

ÉCOUTER LE CORPS. COMPRENDRE LES DIMENSIONS MANQUANTES.  
REVENIR À L'ÉQUILIBRE NATUREL.

# LE LIVRE DU BIEN-ÊTRE INTESTINAL

IBS • MICI • PSORIASIS  
ET INFLAMMATION INTESTINALE



## PHYSIQUE

Réparer le corps,  
soutenir l'intestin,  
restaurer la base.



## MENTALE

Clarifier les pensées,  
libérer les schémas,  
apaiser l'esprit.



## ÉMOTIONNELLE

Libérer les émotions,  
transformer le passé,  
retrouver la paix.



## ÉNERGÉTIQUE

Élever la vitalité,  
harmoniser l'énergie,  
rayonner de l'intérieur.

# MATHIEU SUN

(également connu sous le nom de Sky Element)

UN VÉRITABLE CHEMIN. DE VRAIES LEÇONS. UNE VRAIE LIBERTÉ.

ÉCOUTER LE CORPS. COMPRENDRE LES DIMENSIONS MANQUANTES.  
REVENIR À L'ÉQUILIBRE NATUREL.

# LE LIVRE DU BIEN-ÊTRE INTESTINAL

IBS • MICI • PSORIASIS  
ET INFLAMMATION INTESTINALE



## PHYSIQUE

Réparer le corps,  
soutenir l'intestin,  
restaurer la base.



## MENTALE

Clarifier les pensées,  
libérer les schémas,  
apaiser l'esprit.



## ÉMOTIONNELLE

Libérer les émotions,  
transformer le passé,  
retrouver la paix.



## ÉNERGÉTIQUE

Élever la vitalité,  
harmoniser l'énergie,  
rayonner de l'intérieur.

# MATHIEU SUN

(également connu sous le nom de Sky Element)

UN VÉRITABLE CHEMIN. DE VRAIES LEÇONS. UNE VRAIE LIBERTÉ.

## Avertissement et responsabilité

---

Ce livre est partagé uniquement à des fins éducatives et expérientielles. Il reflète mon parcours personnel, mes observations et mes perspectives. Il n'a pas pour objectif de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie ou un problème de santé.

Rien dans ce livre ne doit être considéré comme un avis médical. Je n'interviens pas en tant que médecin. Les lecteurs doivent toujours consulter des professionnels de santé qualifiés concernant leur propre situation.

Les symptômes et troubles digestifs décrits ici font partie de mon histoire personnelle. Ils ne sont pas tous apparus au même moment, et les diagnostics ou étiquettes ont changé au fil des années. Mon intention n'est pas de suggérer que chaque lecteur partage les mêmes causes ou le même parcours.

Tous les exemples, réflexions et interprétations sont proposés comme une expérience et une compréhension personnelles. Chaque individu est unique, et les expériences peuvent varier.

En lisant ce livre, vous reconnaissez être pleinement responsable de votre propre bien-être, de vos décisions et de vos interprétations.

# Table des matières

---

PARTIE I - Mon histoire - Au-delà d'un seul diagnostic

Chapitre 1 - Pourquoi j'écris ce livre

Chapitre 2 - Des années de troubles digestifs

Chapitre 3 - Ce que j'ai essayé - et pourquoi ce n'était jamais toute la réponse

Le tournant

Chapitre 4 - Les bases du déséquilibre intestinal

Chapitre 5 - Les symptômes comme messagers - pas comme ennemis

Chapitre 6 - Les quatre dimensions - Physique, Mentale, Émotionnelle, Énergétique

Changements physiques - Ce qui a changé dans mon corps

Chapitre 7 - Quelle dimension était déséquilibrée chez moi ?

Ce qui a réellement changé - La conscience

Chapitre 8 - Comment j'ai cessé de perdre mon énergie

Travail énergétique et JNANA KANDA

Chapitre 9 - Ce qui a réellement soutenu le processus

Réapprendre le corps

Chapitre 10 - Tout réunir - Comment l'équilibre revient naturellement

Au-delà des symptômes - Une autre direction

À propos de l'auteur

PARTIE I

# Mon histoire - Au-delà d'un seul diagnostic

Un parcours de 35 ans - de l'enfance à la liberté

## Mon histoire - Au-delà d'un seul diagnostic

---

Dans une version précédente de cette histoire, j'accordais trop d'importance au Candida. C'était bien réel, et cela faisait partie de ce que j'ai traversé, mais cela n'a jamais été toute l'histoire.

La vérité est plus large. À différentes périodes de ma vie, j'ai connu presque tous les types de difficultés digestives capables de rendre le quotidien limitant : ballonnements chroniques, symptômes de type syndrome de l'intestin irritable (SII), réactions alimentaires, périodes d'inflammation intestinale, prolifération de Candida, intolérance au gluten, intolérance au lactose, fatigue, brouillard mental, sensibilité digestive et psoriasis. Les étiquettes changeaient. Le schéma, lui, restait le même.

Depuis l'enfance, j'avais un système digestif fragile. Ballonnements constants, inconfort et impression générale que quelque chose ne fonctionnait pas correctement n'étaient pas des épisodes temporaires. C'était mon état habituel.

Je n'étais pas seul à essayer de résoudre cela. Ma grand-mère était guérisseuse énergétique. Ma mère était infirmière. J'étais entouré de personnes qui voulaient sincèrement m'aider. Et pourtant, rien ne résolvait réellement le schéma.

Alors j'ai cherché. J'ai énormément lu - des livres, des articles, des publications scientifiques - sur la digestion, le SII, le Candida, les intolérances alimentaires, l'inflammation, la nutrition, le stress et tout ce qui pouvait sembler, de près ou de loin, pertinent. En théorie, tout avait du sens : protocoles, régimes, compléments, traitements. Mais dans la pratique, les résultats restaient toujours partiels.

Du soulagement, mais pas de résolution.

Certaines périodes étaient meilleures, d'autres pires. L'exercice était l'un des moyens les plus puissants pour garder les symptômes silencieux. Lorsque je m'entraînais beaucoup, je pouvais souvent me sentir presque normal. Mais dès que j'arrêtais de faire de l'exercice pendant un certain temps, les problèmes avaient tendance à revenir. Ce fut l'un des indices les plus clairs : j'avais appris à gérer l'expression du problème sans comprendre pourquoi ce schéma était là.

J'ai exploré de nombreux systèmes : médecine conventionnelle, médecine chinoise, Ayurveda, approches nutritionnelles, protocoles alimentaires stricts, jeûne, compléments et exercice intensif. Chacun m'a apporté quelque chose. Aucun ne m'a apporté une résolution complète.

À un moment donné, une question plus profonde est apparue :  
Si la connaissance existe... pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas ?  
Cette question a tout changé.

# Chapitre 1 - Pourquoi j'écris ce livre

---

J'écris ce livre après plus de quatre années à vivre sans ce cycle digestif qui occupait autrefois une si grande partie de mon attention.

Pas parce que j'ai trouvé une pilule miracle. Pas parce que j'ai découvert un protocole secret. Pas parce que j'ai enfin appris à contrôler parfaitement mon corps.

Je l'écris parce que c'est le livre dont j'aurais eu besoin lorsque j'étais prisonnier de ce cycle - lorsque je cherchais, me restreignais, calculais, faisais du sport, testais des aliments, lisais sans arrêt, tout en ne comprenant toujours pas pourquoi la même famille de problèmes revenait sous des noms différents.

À différentes étapes, je me suis concentré sur différentes étiquettes. Parfois, c'était le Candida. Parfois, le SII. Parfois, le gluten ou le lactose. Parfois, l'inflammation, la fatigue, les symptômes cutanés, le brouillard mental, ou simplement un intestin qui semblait incapable de tolérer une vie normale.

Chaque étiquette me donnait une cible. Et chaque cible encourageait la même réponse : trouver la cause, éliminer la cause, contrôler chaque variable et devenir suffisamment discipliné pour que le problème ne revienne pas.

J'ai tout lu. Les gros livres, les ouvrages techniques, les explications chimiques. J'ai écouté des podcasts. J'ai regardé des conférences. J'ai essayé de construire un modèle mental complet. C'était devenu une bataille intellectuelle : si j'en savais suffisamment, alors forcément, je pourrais gagner.

La connaissance m'a aidé à comprendre certaines pièces du puzzle. Mais la connaissance seule n'a pas résolu le schéma.

Si vous lisez ceci, vous reconnaîtrez peut-être cet épuisement : vous avez essayé beaucoup de choses, appris beaucoup de choses, peut-être énormément progressé, et pourtant vous avez toujours l'impression de ne jamais pouvoir faire totalement confiance à votre corps. Vous êtes peut-être fatigué qu'on vous dise qu'un produit de plus, une restriction de plus ou un plan parfait de plus finira enfin par tout régler.

Ce livre ne vous propose pas cela.

Ce qu'il propose, c'est une perspective - une manière de considérer le bien-être intestinal qui inclut la dimension physique, mais aussi ce qui manquait dans ma

propre recherche : les dimensions émotionnelle, mentale et énergétique de la vie.

Je n'écris pas en tant que médecin. Je ne propose pas de traitement. Je partage une expérience - la manière dont l'image est devenue claire seulement lorsque j'ai cessé de traiter chaque symptôme digestif comme un ennemi séparé et que j'ai commencé à voir le schéma répétitif comme un signal de déséquilibre.

Si quelque chose dans ces pages résonne en vous, utilisez-le. Si ce n'est pas le cas, laissez-le. Votre chemin doit rester le vôtre.

## Chapitre 2 - Des années de troubles digestifs

---

Le schéma derrière les étiquettes

Pour moi, tout n'a pas commencé par un diagnostic spectaculaire. Cela a commencé par des signes subtils qui sont devenus normaux simplement parce qu'ils étaient là depuis si longtemps.

Un intestin qui semblait fragile. Des ballonnements apparaissant sans cause évidente. Des aliments tolérés un mois et plus le mois suivant. Une énergie qui diminuait lentement. Une peau qui réagissait parfois. Et, au fond, cette sensation discrète que quelque chose n'était pas complètement en équilibre.

Au début, il est facile de rationaliser. C'est peut-être le stress. Peut-être l'alimentation. Peut-être quelque chose de temporaire. Alors on s'adapte. On mange plus sainement. On essaie d'être en meilleure santé. On fait davantage d'exercice. On attend.

Puis des schémas apparaissent.

Le sucre pouvait aggraver les choses. L'alcool aussi. Le gluten est devenu un problème pendant des années. Le lactose est devenu un problème. À d'autres moments, les symptômes ressemblaient davantage à un SII : ballonnements, sensibilité, inconfort et système digestif qui semblait imprévisible. Le Candida fut un chapitre de cette histoire plus vaste. Le psoriasis et la fatigue en furent d'autres.

Ce qui me déconcertait le plus, c'est que je pouvais souvent faire disparaître temporairement les symptômes grâce à l'effort. L'exercice intense était particulièrement efficace. Lorsque je m'entraînais dur et régulièrement, je pouvais parfois n'avoir presque aucun symptôme. Cela me faisait croire que le problème était résolu.

Puis j'arrêtais ou réduisais l'exercice - à cause du travail, des voyages, de la fatigue ou simplement de la vie - et les symptômes revenaient. Parfois, l'étiquette était la même. Parfois, un autre symptôme apparaissait. Mais le schéma plus profond était familier.

C'est ce qui rend les troubles digestifs chroniques si épuisants : le cycle. Ils vont et viennent, et l'incertitude devient elle-même une partie du poids à porter. Même lorsque les symptômes sont absents, une peur de fond peut rester. On commence à se surveiller. On contrôle chaque choix. On négocie avec la nourriture, les voyages, les restaurants, le travail et la vie sociale.

Pendant un temps, le Candida m'a donné une explication très convaincante. Il m'a donné un nom, une cible et une histoire. Mais avec le recul, je vois que j'ai fait porter

à une seule condition le poids d'une histoire bien plus vaste.

Le Candida fut une chose que j'ai vécue. Ce n'était pas mon identité, et ce n'était pas l'explication complète de décennies de déséquilibre digestif.

## Chapitre 3 - Ce que j'ai essayé - et pourquoi ce n'était jamais toute la réponse

---

J'ai essayé ce que la plupart des gens essaient, et je l'ai fait sérieusement.

J'ai essayé des régimes stricts. À différentes périodes, supprimer le sucre, le gluten, les produits laitiers, l'alcool ou d'autres aliments me semblait parfaitement logique parce que je pouvais observer des réactions. Parfois, ces changements m'aidaient énormément. Parfois, ils m'apportaient plusieurs mois de soulagement.

Mais plus ma vie devenait restrictive, plus je devenais parfois sensible au fait de transgresser les règles. Une petite quantité d'un aliment que j'avais évité pendant des mois pouvait sembler avoir un effet énorme. La solution commençait à créer sa propre forme de peur.

Je me suis entraîné plus dur. L'exercice était l'un de mes moyens les plus fiables pour faire taire les symptômes. Le mouvement améliorait mon humeur, aiguisait mon esprit, augmentait mon énergie et faisait souvent presque disparaître les symptômes digestifs. Comme cela fonctionnait si bien à court terme, j'en faisais énormément.

Mais voici le point essentiel : lorsque j'arrêtais de faire de l'exercice, les symptômes avaient tendance à revenir. Cela m'a montré que l'exercice m'aidait à réguler le système, mais qu'il n'avait pas nécessairement résolu le schéma plus profond. Dans mon cas, l'intensité masquait aussi autre chose : de la colère, de la pression et un besoin constant de contrôler.

J'ai essayé les compléments et les pilules. Certains étaient utiles. Certains apportaient du soulagement. D'autres ne faisaient rien. J'ai essayé les cures, les détox, le jeûne, les retraites, les probiotiques, les approches antifongiques, les aides digestives, les protocoles d'élimination et toutes sortes de remises à zéro que je pouvais trouver.

Beaucoup de ces outils peuvent être précieux. Mon propos n'est pas de dire qu'ils étaient inutiles. Mon propos est que, pour moi, aucun d'entre eux n'a créé à lui seul une stabilité durable.

À un moment donné, j'ai compris une vérité difficile : si les symptômes pouvaient changer de forme, disparaître sous la pression et revenir lorsque la pression cessait, alors combattre une étiquette à la fois n'était probablement pas le bon

niveau auquel aborder le problème.

La connaissance ne suffisait pas. La discipline ne suffisait pas. L'effort ne suffisait pas.

Cette prise de conscience fut libératrice. Cela signifiait que la pièce manquante n'était peut-être pas davantage de force. Peut-être fallait-il comprendre plus profondément ce que l'ensemble du système cherchait à communiquer.

## Le tournant

---

Le véritable changement n'est pas venu d'un nouveau protocole digestif.

Il est venu de l'expérience.

À 40 ans, après ce que je ne peux décrire que comme un changement de conscience, j'ai pris une décision claire : enfin prendre véritablement du temps pour moi.

Pas du temps superficiel, mais du vrai temps - pour observer, ressentir et comprendre qui j'étais. Non pas à travers ce que les autres m'avaient dit, ni à travers les livres, mais par l'expérience directe.

C'est là que tout a changé.

Ce que j'ai découvert ne peut pas réellement s'apprendre intellectuellement. Cela doit être vécu.

En commençant à passer du temps avec moi-même, j'ai commencé à voir comment tout se déroulait intérieurement. En même temps, je me suis reconnecté à quelque chose que je n'avais jamais clairement perçu auparavant - un niveau d'énergie à l'intérieur du corps.

Nous entendons parler de concepts comme le chi ou le prana, mais tant qu'ils ne sont pas ressentis, ils restent abstraits.

Une fois ressentis, ils deviennent évidents.

Plus je devenais clair intérieurement, plus je pouvais sentir cette vie circuler en moi - et plus je voyais que mon système digestif n'était pas séparé du reste de mon expérience.

## Chapitre 4 - Les bases du déséquilibre intestinal

---

### Une perspective plus large

Pendant des années, j'ai commis l'erreur de penser que chaque étiquette digestive représentait un problème distinct nécessitant un combat distinct.

En réalité, mon expérience était beaucoup plus complexe. Une même personne pouvait traverser différentes manifestations au fil du temps : ballonnements, symptômes de type SII, intolérances alimentaires, prolifération de Candida, fatigue, problèmes de peau, inflammation, brouillard mental, sensibilité, ou des périodes où la digestion semblait simplement fragile.

Parfois, les symptômes étaient clairement liés à l'alimentation. Parfois, ils suivaient un mauvais sommeil ou un stress intense. Parfois, ils apparaissaient après des périodes de surmenage. Parfois, ils s'amélioraient lorsque je faisais beaucoup d'exercice. Parfois, ils revenaient lorsque cet exercice cessait.

Ce qui compte ici, ce n'est pas de réduire tous les troubles digestifs à une seule cause. Ils ne sont pas tous identiques, et une évaluation médicale appropriée est importante. Ce qui a changé pour moi, c'est de comprendre que le corps pouvait exprimer un déséquilibre de multiples façons, tandis que moi, je continuais simplement à changer le nom de l'ennemi.

La question plus large est devenue plus utile que l'étiquette plus étroite :

Quelles sont les conditions qui permettent à l'ensemble de mon système de rester en équilibre - et qu'est-ce qui le déséquilibre de manière répétée ?

Cette question ne remplaçait pas la biologie. Elle élargissait le cadre. Elle m'a permis de considérer l'alimentation, la digestion, le sommeil, le mouvement, le stress, les émotions, les schémas de pensée, l'environnement, les relations et l'énergie comme les parties d'un seul système vécu, plutôt que comme des départements isolés.

## Chapitre 5 - Les symptômes comme messagers - pas comme ennemis

---

Des années plus tard, je peux le dire clairement : les symptômes étaient des messagers, pas des ennemis - mais je n'ai pu le voir qu'une fois le cycle terminé.

À l'époque, je voulais être plus intelligent que mon corps. Je voulais dominer le problème. Je voulais éliminer l'étiquette qui était active : Candida, SII, intolérance, inflammation, symptômes cutanés, fatigue. Cet état d'esprit créait pression, obsession, peur et effort mental constant.

Aujourd'hui, je comprends pourquoi cela ne semblait jamais complet. Le symptôme n'était pas tout le problème. Quelque chose le précédait.

Les troubles digestifs signalaient un déséquilibre, mais pas seulement un déséquilibre du corps physique. Dans mon expérience, ils indiquaient un déséquilibre de la vie dans son ensemble. J'avais réduit la santé à l'alimentation, à l'exercice, aux compléments et aux habitudes. Ces éléments comptent profondément, mais ils ne représentaient pas toute l'image pour moi.

La santé, telle que j'en suis venu à la comprendre, est harmonie. Elle est équilibre.

Les symptômes me montraient que quelque chose dans mon système - et dans ma vie - était déséquilibré. L'ironie, c'est que je dépensais tellement d'énergie à essayer de détruire le signal qu'il me restait très peu d'attention pour comprendre ce qu'il cherchait à me dire.

Autrement dit, je continuais à tirer sur le messager, même lorsque le messager changeait de vêtements.

## Chapitre 6 - Les quatre dimensions - Physique, Mentale, Émotionnelle, Énergétique

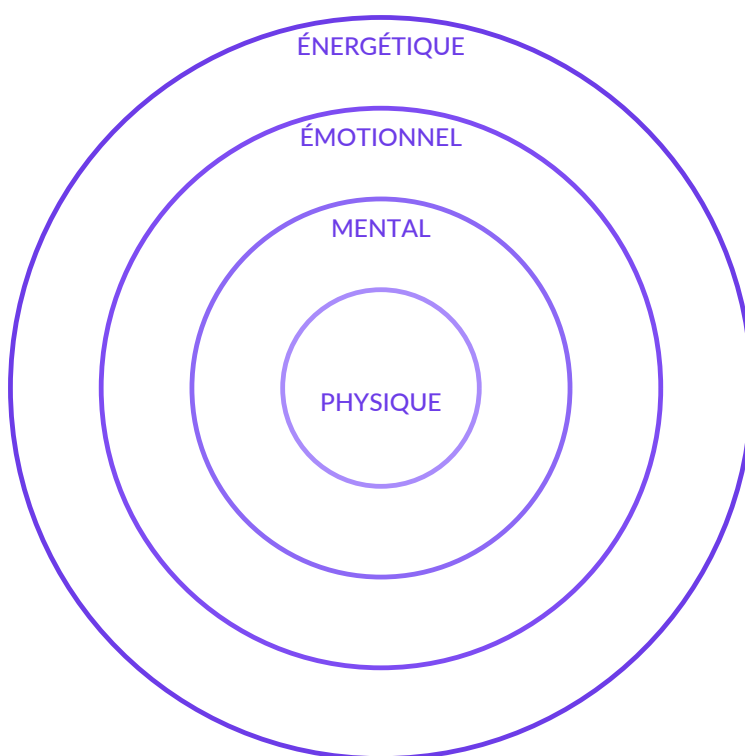
---

À ce stade, tout devient plus simple. Pas plus facile - mais plus clair.

Pendant la majeure partie de ma vie, la santé signifiait quelque chose de concret. Elle était physique. Elle concernait le corps. L'alimentation, l'exercice, la discipline. C'étaient des choses que je pouvais comprendre, mesurer et contrôler.

Lorsque cette approche a cessé de m'apporter des réponses durables, j'ai décidé de regarder ailleurs. Non pas parce que les approches occidentales ou physiques étaient mauvaises, mais parce que ma propre manière de les utiliser était incomplète.

Ce qui a tout changé pour moi, c'est de comprendre que la santé existe sur plusieurs dimensions, toutes reliées entre elles :



Les quatre dimensions de la santé - toutes interconnectées

La dimension physique, c'est le corps : digestion, mouvement, repos, nutrition, sommeil et les nombreux processus biologiques qui nous maintiennent en vie. Elle compte profondément. Mais elle n'est qu'une partie du système vécu.

La dimension mentale concerne les pensées, les croyances, le dialogue intérieur et l'interprétation. Ce que nous répétons intérieurement façonne nos choix et notre état.

La dimension émotionnelle est l'expérience vécue. Stress, peur, frustration, tristesse, joie - rien de tout cela n'est abstrait. Ces états modifient notre respiration, notre sommeil, notre alimentation, nos mouvements et notre relation au corps.

Et puis il y a la dimension énergétique. Différentes cultures utilisent différents mots - chi, prana, force vitale - mais l'expérience pratique est familière : épuisement ou vitalité, contraction ou ouverture, lourdeur ou fluidité.

L'une des expériences les plus constantes au cours de toutes mes années de troubles digestifs fut la perte d'énergie. Pas seulement de la fatigue, mais un épuisement plus profond qui pouvait être temporairement masqué par l'exercice, la discipline ou l'adrénaline.

Lorsque j'ai commencé à travailler sur cette dimension - non pas en remplaçant le travail physique, mais en ajoutant cette dimension - quelque chose a changé. Le cycle qui semblait permanent a commencé à s'adoucir.

## Changements physiques - Ce qui a changé dans mon corps

---

Pendant plus de 20 ans, j'ai été intolérant au gluten. De manière extrêmement stricte. Parfaitement conscient des conséquences.

Et pourtant, en peu de temps, cette réaction a disparu.

Je l'ai testé avec prudence. Puis plus directement. À un moment donné, je mangeais plus de pain que je n'en avais mangé depuis des décennies. Et je suis Français, donc cela compte.

Aucune réaction.

La même chose s'est produite avec l'intolérance au lactose. Pendant des années, je dépendais de comprimés. En tant que chef travaillant sur des yachts, je les avais toujours avec moi. Puis un jour, en 2025, je les ai oubliés.

Il ne s'est rien passé.

Alors j'ai testé à nouveau. Et encore. J'ai volontairement poussé les limites - même avec des aliments qui, auparavant, avaient été très difficiles pour moi.

Toujours rien.

Ce qui comptait pour moi n'était pas l'aliment en lui-même. C'était le schéma. Pendant des années, j'avais cru que mon corps était définitivement fragile. Puis plusieurs réactions qui semblaient figées ont commencé à changer à peu près à la même période de ma vie.

Ce fut un moment de clarté. Il devenait plus difficile de continuer à croire que chaque symptôme devait être compris isolément.

## Chapitre 7 - Quelle dimension était déséquilibrée chez moi ?

---

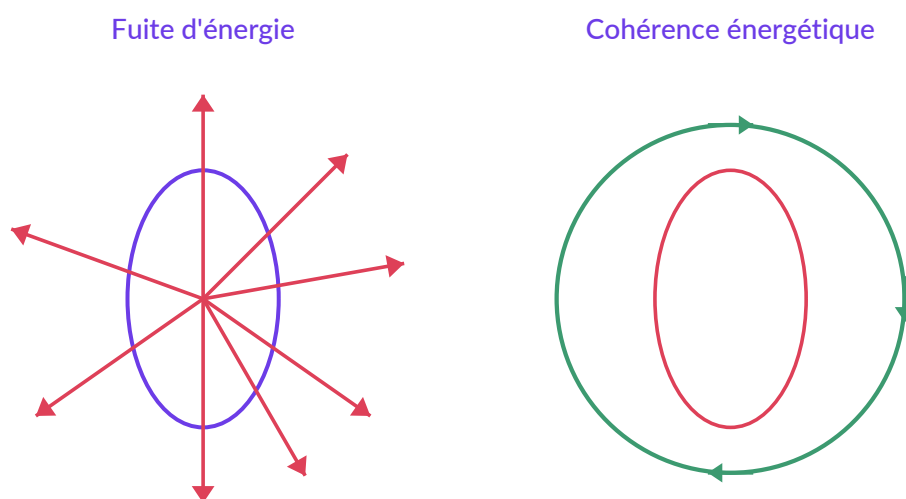
Je veux être clair ici : je ne peux pas vous dire quelle dimension est déséquilibrée chez vous. C'est quelque chose que vous seul pouvez explorer, avec un accompagnement professionnel approprié lorsque cela est nécessaire, et avec honnêteté et patience.

Ce que je peux vous dire, c'est comment cette découverte s'est produite pour moi.

Pendant des années, je me suis concentré presque exclusivement sur la dimension physique. « J'ai changé mon alimentation » est une conversation facile. « J'ai réalisé que je refoulais mon chagrin depuis des années » ne l'est pas.

La dimension émotionnelle était l'endroit où se cachait une grande partie du véritable travail.

Depuis longtemps, je portais un schéma : avancer coûte que coûte, donner l'image du bien-être, paraître fonctionnel, m'entraîner dur, rester productif - alors qu'en dessous, quelque chose n'allait pas.



Fuite d'énergie (dispersion) vs. cohérence énergétique (contenue)

Ce que j'ai découvert lentement, grâce à une observation honnête de moi-même, c'est que mon corps portait ce que mon esprit refusait de traiter.

La tension. La frustration que je n'exprimais pas. La tristesse que je rationalisais. La colère que je transformais en discipline et en exercice.

Dans mon expérience, cette matière émotionnelle non traitée n'était pas neutre. Elle avait un poids. Et mon corps portait ce poids tandis que je continuais à essayer de résoudre la situation depuis l'extérieur.

Le Candida était l'un des signaux. Les symptômes de type SII en étaient un autre. Les intolérances alimentaires, un autre. La fatigue, les réactions cutanées et l'inflammation digestive en étaient d'autres.

Une question mérite d'être posée : avec quelle dimension suis-je le moins honnête ?

## Ce qui a réellement changé - La conscience

---

Ce n'était pas un aliment.

Ce n'était pas un complément.

Ce n'était pas un protocole.

Le changement le plus profond fut la conscience.

Pour la première fois, j'ai commencé à observer plutôt qu'à réagir, à ressentir plutôt qu'à réprimer, et à rester présent plutôt qu'à fuir.

Pendant la majeure partie de ma vie, j'avais refoulé mes émotions. Lorsque j'ai arrêté - lorsque j'ai appris à rester avec ce qui se présentait - quelque chose a commencé à se réorganiser intérieurement.

En même temps, j'ai remarqué un lien direct entre mon état intérieur - pensées, émotions, clarté, pression, honnêteté - et mon état physique.

Pour moi, ce n'était pas théorique. C'était observable dans la vie quotidienne.

Ce même corps qui m'avait autrefois semblé imprévisible a commencé à devenir plus compréhensible lorsque j'ai cessé de me relier à lui uniquement à travers la peur et le contrôle.

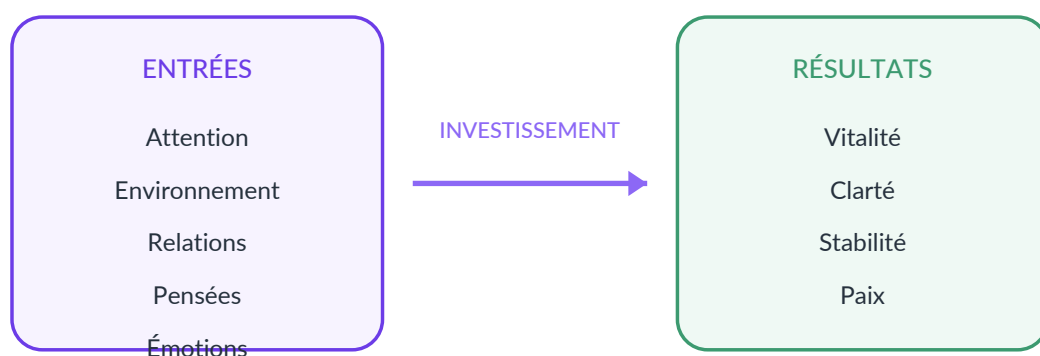
## Chapitre 8 - Comment j'ai cessé de perdre mon énergie

J'utilise le terme « énergétique » pour décrire quelque chose de pratique : l'expérience quotidienne de l'épuisement par opposition à la restauration.

L'énergie se perd lorsque nous faisons des choses qui coûtent plus qu'elles ne nous apportent. Cela peut être physique - surentraînement, mauvais sommeil, stimulation constante. Mais cela peut aussi être émotionnel, mental ou relationnel.

Certaines relations m'épuisaient. Certaines pensées m'épuisaient. Certains environnements m'épuisaient.

Et certaines choses me restauraient : du temps dans la nature, le silence, des conversations honnêtes, un mouvement ressenti comme une joie plutôt qu'une punition, dormir sans culpabilité, manger sans peur, et des moments où je n'essayais pas de me gérer moi-même.



Bon investissement vs. mauvais investissement - où circule votre énergie ?

Le changement fut une réorientation progressive - vers davantage de ce qui me restaurait, et moins de ce qui m'épuisait.

Mais il y avait un changement plus difficile que les autres : j'ai dû arrêter de jouer le rôle de quelqu'un qui va bien.

Jouer le rôle du bien-être est épuisant. C'est l'écart entre ce que vous dites être et ce que vous êtes réellement. Chaque fois que je disais « je vais bien » alors que ce n'était pas le cas, quelque chose, même infime, se vidait.

Lorsque j'ai commencé à être plus honnête - d'abord avec moi-même, puis avec les autres - quelque chose s'est allégé.

J'ai commencé à faire attention à ce que je nourrissais par mon attention. Je suis devenu plus attentif à mes pensées, à mes paroles, à mes émotions et aux situations que je continuais à choisir.

Et oui, j'ai fait des choix difficiles. J'ai laissé partir ce qui m'épuisait constamment. C'était inconfortable, mais rester dans l'ancien cycle était pire.

Les symptômes digestifs peuvent être cycliques. Dans ma propre vie, le cycle ne s'est terminé que lorsque quelque chose de plus fondamental a changé que la stratégie de gestion des symptômes.

## Travail énergétique et JNANA KANDA

---

À un moment donné, je me suis éloigné de tout et je me suis pleinement engagé sur cette voie.

J'ai commencé à travailler avec l'énergie de manière plus consciente.

Au fil du temps, j'ai exploré de nombreuses techniques. Finalement, j'ai rencontré une transmission traditionnelle balinaise connue sous le nom de JNANA KANDA.

Cette approche s'est distinguée par sa clarté, sa pureté et sa profondeur. Elle m'a été transmise par un maître, et j'en reste profondément reconnaissant.

Ce n'est pas quelque chose qui peut être pleinement expliqué par des mots. Cela doit être vécu.

À travers cette voie, j'en suis venu à comprendre l'énergie moins comme quelque chose à forcer que comme quelque chose à laisser être, à recevoir et avec lequel travailler par la présence.

L'orientation pratique restait simple : calmer le système, respirer naturellement, ne pas forcer, et permettre au corps ainsi qu'à l'intelligence plus profonde de la vie de faire ce qu'ils savent déjà faire.

Ce qui se produit n'est pas quelque chose que j'ai appris à fabriquer. Pour moi, cela ressemblait davantage à un réalignement.

À mesure que cela se produisait, la tension diminuait, l'esprit s'apaisait, les émotions se stabilisaient et un sentiment de paix devenait plus accessible.

La guérison a cessé d'être ce que je poursuivais. Elle est devenue une conséquence du retour à la cohérence.

## Chapitre 9 - Ce qui a réellement soutenu le processus

---

Ce qui m'a le plus aidé n'était pas une méthode unique. C'était une direction.

J'ai cessé d'essayer de résoudre directement une étiquette digestive et je suis revenu à la nature - non pas comme une idéologie, mais comme une référence d'équilibre.

Pour moi, cela a commencé simplement : de longues marches, davantage de temps dehors, un contact plus proche avec le sol, du temps près de l'eau.

La nature porte une forme d'équilibre sans l'effort mental que je m'imposais. Lorsque je passais davantage de temps en contact avec elle, je remarquais que quelque chose en moi se recalibrerait sans force.

J'ai continué les pratiques de mouvement. Mais le sens de l'exercice a changé. Avant, j'utilisais souvent l'entraînement intense pour supprimer les symptômes, évacuer la pression ou prouver que j'allais bien. Plus tard, le mouvement est devenu moins une arme et davantage une manière d'écouter le corps.

Cette distinction comptait. L'exercice n'était plus la chose qui devait empêcher les symptômes de revenir. Il devenait une partie de soutien au sein d'une vie plus vaste.

Il en va de même pour l'alimentation. Je ne crois pas à un régime universel. Il existe l'alimentation qui vous soutient maintenant. Votre corps envoie des signaux. Parfois il murmure. Parfois il crie. Écoutez plus tôt.

Ce qui ne m'a pas aidé à long terme, c'était l'état d'esprit consistant à vouloir dominer le système : le tuer, l'éradiquer, le forcer à disparaître, le contrôler parfaitement.

Émotionnellement, j'ai dû regarder honnêtement mon environnement : relations, travail, dynamiques. Chaque situation est un investissement énergétique.

Lorsque j'ai cessé de combattre et commencé à écouter, le système a commencé à se réorganiser.

## Réapprendre le corps

---

Ma respiration a changé.

J'ai réappris à respirer naturellement - sans forcer - plus profondément dans le diaphragme.

Des pratiques comme le yoga, le tai-chi et le qigong ont commencé à prendre tout leur sens. Non pas comme des solutions, mais comme des outils.

Ce qui compte, c'est ce qui résonne avec vous.

Le but n'est pas l'intensité. C'est la cohérence.

J'ai commencé à comprendre que tout fonctionne en dimensions : Physique, Mentale, Émotionnelle, Énergétique.

Et surtout, ces dimensions sont interconnectées.

Auparavant, j'essayais de tout résoudre depuis une seule dimension à la fois. Je changeais l'alimentation, puis les compléments, puis l'exercice, puis une autre variable physique.

Ce qui est devenu clair, c'est que chaque dimension soutient les autres.

La dimension énergétique, en particulier, était quelque chose que j'avais négligé. Non pas parce qu'elle était absente, mais parce qu'elle ne peut pas être comprise conceptuellement de la même manière qu'une liste d'aliments ou qu'une valeur de laboratoire.

Elle doit être ressentie.

## Chapitre 10 - Tout réunir - Comment l'équilibre revient naturellement

À ce stade, tout est sur la table.

Vous pouvez comprendre pourquoi je ne raconte plus cette histoire comme une histoire de Candida. Le Candida était réel, mais il n'était qu'une manifestation au sein d'une histoire digestive beaucoup plus vaste.

Le schéma plus profond comprenait des symptômes de type SII, des intolérances alimentaires, des ballonnements, de l'inflammation, du psoriasis, de la fatigue, du brouillard mental et des années de sensibilité digestive. Certains problèmes apparaissaient pendant un temps puis disparaissaient. D'autres restaient plus longtemps. Certains pouvaient être contrôlés par l'exercice ou les restrictions. Mais le schéma global est resté jusqu'à ce que ma relation avec l'ensemble du système change.

À partir de là, l'orientation est devenue simple : bon investissement contre mauvais investissement.



Briser le cycle : de la répétition à l'intégration

Tout ce qui vous restaure véritablement est un bon investissement. Tout ce qui vous épuise constamment ne l'est pas.

Parfois, le plus difficile n'est pas d'ajouter des choses qui nous soutiennent - c'est d'enlever ce qui nous vide.

Imaginez votre vie comme une maison. Une maison, ce n'est pas seulement des meubles. C'est la plomberie, l'électricité, la structure, la circulation de l'air, la lumière, les fondations. La santé fonctionne de la même manière.

Votre attention est de l'énergie. L'endroit où vous la placez compte. Si l'attention se dirige constamment vers le ressentiment, la comparaison, la peur, le contrôle ou la distraction, quelque chose est dépensé. Si elle se dirige vers la présence, l'appréciation, l'honnêteté et l'alignement, quelque chose est restauré.

Pour moi, le pardon est devenu la décision de cesser de dépenser de l'énergie dans le passé.

Vous n'avez pas besoin de croire quelque chose de nouveau. Vous n'avez pas besoin d'une nouvelle identité. Vous n'avez pas besoin de combattre.

Vous avez seulement besoin d'écouter - plus tôt, plus honnêtement et avec davantage de bienveillance.

Les symptômes, au bout du compte, n'étaient pas des ennemis à vaincre. Ils étaient des enseignants qui sont restés jusqu'à ce que l'apprentissage ait lieu.

Nous ne pouvons pas être plus intelligents que la nature. Nous ne pouvons pas la dominer. L'harmonie n'est pas quelque chose à conquérir ; c'est quelque chose vers quoi revenir.

Ce livre ne fait pas de promesses. Il propose un rappel.

Et parfois, se souvenir suffit à tout changer.

## Au-delà des symptômes - Une autre direction

---

J'ai également vécu une dépression pendant huit ans.

Après ce changement, elle a pris fin.

La vie n'est pas devenue facile, mais la structure de la souffrance a changé. La tristesse est devenue quelque chose qui pouvait être ressenti puis libéré - et non plus quelque chose qui me définissait.

Avec le recul, la chose la plus surprenante est celle-ci : j'ai passé des années à chercher à l'extérieur - à travers la connaissance, la science, les protocoles, les régimes et les solutions. Mais dans ma propre vie, la résolution est venue lorsque la connaissance extérieure a enfin été rejointe par la conscience intérieure.

Cela n'invalide pas la science. Cela montre simplement qu'il manquait quelque chose dans mon approche.

J'étais extrêmement sceptique. Et pourtant, j'ai été témoin de changements profonds chez certaines personnes. Parfois très rapides.

La description la plus juste que je puisse offrir à partir de ma propre expérience est la suivante : lorsque l'alignement se produit, le système peut se réorganiser d'une manière qu'il était difficile d'imaginer lorsque je combattais encore chaque symptôme séparément.

Mais cela se produit selon son propre rythme. Rien dans ce livre ne doit servir de raison pour retarder des soins médicaux ou ignorer le corps. Il ne s'agit pas de choisir entre la médecine et la conscience. Il s'agit de cesser de réduire l'expérience humaine à une seule dimension.

Mon intention avec ce livre est de partager des perspectives qui pourront peut-être vous aider à vous reconnecter à votre propre expérience.

Si cela résonne, vous pouvez aller plus loin. Sinon, c'est parfaitement valable.

Cette voie m'a naturellement conduit à une chose : donner.

À un moment donné, partager devient naturel.

## À propos de l'auteur

---

Je m'appelle Mathieu Sun.

Ce livre est le résultat d'un long parcours - un parcours que je n'avais jamais prévu, mais qui a entièrement transformé ma vie.

Pendant des décennies, les troubles digestifs ont fait partie de ce parcours. Les étiquettes exactes ont changé au fil du temps : symptômes de type SII, Candida, intolérances au gluten et au lactose, ballonnements, inflammation, psoriasis, fatigue, brouillard mental et un système digestif qui semblait souvent fragile ou imprévisible.

À un moment de profond épuisement, quelque chose d'inattendu s'est produit. En une seule nuit, ma perception de la vie a changé. Ce n'était pas tant une découverte qu'une reconnexion - à la présence et à l'énergie comme quelque chose de tangible et de pratique.

Ce qui a suivi fut des années d'apprentissage, d'intégration et d'humilité. Je me suis consacré à comprendre l'énergie, la présence et la cohérence - non pas comme des idées, mais comme des réalités vécues.

Aujourd'hui, je travaille avec la présence, l'énergie et la tradition JNANA KANDA. Je crée des espaces qui soutiennent les personnes dans leur reconnexion à leur propre cohérence, à leur manière et à leur rythme.

Ce livre n'est pas là pour vous convaincre de quoi que ce soit. Il représente simplement ce que j'ai vécu, appris et incarné. Si quelque chose résonne, faites confiance à cette résonance. Si ce n'est pas le cas, laissez-le de côté.

Votre chemin vous appartient.

- Mathieu Sun (également connu sous le nom de Sky Element)

Visitez [gutzen.org](https://gutzen.org) pour découvrir des articles, des ressources et l'assistant de conversation IA gratuit. Téléchargez Allinya pour des séances individuelles ou en groupe, en direct - sans réservation nécessaire.