

Jade Perraud : Bonjour Estelle Penain, pouvez-vous présenter pour nos lecteurs ?

Estelle Penain : Je suis une artiste exploratrice de la conscience et mes recherches m'ont amenée à les partager sous forme artistique (chanson, poésie, éloquence, peinture) et littéraire (roman, témoignage, nouvelle). Je transmets le fruit de ma mue de femme chenille à femme papillon, de femme peureuse à femme guerrière, de femme urbaine à femme nature, de l'ombre à la lumière. Je suis une guerrière arc-en-ciel qui sert la lumière avec ses multiples couleurs afin de créer une œuvre d'art... Je suis une tisseuse entre Ciel et Terre, entre Père et Mère, une enfant adulte en chemin au service de l'humani... Terre.

Jade Perraud : Vous venez de sortir aux éditions Leduc.S. « *Naître fille devenir femme* ». Qu'est-ce qui vous a poussée à écrire ce livre, témoignage de votre chemin vers la guérison ?

Estelle Penain : J'ai senti un besoin viscéral de partage parce que le témoignage contribue à donner un point de vue parmi d'autres, et dans ces autres, certain.es. peuvent y trouver des clés qui résonnent.

J'avais commencé à écrire un roman mais très vite, mon entourage et mon editrice ont compris avant moi la force du témoignage. Il ne fallait plus se cacher derrière un personnage comme je l'avais fait pour mes deux premiers livres. Il fallait soulever le voile, oser déposer ma vulnérabilité non pas comme signe de faiblesse mais comme une formidable opportunité de résilience et de puissance à me transformer. L'écriture de ce livre a été une étape dans le dépouillement personnel de ma vie, comme un point-virgule à des années de quête. Un point parce que je me suis réveillée. Une virgule parce que l'éveil est au bout du chemin mais pas encore réalisé donc une virgule dans la grande phrase qu'est ma vie...

Ce livre est essentiel pour moi car il inaugure un nouveau cycle, une période de transmission. Il apporte un regard personnel sur la formidable possibilité d'auto-guérison du corps (matière) et du cœur (spiritualité). Je ne pouvais pas garder pour moi tout ce que je recevais comme enseignement ou connaissance, comme expérience et réflexion sur ma nature de



femme et d'être humain. Il me fallait le donner... Je dirais même que cela me dépasse un peu, comme si je sentais qu'il fallait que

garçon et que cela a eu de lourdes conséquences sur le chemin de votre vie. Pouvez-vous nous en parler ?

Dès le début du livre, j'explique en effet les conséquences d'avoir été désirée garçon

je le fasse au-delà de mon ego mais bien comme une nécessité vitale d'apporter ma contribution à la communauté.

Jade Perraud : Dans votre livre, vous expliquez que vous êtes née désirée

Estelle Penain : Dès le début du livre, j'explique en effet les conséquences d'avoir été désirée garçon. Pour un garçon ou une fille, le fait de ne pas être désiré.e pour qui l'on est, impacte la vie au niveau psychologique et apparemment



La nourriture végétarienne a profondément assaini mon organisme et va même au-delà en allégeant également mon esprit

tout commence dans le ventre de la mère. Il n'est pas question de culpabiliser ici les mamans et papas qui n'ont sûrement pas eu accès à cette information. Mais au contraire d'informer pour que les futurs parents soient pleinement conscients de la vie intra-utérine déjà consciente, de son environnement et des sentiments qui l'entourent. Je m'appuie sur les travaux du docteur Claude Imbert qui ont révolutionné mon approche de la maternité et de la naissance. Et ensuite, les conséquences dans ma vie d'adulte. Oui, être désiré.e de l'autre sexe a un impact sur la vie d'adulte. J'ai retrouvé pas mal de points communs avec d'autres adultes ayant vécu le même genre de situations. Je développe tout cela dans le livre.

Jade Perraud : Vous avez testé de nombreuses thérapies alternatives, pou-

vez-vous nous dire lesquelles et ce qu'elles vous ont apporté ?

Estelle Penain : Elles sont décrites en détail dans le livre mais je peux vous en expliquer le principe. Je considère la thérapie sous trois aspects : physique, émotionnelle et spirituelle. Pour la guérison physique, par exemple, l'alimentation anti-acide participe grandement à équilibrer le pH des intestins souvent trop acides. Quand on sait que l'inflammation provoque un terrain acide, donc propice à toutes sortes de maladies, cela fait réfléchir. La nourriture végétarienne a profondément assaini mon organisme et va même au-delà en allégeant également mon esprit.

Pour la guérison émotionnelle, comme exemple, je peux vous dire que le travail

intérieur me paraît nécessaire à toute guérison parce que je suis convaincue que tout part de la conscience et que même si l'environnement est nuisible, il y a une puissance cérébrale que nous ignorons et qui pourtant, peut faire des miracles.

Et pour finir, la guérison spirituelle, comme exemple, je citerais la méditation, outil à la disposition du monde entier actuellement et qui, par sa pratique régulière, m'apaise et permet ainsi à ma vie de s'éclairer. C'est comme si je me branchais à la lumière cosmique, que je me laissais infuser d'une lumière laiteuse qui entre par mon 7^{ème} chakra pour inonder mon corps d'une substance appelée *prana*, mélange d'oxygène et de lumière divine. La méditation sera un jour aussi naturelle que manger et se laver les dents... C'est un outil formidable.

Je tiens à préciser que chaque cas est unique donc ce qui peut marcher pour l'une ne doit pas obligatoirement marcher pour l'autre. L'objet de ce livre est de libérer la parole et la pensée plutôt que d'apporter une recette toute faite. Je pense

Interview

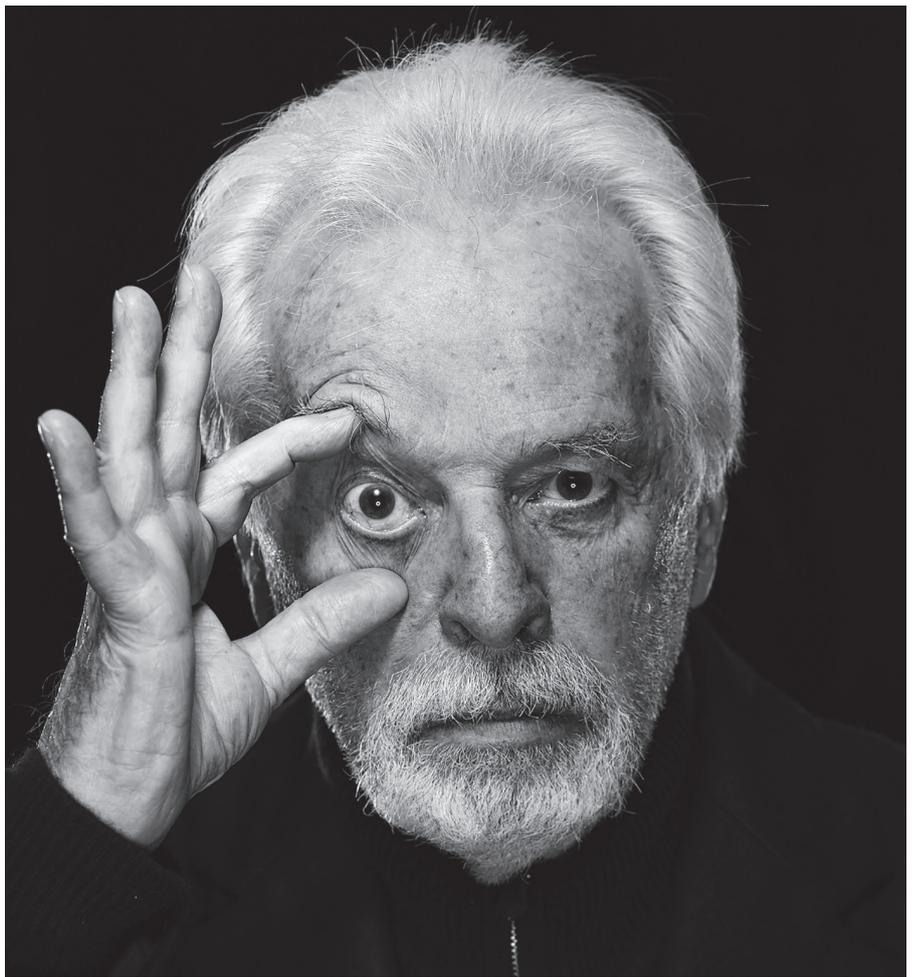
que chaque personne devrait apprendre à mieux se connaître, car nous avons à trouver nos propres réponses, puisque chaque cas est unique. L'autre est un miroir dans lequel nous pouvons entendre une partie de la réponse. Mais la totalité de la réponse à mes questions, ne peut venir que de ma propre source intérieure.

Jade Perraud : Vous souffrez d'endométriose, comment avez-vous été diagnostiquée ? Comment avez-vous réagi à cette annonce ?

Estelle Penain : Comme beaucoup d'entre nous, j'ai été diagnostiquée tardivement. Je venais de vivre une expérience traumatisante. La mort de mon futur bébé dans un embryon parti trop tôt. Une fausse couche. A peine sortie de cette épreuve, j'apprends que je suis atteinte d'endométriose. Sur le moment, on me presse de me faire opérer pour ne pas développer davantage la maladie. Je ne sais pas si c'est l'annonce de la maladie ou le fait de réaliser que la maternité est compromise qui fait que je n'ai jamais su à quel stade de la maladie j'étais. Tout ce que je sais, c'est que je n'ai jamais eu envie de le savoir pour ne pas appuyer un diagnostic alarmiste. J'ai préféré digérer l'information. Ne pas me faire opérer et trouver une autre voie par la médecine naturelle et la capacité du corps à se guérir que j'avais pu aborder lors de nombreux stages et conférences auprès de guérisseurs, chamans et médecins utilisant la science quantique. Après une période douloureuse, j'ai commencé à m'intéresser à cette maladie et à essayer de comprendre pourquoi je vivais cela. Ce qui a été difficile, c'est le diagnostic tardif et le fait qu'on ne connaisse pas vraiment cette maladie. Mais ce qui a été essentiel, c'est ce que cette maladie m'a permis de comprendre et d'avancer sur ma profonde guérison du féminin meurtri par des années de déni, de souffrances et d'ignorance.

Jade Perraud : Pensez-vous qu'il y ait un lien entre l'endométriose et votre histoire personnelle ? Mais aussi avec l'histoire des femmes de votre lignée ?

Estelle Penain : Oui à titre personnel et dans mon cas, je le pense profondément. De manière générale, j'ai l'impression que c'est toujours positif de s'intéresser à la psycho-généalogie et aux inscriptions transgénérationnelles pour



Alejandro Jodorowsky

Alejandro Jodorowsky Prullansky, dit « Jodo », né le 17 février 1929 à Tocopilla, est un artiste franco-chilien. Il a réalisé une dizaine de films, publié une trentaine de livres et une centaine de bandes dessinées, mais il est avant tout thérapeute dans l'âme.

avancer dans la compréhension d'un mal. On trouve souvent des clés de cette manière. Je raconte dans ce livre le fruit de cette compréhension, inspirée par le travail d'Alejandro Jodorowsky.

Jade Perraud : Guérir de l'endométriose, est-ce possible ?

Estelle Penain : Chaque cas est particulier et cette condition est particulière-

vue de la médecine conventionnelle, il est admis que non, pour l'instant. Mon expérience m'a appris qu'avec une approche holistique, je prenais en considération tous les aspects de mon être. Ainsi je pouvais remonter jusqu'à la cause probable de ce mal. Et par cette compréhension accompagnée de nettoyage énergétique, par les plantes et la nature, par le respect de mon cycle menstruel et d'une vie organisée non pas d'un point de vue linéaire mais

c'est toujours positif de s'intéresser à la psycho-généalogie et aux inscriptions transgénérationnelles

ment complexe et variée pour donner une réponse simple. Je ne voudrais pas ici susciter de faux espoirs, je ne peux témoigner que de mon cas personnel. Du point de

cyclique, j'ai vu une régression progressive de mes douleurs. Aujourd'hui, je vis mieux cette maladie, convaincue que je suis en chemin vers la guérison. Donc

Interview

pour moi, avec la conscience que j'ai suite à vingt ans d'exploration de conscience, d'enseignements spirituels et de développement personnel, je suis convaincue que nous avons le pouvoir de guérir. Mais chaque cas est unique. Donc je ne peux répondre qu'à mon cas.

Jade Perraud : Avez-vous mis en place une alimentation spécifique? Une hygiène de vie ?

Estelle Penain : Oui je me suis mise à adopter une alimentation plutôt anti-inflammatoire et une hygiène de vie qui limite le stress aussi bien physique, psychique, qu'émotionnel et spirituel qui est généralement aussi toxique et inflammatoire que l'alimentation. J'ai fait appel à certaines plantes, huiles essentielles, à des techniques énergétiques. J'ai expérimenté, quelques fois j'ai fait des erreurs, d'autres fois, j'ai vu juste. Le corps avec le langage qui est le sien, est un guide très efficace et très patient. L'âme avec le langage qui est le sien, est un guide tout aussi puissant et efficace si je l'écoute dans le silence de la méditation.

Jade Perraud : Au-delà de la guérison, vous semblez avoir trouvé la sérénité. Vous évoquez la guérison spirituelle et le travail intérieur, pouvez-vous nous en parler ?

Estelle Penain : Le travail intérieur a été une révolution, un défi pour moi



prise qui en fait pour moi a été d'accepter tout ce que je vis comme une opportunité d'évolution.

Jade Perraud : Quelle est votre vision du féminisme ?

Estelle Penain : Il me faut 300 pages pour explorer la femme que je suis et donc le féminisme qui en découle... Le mot fémi-

Disons qu'aujourd'hui, je crois que la colère, moteur et impulsion à des années de silence, se transmute peu à peu vers quelque chose de plus doux. Si le féminisme signifie défendre nos droits sociaux et culturels, alors tout le monde devrait être féministe puisque le féminin habite chacun de nous, indépendamment du genre. Le féminisme évolue vers sa maturité. Il me semble que les femmes ne doivent pas se travestir en hommes pour prendre leur place dans le monde. Le pénis psychologique porté par certaines d'entre nous me paraît créer de la division plutôt que de l'émancipation. Parce qu'il ne s'agit pas de prendre la place des hommes mais de se partager les places dans le respect de nos différences. Je crois que les femmes commencent à s'organiser pour oser prendre leur place. C'est cela pour moi le féminisme en pleine évolution vers quelque chose de plus apaisé. Nous entrons dans un nouveau cycle plus mature. Je crois à la force et la puissance des femmes pour rééquilibrer ce monde trop guerrier car trop masculin. En équilibrant les forces, nous pouvons trouver un apaisement même si tout nous pousse à avoir peur. C'est sur ce terrain, que nous les femmes, porteuses de vie, nous pouvons alléger les cœurs, soutenir et créer les initiatives participant au vivant et à l'amour. Le féminisme d'aujourd'hui est sûrement au-delà de tout concept. Je crois plus en l'amour qu'en la politique car l'amour

Je crois à la force et la puissance des femmes pour rééquilibrer ce monde trop guerrier car trop masculin

qui suis plutôt d'éducation cartésienne et d'un tempérament masculin, rationnel. J'ai fini par admettre à force de l'expérimenter concrètement sur moi en tant que « laboratoire », l'extraordinaire complexité, technicité et sophistication de notre fonctionnement. La spiritualité m'a aidée à considérer les choses avec du recul et de la bienveillance, à aborder les faits dans leur ensemble, à gagner en sagesse et humilité par rapport à l'ordre des choses, de la nature et de l'univers dont nous ne sommes qu'une partie. La guérison spirituelle est indissociable du fameux lâcher

nisme appartient à une histoire dans laquelle je me retrouve parce qu'il résonne comme l'émancipation des femmes. La colère gronde dans nos chaudrons intérieurs parce que nous portons le poids de nos lignées, parce que nous voulons être libres et égales dans nos droits sociaux et culturels, parce qu'une femme représente la moitié de la population mondiale et qu'il est insensé encore de nos jours de nous considérer comme des êtres de seconde zone.

La parole se libère, je me trouve être à un moment propice pour la prendre.

n'a pas d'étiquette. L'amour englobe tout. L'amour peut nous sauver de la dérive actuelle... Enfin, je l'espère de tout cœur...

Jade Perraud : Dans votre dernier chapitre, vous donnez vos clés pour changer le monde. Si vous deviez choisir dans ce dernier chapitre, qui soit dit en passant devrait servir de référence à chacun de nous, quelle serait selon vous la meilleure clé pour changer le monde ?

Estelle Penain : J'aurais envie de dire que nous ne pouvons pas changer le monde. Nous ne pouvons qu'accepter ce qui est, pour ne plus souffrir autant de le voir dans cet état. Parce que vouloir changer, c'est résister à ce qui est et donc, c'est lutter contre. Et lutter contre, c'est épuisant. Donc en acceptant, nous lâchons prise à ce qui est. Et ensuite, nous pouvons nous atteler à créer le monde que nous voulons pour nos enfants. Créer plutôt que changer me paraît plus juste en termes de dialectique. Et en termes d'action. Nous pouvons faire notre part, chacun.e à notre manière. Peut-être que le chaos actuel est une opportunité à rebondir, à trouver le sens de notre vie, à servir l'autre que ce soit dans nos couples, familles, nations ou monde selon nos compétences individuelles. Avec l'actualité, nous pouvons entendre la colère du peuple. De cette colère, peut jaillir une grande force collective. Et de ce collectif, une solidarité. Dans la solidarité, j'entends chanter l'amour quelque part...

Je prendrais donc ces deux dernières clés :

« Pour changer le monde... Je fais confiance à la Vie, à la Source, à la Grande Intelligence de cet univers parce que je ne peux pas changer le monde mais seulement accepter ce qui est, tout en agissant selon mon cœur et mes possibilités.

Pour changer le monde... Je continuerais d'apprendre à aimer parce qu'il n'y a rien de plus merveilleux que d'aimer... » ■

Estelle PENAIN



Site internet :
<http://lestellepenain.com>

31 jan. - 4 fév. 2019
Paris Porte de Versailles - hall 4

SALON
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE
DOUCE
& THALASSO

Estelle PENAIN animera un atelier
le dimanche 3 février à 11h.

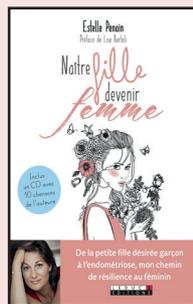
"Naître fille, devenir femme. De la petite fille désirée garçon à l'endométriose, mon chemin de résilience au féminin".

Salon Bien-Être - Médecine Douce & Thalasso 2019
PARIS

Naître fille, devenir femme

De la petite fille désirée garçon à l'endométriose, mon chemin de résilience au féminin

Estelle Penain - Préface de Lise Bartoli - Éditions LEDUC.S



Comment être une femme ? Être un homme comme un autre ? Est-il évident de suivre les codes de son genre sexuel féminin quand on a été désiré garçon ? De la naissance à aujourd'hui, l'auteure part explorer sa conscience à travers des rites initiatiques alliant tradition et science afin de répondre à la question « qu'est-ce qu'une femme ? ». Chaque souffrance appelle à une remise en question. Violence conjugale, manque de confiance en soi, difficulté à se sentir l'égal de l'homme dans ses droits sociaux et culturels, burn-out, fausse couche et endométriose sont vécus et participent au chemin de résilience. En traversant ces épreuves dont la maladie comme point culminant d'un féminin meurtri dans ses chairs, EstELLE va renaître, libérée du poids de sa lignée.

La voie de l'auto-guérison est proposée dans cette aventure, utilisant toutes sortes de méthodes naturelles destinées à aider le corps et l'esprit à se guérir d'un mal profond incarné dans la maladie. Sa vie allie spiritualité libre et art pour mieux traverser la profonde féminité au service du Vivant. La femme incarne une sagesse depuis trop longtemps oubliée, nécessaire à la survie de notre espèce, à notre place de loca-Terre de cette planète... « *Je suis née Fille devenue Femme, je deviens Sage-f-âme...* » nous confie EstELLE Penain dans cette odyssée vers la paix intérieure, fruit de cette sagesse retrouvée. A l'heure où la parole des femmes se libère, les mots de l'artiste nous entraînent dans sa réflexion vers un nouvel humanisme en gestation qui pourrait naître par la guérison d'un féminin trop longtemps ignoré.

Le témoignage de cette femme auteure, poétesse et artiste peintre se devait d'être vêtu de quelques habits de poésie, langage de son âme, offerte en dix chansons mises en musique, langage universel... pour chanter les possibles ô féminin.

(304 pages +  19,00 €)