

Présentation du 6 avril 2024 : journée épilepsie

Par Carole Vanderheyden,

Mes premières crises d'épilepsie apparaissent lorsque j'ai 17 ans. On suppose à cette époque une origine psychologique. En effet, il existe beaucoup de tensions familiales dues à un divorce parental qui se passe mal.

Les recherches ne vont pas plus loin, je suis mise sous Dépakine. Mais, moi, à 18 ans je quitte la maison.

Après 4 ans de Dépakine et de contrôles réguliers, le neurologue de l'époque m'annonce que je peux arrêter le médoc et concevoir des enfants sans risques de malformations.

Pendant 30 ans, je n'ai plus rien jusque au 9 avril 2019 où une grosse crise me cloue au lit. Mon épilepsie a refait surface, à nouveau dans un contexte de stress intense : un burnout professionnel et familial. Je suis en arrêt de travail, je divorce, ...

Mon premier objectif est de mettre tout en place pour calmer ce cerveau bousculé par tout ce stress. Car oui, aujourd'hui, on peut dire que c'est bien le stress qui provoque mon épilepsie.

Je me mets en quête de calme ... et je suis le MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction (Réduction du stress basé sur la Pleine conscience). Il s'agit d'une formation qui s'étend sur 8 semaines ; C'est un apprentissage qui vise à développer l'aptitude à répondre efficacement au stress, à la douleur et à la maladie en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes.

J'y ai appris à reconnaître mes réactions quant à mes émotions, mes pensées, ...

Ce programme repose sur un entraînement intensif à la méditation de Pleine Conscience.

Cette formation m'a apporté un bien-être intérieur, une paix, ...

Mais je prends toujours des médicaments ...

Je continue ma peinture, commencée durant le confinement. Un moment de paix à chaque fois, qui ne me demande pas de concentration.

Parallèlement, je recherche d'autres sources de bien-être :

► Je continue à écrire un roman commencé à 18 ans. Je le publie. Là aussi, c'est une satisfaction intense, positive qui me pousse à écrire mon deuxième livre.

► Je participe à une séance de sonothérapie ... LA découverte... Je vis une relaxation profonde grâce aux bols tibétains, aux bols de cristal, au tambour de l'océan, aux cochies,... Ces sons m'envoûtent ...

Je me mets en quête d'une formation.

Aujourd'hui, je partage cette expérience.

Lorsque j'offre un moment de bien-être à une personne, j'en profite aussi ...

Que du bonheur !

Je prends encore des médicaments mais peu importe.

J'ai trouvé mon espace de bien-être.