

Je m'appelle Régine, j'ai 59 ans et le 20 novembre 2018 le CHU de Grenoble pavillon de neurologie m'a diagnostiqué une sep primaire progressive.

Ente 2016 et 2017, j'ai fait plusieurs chutes et une fracture de l'humérus gauche, je ressentais des troubles à la marche du côté gauche, une perte d'équilibre et des faiblesses dans la jambe et le bras gauche, ce qui m'a alerté et fait faire des examens notamment au niveau de la colonne vertébrale. Après avoir rencontré un rhumatologue puis un neurochirurgien, j'ai été orienté vers le pavillon de neurologie, des IRM du cerveau et de la moelle épinière ont révélé ma maladie.

A l'annonce de ma maladie, le coup a été rude, j'ai, du jour au lendemain, quitté mon poste de bibliothécaire, et je me suis retrouvée chez moi, à la maison toute la journée, après 40 années de vie professionnelle.

Les premiers mois, je me suis beaucoup reposée car la fatigue est un des symptômes les plus importants en ce qui me concerne, je suis fatiguée et je vis fatiguée depuis des années sans comprendre ce qui m'arrivait jusqu'au diagnostic

A ce jour, le traitement de fond pour soigner une sep primaire progressive n'est pas encore très performant. Mon médecin traitant m'a prescrit un traitement pour les symptômes de ma sep, essentiellement les douleurs comme des décharges électriques, des crampes, des spasmes dans la jambe et le bras gauche et troubles vésico-sphinctériens.

Donc dès novembre 2018 et jusqu'en septembre 2019 j'ai pris des opiacés (4 comprimés par jour) et un médicament qui atténue les douleurs neuropathiques, (2 comprimés par jour) un anxiolytique et un somnifère. Une vraie droguée, je marchais au radar, j'avais l'impression de vivre dans un nuage de ouate.

En septembre 2019 j'en ai eu marre de cette situation, plus d'énergie, plus de force pour entreprendre des choses, impossible de se lever du canapé... et C'est lors d'une discussion avec une amie sur le magnétisme et après avoir lu quelques articles qu'elle m'a conseillé de rencontrer Mylène Guillot, relaxologue et magnétiseuse

Le 2 octobre 2019, lors de notre première séance nous avons fait connaissance, elle a pris des notes elle prend toujours des notes d'une séance à l'autre et elle est passée à l'action avec une séance de magnétisme, qui m'a épuisée, j'ai senti pendant quelques jours que mon organisme petit à petit tentait de corriger la situation anormale qu'il vivait, il se battait.

Nous nous sommes fixés des rdv tous les 15 jours en alternant le magnétisme et la relaxologie.

Pour la relaxologie, le lâcher-prise a été plus difficile pour moi, je m'en suis rendu compte car après quelques exercices de détente avant la séance, j'avais au début toujours des pensées qui circulaient dans ma tête, impossible de stopper les petits vélos qui moulaient sans cesse.

Après quelques séances de relaxologie, j'ai eu moins de mal à me coucher le soir, à me détendre, à m'apaiser et à m'endormir même si le sommeil n'est que de 5 heures par nuit, c'est toujours ça.

A la troisième séance de magnétisme, j'ai senti comme un renouveau, des fluides passaient dans ma jambe, une énergie circulait à nouveau et je sentais de la force musculaire s'installer. Cette semaine-

là lorsque j'ai marché avec ma mère elle m'a fait la réflexion suivante « tu marches plus vite et tu marches presque droit, ta jambe est bien plus droite »

Nous avons continué nos séances tous les quinze jours en alternant magnétisme et relaxologie et j'ai petit à petit repris des forces, de la confiance car mon équilibre est meilleur et ma jambe gauche plus solide, je suis moins fatiguée même si je sais qu'il faut que je fasse des pauses pour ne pas m'épuiser.

Je suis une personne volontaire et j'ai toujours eu la capacité à surmonter les changements dans ma vie.

Mais je voulais vous dire que depuis le mois d'octobre 2019, avec l'énergie retrouvée, j'ai beaucoup plus d'activités diverses et variées, je raconte des histoires aux enfants dans les écoles, Je suis suivie par un kiné qui trouve que mon équilibre est meilleur, je fais de l'aquagym 2 fois par semaine, du vélo en appartement 1h par semaine environ, de la marche, j'arrive à faire 6 kms 2 fois par semaine et du yoga 2 fois par semaine.

Pour mon traitement, je ne prends plus qu'un demi comprimé d'opiacé par jour et un comprimé pour les douleurs neuropathiques.

Après 5 mois de séances, je suis plus apaisée, plus dynamique, plus sereine aussi, après discussion avec Mylène qui est toujours très à l'écoute, nous avons décidé de pratiquer relaxologie et magnétisme sur une séance, cela m'aide à me détendre plus rapidement et facilement lors de la séance et donc à vivre et ressentir pleinement la séance et être à l'écoute de mon corps que je sens vivre, bouger, se modifier c'est vraiment génial. Merci