

GUIDE

Les 7 clés qui m'ont permis de guérir de la fibromyalgie

Mon chemin de guérison

Cathérina



Conscience & Guérison

D'ESSENCE DIVINE

Introduction

Il y a douze ans, en août 2014, mon corps s'est arrêté.

Le diagnostic de burn-out a été posé assez rapidement. Quelques mois plus tard, après différents examens, un spécialiste de la fibromyalgie a confirmé le diagnostic : dix-huit points douloureux sur dix-huit.

À ce moment-là, j'ai fait un choix personnel : celui de ne pas suivre la voie médicale qui m'était proposée.

J'étais infirmière. Je connaissais cet univers, mais quelque chose en moi sentait que mon chemin se trouvait ailleurs. Je ne voulais pas seulement faire taire la douleur. Je voulais comprendre ce que mon corps cherchait à me dire, pourquoi je souffrais et pourquoi certains schémas continuaient à se répéter dans ma vie.

J'ai donc choisi un autre chemin.

Un chemin qui m'a valu beaucoup d'incompréhension et de rejet, de la part du monde médical, mais aussi dans mon environnement familial, amical et professionnel.

Pourtant, c'était mon choix. Et c'était mon droit.

J'ai traversé ce chemin sans traitement et sans accompagnement médical. J'ai plongé au cœur de la douleur et de la souffrance. Je me suis reconnectée à mon corps, à mes émotions et à mon histoire. J'ai exploré les mémoires transgénérationnelles, les répétitions de schémas et les mécanismes inconscients qui influençaient ma vie.

J'ai appris à revenir à mon souffle, à écouter les messages de mon corps, à accueillir et à libérer mes émotions, à apaiser mon système nerveux, à retrouver mon énergie vitale, à poser mes limites et à me choisir.

Enfin, j'ai pu alchimiser la souffrance traversée pour en faire une mission de vie : accompagner aujourd'hui d'autres femmes sur leur propre chemin.

Pour moi, ces sept clés ont été essentielles.

Elles ne sont pas toujours faciles à traverser. Certaines demandent du courage, du temps et une profonde honnêteté envers soi-même. Mais elles ne sont pas impossibles à intégrer, particulièrement lorsque l'on est guidée, accompagnée et soutenue par une personne qui connaît ce chemin parce qu'elle l'a elle-même parcouru.

Ces clés ne font pas seulement partie de mon passé. Je les incarne et je les utilise encore chaque jour. Elles m'ont permis de vivre sans douleur, de retrouver une stabilité émotionnelle, un ancrage profond et une véritable sécurité intérieure.

Je suis aujourd'hui le témoignage vivant de ce chemin.

Chaque personne est unique. Ton histoire, tes blessures, ton environnement familial et tes héritages transgénérationnels ne seront pas identiques aux miens.

Mais nous avons toutes un corps. Nous respirons toutes. Nous ressentons toutes des émotions. Et nous portons toutes une histoire qui a laissé en nous certaines empreintes.

Ce guide est un condensé de mon parcours de guérison. Je te partage les sept clés qui m'ont permis de traverser la fibromyalgie et de retrouver une vie profondément libérée.

Non pas pour te demander de reproduire mon chemin, mais pour t'aider à reconnaître les clés qui pourraient éclairer le tien.

Clé 1 : Écouter les messages du corps

J'ai longtemps vécu en guerre contre mon corps. Je ne comprenais pas ses cris.
La douleur était là, constante, envahissante, incomprise.
J'ai fini par arrêter de vouloir la faire taire à tout prix, et j'ai commencé à l'écouter.

Chaque douleur était un signal, une langue inconnue que je devais apprendre à traduire.
En acceptant de ne plus me battre, j'ai ouvert la porte à une nouvelle relation avec mon corps :

une relation fondée sur l'écoute, la patience, et le respect.

C'est cette clé qui m'a permis de faire la paix avec moi-même.
Le corps n'est jamais contre nous. Il est notre allié le plus fidèle.

Clé vibratoire : Ton corps ne te trahit pas. Il t'appelle à revenir à toi, à honorer le temple où ton âme habite.

Clé 2 : Revenir au souffle et à l'instant présent

Pendant des années, j'étais hors de moi-même.
Mon mental tournait en boucle, mon corps était figé dans la peur, et mes émotions n'étaient plus qu'un bruit de fond étouffé.

J'ai découvert la puissance du souffle.
Pas juste respirer pour survivre. Mais respirer pour vivre.
Respirer en conscience, c'est revenir ici, dans cet instant, dans cette seconde, là où la douleur ne peut plus contrôler tout.

J'ai appris à faire des pauses sacrées : quelques respirations lentes, profondes, comme une main posée sur mon cœur.

Ce souffle m'a ramenée à moi.

Il m'a permis de sortir de la spirale infernale de la tension permanente.

Clé vibratoire : Quand tu cesses de te battre, tu entends enfin ce que ton âme murmure depuis toujours.

Clé 3 : Accueillir les émotions refoulées

Je ne savais pas que je portais autant.

Tellement de colère, de tristesse, de peur, accumulées depuis l'enfance.

Je me croyais forte parce que je ne pleurais jamais. En vérité, je m'étais coupée de ma vérité émotionnelle.

Un jour, j'ai craqué.

Et dans ce craquement, il y a eu une ouverture.

J'ai compris que tout ce que je ne m'autorisais pas à vivre, mon corps le vivait à ma place.

Alors j'ai commencé à pleurer. À crier. À écrire. À parler.

J'ai créé des espaces pour laisser circuler les émotions.

Ce n'était pas facile. Mais c'était vital.

Les émotions, une fois reconnues, deviennent des alliées.

Et chaque vague libérée ouvrait une nouvelle brèche vers la guérison.

Clé vibratoire : Ce que tu ne veux pas ressentir, ton corps le portera à ta place jusqu'à ce que tu oses le libérer.

Clé 4 : Libérer les mémoires transgénérationnelles

Il y avait des douleurs en moi qui ne m'appartenaient pas.

Des poids venus de mes lignées. Des schémas familiaux que je répétais sans le savoir.

J'ai plongé dans mes racines.

J'ai écouté l'histoire de ma mère, de ma grand-mère, de toutes celles qui m'ont précédée.

J'ai mis en lumière les loyautés invisibles, les traumatismes transmis, les silences héréditaires.

En les voyant, j'ai pu commencer à les libérer.

Non pas pour effacer le passé, mais pour me libérer de ce qui ne m'appartient plus.

Cette clé m'a permis de reprendre ma place, ma voix, ma vie.

Clé vibratoire : Se choisir, c'est parfois quitter ce qu'on aime pour ne plus se trahir.

Clé 5 : Me reconnecter à mon énergie vitale

Mon corps était figé, fatigué, vidé.

J'avais perdu tout contact avec ma joie, mon élan, ma sensualité, ma force de vie.

Alors j'ai commencé tout doucement :

un mouvement libre chaque matin, danser dans mon salon, marcher pieds nus sur la terre, m'enrouler dans une couverture chaude et respirer avec tendresse.

J'ai écouté les saisons de mon corps.

Parfois active, parfois lente, parfois immobile.

Mais vivante.

C'est ainsi que j'ai retrouvé le feu sacré en moi.

Pas celui qui brûle et épuise. Mais celui qui nourrit et éclaire.

Clé vibratoire : Ton quotidien est ton premier soin sacré. C'est en te traitant avec douceur que ton corps comprend ce qu'il peut guérir.

Clé 6 : Retrouver ma souveraineté intérieure

Pendant longtemps, j'ai tout donné.

Je voulais plaire, être aimée, être reconnue.

Je disais oui quand je pensais non. Je m'épuisais à répondre aux attentes des autres.

J'ai compris que tant que je n'étais pas alignée avec moi-même, la guérison ne pouvait pas s'installer.

J'ai commencé à dire non.

À mettre des limites.

À me choisir.

À prendre des décisions pour moi, sans me justifier.

J'ai repris ma souveraineté.

Et cette décision a transformé ma posture, ma voix, mon rapport au monde.

Clé vibratoire : Quand tu te reconnectes à ton âme, ton corps retrouve sa lumière. La guérison devient alors un chemin de retour vers toi.

Clé 7 : Alchimiser la souffrance en mission de vie

Un jour, j'ai regardé en arrière.

Et j'ai vu tout le chemin parcouru.

J'ai vu que la fibromyalgie n'avait pas été une punition, mais une initiation.

Elle m'a poussée à me retrouver. À me dépouiller. À renaître.

Elle m'a reconnectée à mon âme, à ma vérité, à ma puissance.

Alors j'ai décidé d'en faire une offrande.

Aujourd'hui, j'accompagne d'autres femmes dans ce voyage intérieur.

Et chaque pas que je fais avec elles me rappelle que la guérison est un acte d'amour profond envers soi-même.

Clé vibratoire : Tu ne perdras jamais ce qui est vrai, mais tu te perdras à coup sûr si tu ne te choisis pas.

Ce que je dirais à une femme qui ne s'est pas encore choisie

Choisis-toi, même si tu trembles, même si tu perds, même si on te juge.

Ce n'est pas de l'égoïsme : c'est de l'amour propre, du respect, de la dignité.

Tu ne peux pas donner ce que tu ne t'es pas encore offert à toi-même.

Et tu mérites d'être ta priorité.

Exercice de libération :

« Cet exercice est un outil simple pour apaiser le système nerveux et ouvrir un espace intérieur favorable à la guérison. »

Pose une main sur le cœur , l'autre sur le ventre

Prends 3 inspirations 4 temps , retiens 2 temps , expire 6 temps

Répète

Je choisis de clore ce chapitre.(3fois)

Je rends à la Terre tout ce qui m'a pesé, blessée, ralentie.

Je rends à la Vie les colères, les larmes, les déceptions.

Je rends à l'Amour les non-dits, les incompréhensions, les séparations.

Je libère.

Je libère toutes les émotions retenues.

Je libère toutes les douleurs, visibles et invisibles.

Je libère les attachements au passé.

Je libère les attentes, les regrets, les illusions.

Je libère les blessures.

Je libère les autres de ce que j'ai projeté sur eux.

Et je me libère de ce que j'ai cru devoir porter.

Je reconnais que chacun a fait ce qu'il a pu, avec son propre niveau de conscience, ses blessures, ses limites, ses peurs.

Je ne suis ni une victime, ni un bourreau, ni une sauveuse.

Je suis une femme qui a traversé, qui s'est relevée, et qui a choisi la vie.

Je choisis de ne plus souffrir de ce qui n'a pas été compris ou réparé.

Je reprends ma souveraineté, je me choisis, et je marche libre.

Et je bénis le chemin parcouru.

Conclusion

Ce guide est une transmission. Il ne peut pas parcourir le chemin à ta place, mais il peut t'offrir des repères, un miroir et une première impulsion.

Tu es puissante. Tu es capable. Et tu mérites une vie libre, douce et pleine de lumière.

Merci d'avoir marché avec moi à travers ces sept clés. Laisse-les se déposer à ton rythme, à ton souffle et à ton énergie. Le chemin continue, et tu n'es plus seule.

Tu souhaites aller plus loin ?

Je te propose un temps d'échange pour faire le point sur l'endroit où tu te trouves aujourd'hui.

Nous pourrions identifier ce qui pèse le plus dans ta vie, les clés qui pourraient t'aider et les premières actions que tu pourrais mettre en place.

Ce rendez-vous nous permettra également de voir si je suis la bonne personne pour t'accompagner sur ce chemin.

[Réserver mon rendez-vous](#)

Avec tendresse,

Cathérina

Conscience & Guérison

Copyright © 2026 – Cathérina, fondatrice de D'Essence Divine

Tous droits réservés. Ce document est une œuvre originale protégée par le droit d'auteur.

Toute reproduction, adaptation ou diffusion, même partielle, sans accord écrit préalable, est strictement interdite.

*Puissent ces clés t'ouvrir à la
connaissance de toi et à la paix de ton être
véritable.*

Cathérina
Conscience & Guérison