Chambre Régionale de Métiers et de l'Artisanat du Centre en 1998 – Elle a pour objectif de réduire les impacts environnementaux liés aux activités de l'imprimerie).

L'écriture et la typographie utilisées sont lisibles et visible.

Le livre est parsemé de citations positives et bienveillantes à l'image de celle-ci : « *Parce que vous êtes en vie tout est possible* », Thich Nhat Hanh. Cela rend la lecture plaisante et ludique à la fois.

– **À propos de l'autrice :**

« Diagnostiquée à l'âge de 16 ans, Julie Saint Clair est étudiante. Sa passion pour le développement personnel, l'écriture et le sport lui permet de relever au quotidien les défis de la maladie. Julie a également créé la page Facebook *Endosemble* pour que chacune puisse partager son expérience et ses conseils. »

« C'est avant tout un parcours personnel que nous offre Julie. Tel le Petit Poucet, elle sème sur notre route des réflexions qui jalonnent notre existence, sur la douleur, la vie et ses priorités. Toutes ces contributions apportent les ressources nécessaires pour se prendre en main et réfléchir aux moyens de s'épanouir malgré la pathologie. » Jean-François Marchand, ostéopathe et enseignant chercheur.

– **On en parle ici :**

Page Facebook Info-Endométriose – Brut :

<https://www.facebook.com/InformationEndo/posts/2234969946784090/>

Éditions Trédaniel : <https://www.editions-tredaniel.com/julie-saint-clair-auteur-3830.html>

– **Pour aller plus loin :**

Le programmes de Julie : <https://lesprogrammesdejulie.teachable.com/p/endoswitch-com>