




Lily Champagne de l'arthrite *au yoga*

Celle qui, à 23 ans, était condamnée par la médecine à ne plus pouvoir marcher est une professeure de yoga très active, qui forme des professeurs et qui amène des groupes en retraites de yoga à l'autre bout du monde. Comment Lily Champagne a-t-elle endigué la maladie? Quel a été son parcours? Alimentation, yoga et méditation l'ont sauvé. Voici son histoire.

PAR VALÉRIE BESSON



À 23 ans, le diagnostic tombe : Lily Champagne est atteinte de l'arthrite spondylite ankylosante et son médecin lui annonce qu'à la vitesse où ses vertèbres lombaires se soudent, elle sera en fauteuil roulant dans moins

d'un an. Elle prend l'arsenal de médicaments qui la soulagent, mais les douleurs reviennent toujours et il faut augmenter les doses jusqu'à ce que son estomac ne les supporte plus.

Lily se dit qu'elle doit chercher ailleurs. Elle essayera tout : l'acupuncture, l'ostéopathie, l'homéopathie, la chiro qui la soulagent temporairement, mais la maladie revenait toujours.





Entrevue



Au pic de sa maladie, vers 24 ans, certains matins elle n'est plus capable de sortir du lit du fait des douleurs du dos.

Celle qui travaille dans la restauration en Beauce fume alors deux paquets de cigarettes et boit 35 cafés par jour, et ne mange ni légumes ni fruits. Elle est mince, nerveuse, incapable de rester dans le silence, allumant radio et télé en rentrant chez elle, sans compter les 10 tranches de bacon qu'elle pouvait avaler certains soirs avant de se coucher.

Durant sa maladie, personne ne lui a encore parlé des effets de l'alimentation sur la santé. Mais la transformation va avoir lieu...

COMMENT LE CHANGEMENT EST-IL SURVENU?

Lily Champagne : Devant l'impuissance des médecins, j'ai décidé de faire un jeûne de 10 jours à l'eau et j'ai demandé à mon médecin un arrêt de travail pour y aller. Il m'a répondu que c'était idiot mais j'y suis allée.

J'avais droit à trois verres d'eau par jour et je pensais que je ne tiendrais pas le coup. Mais j'ai tenu et en sortant, j'ai vu les arbres, comme si c'était la première fois.

Comment se faisait-il que je n'avais pas vu les arbres auparavant? J'ai d'un coup vu la vie comme une deuxième vie, une deuxième naissance.

J'ai changé mon alimentation et été au gym cinq fois par semaine. J'étais incroyablement disciplinée. Cela m'a pris trois ans pour tout changer et ma santé s'améliorait toujours. Et puis un jour, une collègue m'a proposé d'aller à un cours de yoga.

À la fin du cours, je me suis dit « c'est ce que j'ai cherché toute ma vie ». Car même si j'avais changé mon alimentation, quelque chose en moi était resté vide. Grâce au yoga, je travaillais mon corps, mais aussi mon cœur et mon âme. Et j'ai su que le yoga serait alors toujours dans ma vie.

COMMENT S'EST PASSÉ VOTRE PREMIER COURS?

Je n'étais absolument pas souple. Mon bassin était bloqué. Heureusement la professeure disait : « Faire du yoga c'est faire une expérience. Il n'y a pas à se comparer aux autres, mais plutôt à rester dans sa bulle et visualiser les progrès de son corps. » C'était du Viniyoga.

Pour elle l'important était l'effort juste. En cas de douleur elle nous disait de rester dedans un peu, de respirer dedans, et que quelque chose allait s'alléger.



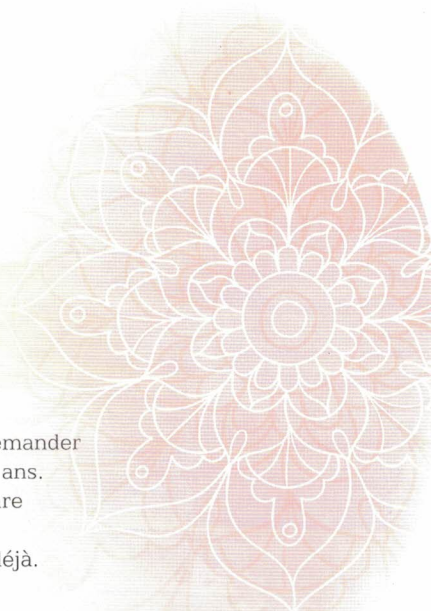
C'est ce que je faisais et c'était vrai. Et puis je n'ai absolument pas senti l'aspect religieux du yoga dans son cours.

Elle nous disait qu'il y avait quelque chose à l'intérieur de soi qui était toujours en paix, toujours lumineux.

C'est comme si je reprenais du pouvoir sur moi au lieu de le laisser entre les mains des médecins ou d'une personne déconnectée de moi.

Je me rappelle que je sortais de mon restaurant encore sous l'adrénaline pour aller à mon cours de 17h15 et, à la fin du cours, je descendais l'escalier avec la sensation de léviter, de flotter, comme si j'avais fumé un joint. J'étais complètement moi, mais sans avoir besoin d'un outil extérieur pour y arriver.

«Ce n'est pas
la personne qui
doit s'adapter
au Yoga mais
le Yoga qui
doit être ajusté
à chaque
personne.»
(Viniyoga)



COMMENT VOTRE VIE A-T-ELLE CHANGÉ?

Après ce jeûne, je ne pouvais pas travailler dans un restaurant qui servait des déjeuners oeufs-bacon. Ce n'était pas honnête de ma part. En servant, j'aurais eu envie de dire à mes clients « ne mangez pas ça, vous avez déjà un pontage ». Du coup, j'ai été travaillé dans un restaurant santé.

PRATIQUEZ-VOUS BEAUCOUP?

Je prenais un cours par semaine, mais je pratiquais 1h30 chaque jour toute seule le matin, me levant à 4h30 pour travailler à 6h30, 7 jours/7 jusqu'à ma grossesse. Mon bassin était raide et serré mais à la fin de chaque séance, durant le pranayama, j'entendais une sorte de « clac » dans le bassin. Quelque chose se replaçait, s'ouvrait, comme un signal.

AU NIVEAU MENTAL, Y AVAIT-IL DES DIFFÉRENCES?

Je me souviens avoir eu un accident de voiture alors que je transportais un passager d'Allô Stop. J'ai perdu le contrôle et la voiture a glissé dans le ravin. Immédiatement, j'ai demandé au passager « est-ce que tu es correct? » Le passager tremblait alors que je n'étais absolument pas nerveuse.

D'autres conducteurs se sont arrêtés et me demandaient si je n'étais pas en état de choc. Comme je me sentais bien, j'ai demandé à remettre la voiture sur ses roues et on est repartis. Moi-même je n'en reviens pas d'être restée aussi zen, aussi imperturbable. Cela était dû à ma pratique de yoga j'en suis certaine. Comme si j'étais protégée.

COMMENT ÊTES-VOUS DEVENUE PROFESSEURE DE YOGA?

Après quelques mois de yoga, ma professeure

de yoga m'a inscrite sans même me le demander à une formation de professeur de quatre ans. « Je le vois en toi, tu seras une professeure exceptionnelle », me disait-elle. Je l'ai commencée et avant la fin, j'enseignais déjà.

LA MALADIE EST-ELLE REVENUE?

À deux reprises dans ma vie, lors de coups durs, mon dos s'est coincé, c'était une petite crise d'arthrite. Mais je sais que si je refais la même vie que je faisais à l'âge de 23 ans, je tomberais malade en moins de trois mois. Cette maladie a été un cadeau extraordinaire, comme un système d'alarme.

D'autres sont frappés d'un infarctus sans avoir eu de signes précurseurs. Avec le yoga, j'ai appris à me connaître. Avec le recul, je peux dire que la maladie n'est pas juste physique, mais qu'elle englobe d'autres dimensions. La philosophie du yoga a été mon plus grand cadeau, c'est venu envelopper l'ensemble de ma démarche.

QUE CONSEILLERIEZ-VOUS À UNE PERSONNE QUI A UNE GRAVE MALADIE COMME LA VÔTRE?

Je dirais que ce n'est pas un miracle, c'est bien un travail de longue haleine. Ce n'est pas au premier cours de yoga que tout a changé. C'est une discipline où on développe la foi dans la démarche. Je sais que le yoga a transformé ma vie et ma relation aux autres. Alors je peux dire aujourd'hui « merci beaucoup d'avoir été malade, sinon je n'aurais rien changé à ma vie et je serais passée à côté d'incroyables cadeaux ».

Centre de yoga de Lily Champagne d'Anjou
www.centre-viniyoga-lily-champagne.com



Qu'est-ce que le viniyoga ?

•• L'enseignement Viniyoga, c'est de partir de là où nous sommes, c'est le souci du respect et de la prudence qui est manifesté envers tous. L'application du yoga tient compte de tous les aspects des contextes humains et culturels.

On lui doit la formule célèbre: «Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne.». Le Viniyoga tient compte des caractéristiques de l'élève et notamment, son âge, son état physique et psychologique (émotivité, manque de confiance, etc...), son endurance et ses attentes. C'EST UN YOGA DOUX, TRÈS PROGRESSIF. Chacun progresse à son propre rythme.

Le terme "viniyoga" appartient au yoga classique. On le retrouve en effet au sixième aphorisme du troisième livre des Yoga-Sûtra : "tasya bhumishu viniyoga" (l'application - viniyoga - de cela - tasya - en fonction des niveaux - bhumishu).

Claude Maréchal, explique que le mot "cela" (tasya) indique ici une démarche. Au moment de choisir une direction pour la pratique, il importe de réfléchir et de tenir compte des "niveaux", c'est-à-dire d'un certain nombre de paramètres. C'est ce que signifie bhumishu.

Le viniyoga donne une direction : POUR QUE LA DISCIPLINE PORTE TOUS SES FRUITS, IL EST INDISPENSABLE DE CHOISIR LES TECHNIQUES APPROPRIÉES, ce qui implique une attention sans cesse renouvelée.

