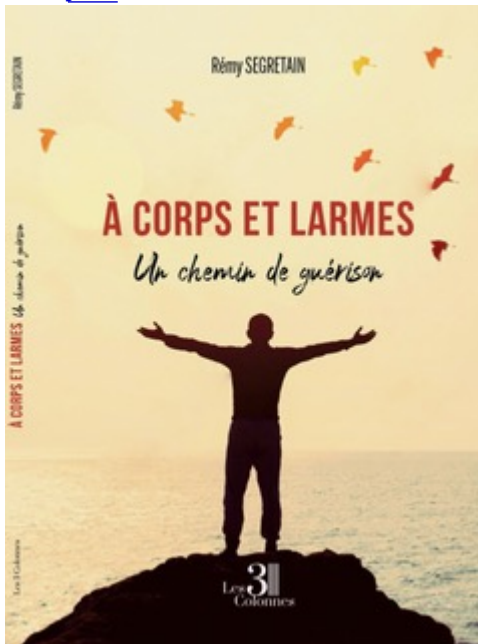


À corps et larmes, un chemin de guérison

Par [JFB](#) le ven 23/05/2025 - 20:03



Rencontre avec Rémy Segretain

Lors du mois de la francophonie à Budapest, de nombreux événements littéraires ont été organisés. L'un d'entre eux était la présentation du livre *À corps et larmes, un chemin de guérison*, par son auteur Rémy Segretain, à la librairie française Prélude, située dans le bâtiment de l'Institut Français.

Soutenu par les dernières avancées scientifiques, en passant par quelques questions existentielles, Rémy Segretain nous raconte comment une maladie a changé le cours de sa vie. Plongez avec nous dans un récit de transformation interne.

Engagé dans une entreprise de renommée internationale, joueur de rugby à ses heures perdues et socialement très impliqué, Rémy Segretain, l'auteur de *À corps et larmes, un chemin de guérison* avait le profil d'une de ces personnes menant une vie fructueuse et réussie. Malheureusement, le rythme soutenu de cette vie est épuisant et il contracte à 36 ans une maladie auto-immune qui va l'obliger à ralentir. Suite à la déclaration de cette pathologie, il se retrouve alité pendant un certain temps et cette période sera l'élément déclencheur de sa transformation interne. En effet, Rémy Segretain nous a raconté que c'est dans le calme de cet arrêt drastique

de toutes activités qu'il s'est rendu compte qu'il allait devoir changer de vie. Il commence alors à cultiver son monde intérieur en s'intéressant à la pleine conscience ainsi qu'à la pratique du jeûne et il s'avère que cela porte ses fruits car, après quelques temps, sa maladie disparaît totalement. Fort d'une guérison étonnante, il se décide à poursuivre cette voie de transformation et suit plusieurs formations, afin d'approfondir ses connaissances. Il devient naturopathe, instructeur de pleine conscience et mène aujourd'hui des séjours détox centrées sur la pratique du jeûne.



Rémy Segretain nous a raconté que l'envie

d'écrire lui est apparu comme une suite logique de son cheminement intérieur. L'écriture, dans le domaine de l'introspection, est un outil très intéressant et fournit une sorte d'effet cathartique, ce qui permet de mieux appréhender ses propres expériences. Ainsi l'écriture a permis à l'auteur de se réapproprier son parcours de guérison, de mieux comprendre sa transformation et de s'interroger sur diverses questions existentielles.

Cet ouvrage est également le fruit d'une envie sincère de témoigner, afin de se connecter aux autres. En effet, Rémy Segretain nous a rapporté qu'il a reçu beaucoup de témoignages de récits similaires au sien. Face à la maladie ou lors de ces changements drastiques de vie, nous pouvons rapidement nous sentir seul(e), or le soutien social est encore plus important lors de ces périodes de troubles. De ce fait, Rémy Segretain voulait raconter son histoire et développer les pratiques qui l'avaient guéri, afin que d'autres puissent s'identifier à son récit.

Il nous a également expliqué qu'en réalité, ce n'est pas inhabituel que les personnes ayant traversé une crise se tournent vers un style de vie plus spirituel. Muées par une envie de se réapproprier leur corps et de trouver du sens à leur vie, elles se dirigent vers des pratiques comme la méditation, le yoga, la pleine conscience, voire une alimentation plus saine, afin de développer une relation plus profonde avec eux-mêmes et leur environnement.

Ces approches tournées vers le bien-être intérieur sont très intéressantes et ont montré, dans certaines circonstances, une efficacité extraordinaire. Toutefois, même si ces méthodes peuvent indéniablement améliorer certains paramètres, les experts de santé recommandent généralement de ne pas de laisser tomber toutes procédures médicales.

Rémy Segretain se dit aujourd'hui reconnaissant d'avoir contracté sa maladie. Même s'il a dû abandonner une vie socialement intéressante, cette transformation lui a permis de revenir à l'essentiel ; le fait que nous sommes vivants, ici et maintenant.

Il organise également plusieurs retraites par années. En France, en Hongrie, en Autriche ou encore en Croatie, ces séjours sont dédiés au bien-être. Ils se focalisent sur la pratique d'un jeûne détoxifiant et de la pleine conscience. Rémy Segretain nous a confessé que ces quelques jours peuvent parfois être extrêmement fort en émotions. Intenses autant pour le corps que pour l'esprit, ils sont dans tous les cas toujours inoubliables.

Dans le cas où une telle expérience vous intéresserait, n'hésitez pas à jeter un coup d'œil sur son site internet, à la page suivante : <https://www.centrelibellule.com/fr>

Manon Wermeille

Photos : Rémy Segretain

•
Catégorie
Lettres