

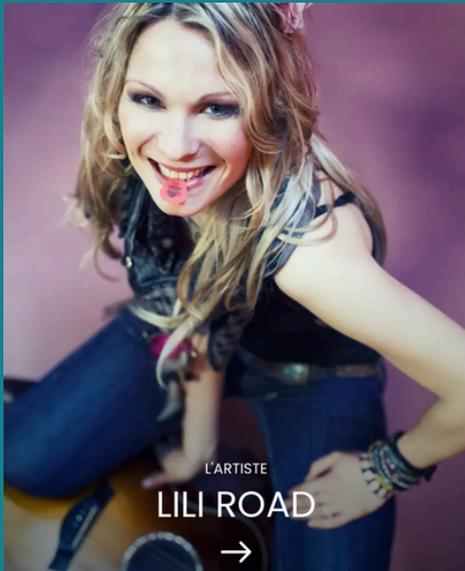


@LILIROADOFF

#LILIROADOFF

DOSSIER DE PRESSE





L'ARTISTE
LILI ROAD



LE LIVRE
J'AI MAL
MAIS JE ME SOIGNE



SORTIE LE 19 SEPTEMBRE
(Disponible en pré-commande
sur le site internet)

LA MÉTHODE
MIND BODY
CONNECTION



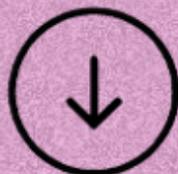
Lili Road 
LA MÉTHODE MBC

Passionnée de musique depuis toujours, **Lili Road** auteure, compositrice, interprète et écrivaine, **originaire de Lille**, part au Canada à 17 ans pour prendre des cours de danse, de chant et de comédie musicale. Elle y découvre la scène et trouve enfin sa place.

Elle revient en France et commence à écrire des chansons et à les chanter en Belgique, en Allemagne, en Asie et sur internet... **Michael Jones** tombe sur une des vidéos de Lili et lui propose de faire **ses 1ères parties**. Puis tout va très vite. Pendant 5 ans elle va à la rencontre du public et enchaîne parfois plus de **300 dates par an**.

Malheureusement, un jour, une douleur du dos la cloue au lit de très longs mois. Malgré une opération, elle reste paralysée et la musique ne devient plus qu'un lointain souvenir... Mais elle se bat pour remarcher et va « reprogrammer » son cerveau, pour qu'il cesse d'envoyer les mauvais signaux. Et elle gagne !

Aujourd'hui elle revient avec de nouvelles chansons, **un album en préparation** et publie même **un livre (City éditions) « J'ai mal mais je me soigne »**, pour raconter comment elle s'en est sortie et aider les autres à se battre face à la douleur.



SINGLE DISPONIBLE SUR
Muzicenter

écoutez ici 





Lili Road
rien de plus

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/LILIROAD](https://www.youtube.com/liliroad)
ALBUM EN PRÉPARATION QUI COMPRENDRA UN DUO AVEC MICHAEL JONES

Crédit photo : Yann Manac'h (Agence Antéale) - Pascal Delens





@YANNARTHUSBERTRAND



SOUFFRIR N'EST PAS UNE FATALITÉ : UN TÉMOIGNAGE POIGNANT ET AUTHENTIQUE QUI REDONNE ESPOIR

Très tôt, Lili doit apprendre à lutter.

Contre le harcèlement scolaire d'abord, puis l'anorexie. Mais son combat le plus difficile, elle va le mener contre les douleurs chroniques. Un matin, une terrible douleur dans le dos terrasse la jeune femme.

Ce n'est que le début de longs mois de souffrance. Malgré une opération, elle ne parvient plus à faire face. Mais peu à peu, Lili prend conscience qu'elle possède toutes les clés de sa guérison : elle va « reprogrammer » son cerveau pour qu'il cesse d'envoyer les mauvais signaux.

Forte de son expérience, Lili témoigne avec authenticité de son parcours de guérison. Au fil de ses aventures et de sa reconstruction, Lili prouve qu'on ne doit pas renoncer à sa vie active et continuer à se projeter. Un témoignage qui est un véritable message d'espoir.



« Contrainte de ralentir, j'ai pris le temps de réfléchir à ce qui compte vraiment.

Les troubles du corps faisant écho aux troubles de l'âme, j'ai découvert que vivre pleinement, c'est savourer chaque instant. »

PRIX : 17,90 € - 336 PAGES
ISBN : 978-2-8246-2337-5
TÉMOIGNAGE - CITY EDITIONS

SORTIE PRÉVUE EN ANGLAIS EN OCTOBRE 2025 CHEZ LIBRARY TALES PUBLISHING

Lili Road est originaire de la région de Lille, où elle obtient avec les honneurs son diplôme d'art-thérapeute à la Faculté Libre de Médecine de Lille. Jeune entrepreneure, elle a été récompensée à plusieurs reprises pour ses innovations thérapeutiques. Parallèlement à ses succès professionnels, Lili Road jongle entre sa carrière d'artiste et son rôle de mère, assumant toujours avec le sourire les différentes facettes de sa vie.

Eric Poupet Presse & Communication SARL
164 rue Blomet 75015 Paris
Tel : 09 87 00 13 13 – 06 60 49 87 05
E-mail : eric@presse-et-communication.fr

DÉDICACE ET SHOWCASE ACOUSTIQUE

Plus de 25 dates
partout en France...
RDV sur www.liliroad.com

Invitée du 25ème Salon du Livre
de Bondoules le 29 et 30 mars

On en parle sur plus de 40 radios
en France, Belgique et Suisse,
et dans la presse...



1er single
bientôt
disponible



Retrouvez Lili Road
le 21 mai dans
l'émission
Hauts Féminin
sur France 3.



Le coup de cœur

FRANCE BLEU NORD

“La douleur est une opinion”

“Je savais pas ce truc là, quand on a mal c'est le cerveau qui décide qu'on a mal. Et ça change tout !”

“Il faut se soigner et c'est ce qu'elle a réussi à faire [...] tout est expliqué....”



Furet du Nord
Amazon

5.0



Par Bob Garcia

Sortie du livre aux États-Unis, octobre 2025 (Library Tales Publishing)

“C'est à la fois
une quête et une enquête,
parce que le lecteur se demande
comment elle va se sortir de ce cercle
infernale et où va-t-elle débusquer les
coupables...”

Ça se lit comme un vrai thriller.

**C'est 333 pages,
non-stop, sans temps mort.”**

“Dites 333 !”

**C'EST
VRAIMENT
ABSOLUMENT
GÉNIAL !**

ANDRÉ C. "TON HISTOIRE M'A BEAUCOUP TOUCHÉ..."

SANDRA D. "J'AI PRESQUE FINIS TON LIVRE ET IL ME BOOSTE MAIS ALORS PUISSANCE DE OUFFFF COMME DIRAIT LES JEUNES..."

ÉLODIE T. "JE SUIS À LA PAGE 110 ET J'AI VRAIMENT L'IMPRESSON QUE C'EST MOI QUI RACONTE LE LIVRE... J'AI LES MÊMES DOULEURS QUE TOI, AU MÊME ENDROIT... IRM NORMALE, PRISE DE SANG... RIEN DE PHYSIQUE... JE SUIS PASSIONNÉE PAR TON LIVRE, J'AI HÂTE DE DÉCOUVRIR LA SUITE."

MARION H. "UN LIVRE ÉCLAIRANT QUI A PRIS SES SOURCES DANS LA RÉALITÉ SOUFFRANTE DE L'AUTEURE, FEMME TOUCHANTE AU PARLÉ FRANC, QUI OSE...SANS JAMAIS UTILISER LE PATHOS POUR NOUS PARTAGER SON VÉCU, SES RESSENTIS, SES PEURS, SES ESPOIRS ET SES JOIES. J'AI AIMÉ SON ÉCRITURE SIMPLE. TELLEMENT HUMAINE, SA CAPACITÉ À MANIER L'HUMOUR, MÊME DANS L'INSUPPORTABLE, ET SURTOUT SON INCROUABLE FORCE MENTALE. FEMME COURAGEUSE, RÉSILANTE, DÉTERMINÉE, ELLE NOUS PROUVE QUE TOUT (OU PRESQUE) EST POSSIBLE. J'AI EU LA CHANCE ET J'AI APPRICIÉ RENCONTRER CETTE AUTEURE, AU COEUR GÉNÉREUX, TELLEMENT ATTACHANTE. LILI, J'AI EU LA CHANCE DE VOUS RENCONTRER, MERCI POUR VOTRE LIVRE ET TOUT CE QU'IL NOUS TRANSMET, MERCI POUR QUI VOUS ÊTES. RDV AU PROCHAIN LIVRE QUI NE SAURAIT TARDER..."

JUSTINE R. "TON LIVRE VA AIDER BEAUCOUP DE PERSONNES J'EN SUIS CONVAINCUE! J'AI TELLEMENT D'EMPATHIE POUR TOUT CE QUE TU AS TRAVERSÉ. ET JE ME SUIS RECONNUE DANS TES MOTS/MAUX. J'AI MOI AUSSI ÉNORMÉMENT SOUFFERT, JE ME SUIS SENTIE INCOMPRISSE, SEULE, DÉCOURAGÉE, PERDUE... IL Y A ENCORE TROP DE PERSONNES QUI SE PENSENT CONDAMNÉES À SOUFFRIR ALORS QU'IL Y A DES SOLUTIONS. TON LIVRE VA DONNER ESPOIR! BRAVO ENCORE!"

NATHALIE GRENIER LEVANT : "UNE TRÈS BELLE RENCONTRE, JE DÉVORE VOTRE LIVRE !! MERCI POUR CE PARTAGE!! BELLE JOURNÉE."

FRANÇOIS T. : "OFFERT DEPUIS DEUX JOURS, DÉDICACÉ A BONDUES, ET SOUFFRANT DE FIBROMYALGIE JE ME SUIS LANCÉE DANS LA LECTURE. 110 PAGES DE LUES ET HÂTE DE CONTINUER !"

STÉPHANE H. "JE ME RÉGALE DE TON LIVRE."

MARIEM T. : "J'AI DÉBUTÉ LA LECTURE DE TON LIVRE ET PLUS QU'UNE RENCONTRE POUR MA PART, JE NOMME CELA SYNCHRONICITÉ. JE TE RECONTRE AU DÉBUT DE MON PROCESSUS DE GUÉRISON, APRÈS UEN PÉRIODE QUE JE PEUX APPELER LA NUIT DE L'ÂME... ALORS TON HISTOIRE VA M'ACCOMPAGNER QUELQUES TEMPS, ELLE M'INSPIRE ET ME FAIT ÉCHO COMME TU DIS..."

[...]

09:39 4G 41

Comment

Replies to Elo's comment on your post View Post

Elo MeilMelo
1ère rencontre, rien qu'en lisant la 1ère page je pense que je vais adorer le livre. Même mon chat 🐱 adhère 😊 Bonne chance pour le lancement du livre.



2 d Like Reply Message 1

Author
Lili Road Officiel
Elo MeilMelo alors ça j'adore 🥰 merci
Elo ! Bisous au chat 🐱
51 m Like Reply 1

Write a reply.

AVIS CLIENTS

Emilie M. - 12 - Il y a 1 mois
★★★★★ **Toujours rebondir malgré les difficultés de la vie**
A travers ce livre autobiographique, nous suivons Lili qui malgré des passages de vie parfois très difficiles a su rebondir à chaque fois. Quand on ferme le livre, on a le sourire et on se dit que les petits tracas de la vie ne sont vraiment pas importants. Lili a traversé le harcèlement scolaire, l'anorexie et les douleurs chroniques. Elle nous donne des pistes pour guérir de nos blessures qu'elles soient physiques ou mentales. Ce livre peut nous parler à tous. Un livre que je recommande +++

★★★★★ **5 sur 5**
2 évaluations

Philippe C. - 16 - Il y a 1 mois
★★★★★ **Un livre à la fois touchant et instructif**
Lili, ceux qui te connaissent aujourd'hui auraient bien du mal à imaginer que tu es passée par tant de moments difficiles. Ce livre m'a profondément touché. Après ce douloureux premier chapitre, je me suis plongée dans la lecture et y ai trouvé une immense positivité. Oui, la métamorphose est possible ! Et il n'y a pas de fatalité aux douleurs chroniques. Notre esprit, notre enthousiasme, peuvent nous rendre plus forts et nous permettre de les surmonter. Ce livre nous apprend comment enclencher le processus, modifier sa philosophie de vie et cultiver l'enthousiasme, la gratitude... [Lire la suite](#)

Regis C. - Il y a 1 mois
★★★★★ **Un livre agréable à lire, plein d'espoir**
Un livre éclairant qui a pris ses sources dans la réalité souffrante de l'auteure, femme touchante au parlé franc, qui ose...sans jamais utiliser le pathos pour nous partager son vécu, ses ressentis, ses peurs, ses espoirs et ses joies. J'ai aimé son écriture simple. Tellement humaine, sa capacité à manier l'humour, même dans l'insupportable, et surtout son incroyable force mentale. Femme courageuse, résiliente, déterminée, elle nous prouve que tout (ou presque) est possible. J'ai eu la chance et j'ai apprécié rencontrer cette auteure, au cœur généreux, tellement... [Lire la suite](#)

★★★★★ **5 étoiles** 100%



DANS LES MÉDIAS...

LILI ROAD

EUROPE 1 - LA LIBRE ANTENNE AVEC OLIVIER DELACROIX ; ÉCOUTER L'INTERVIEW ICI.

FRANCE BLEU - INTERVIEW EN REPLAY À ÉCOUTER ICI.

RADIO NOTRE DAME - EN QUÊTE DE SENS AVEC MARIE-ANGE DE MONTESQUIEU - COMMENT TROUVER LA CONFIANCE EN SOI FACE AUX ÉPREUVES ? PODCAST À ÉCOUTER ICI.

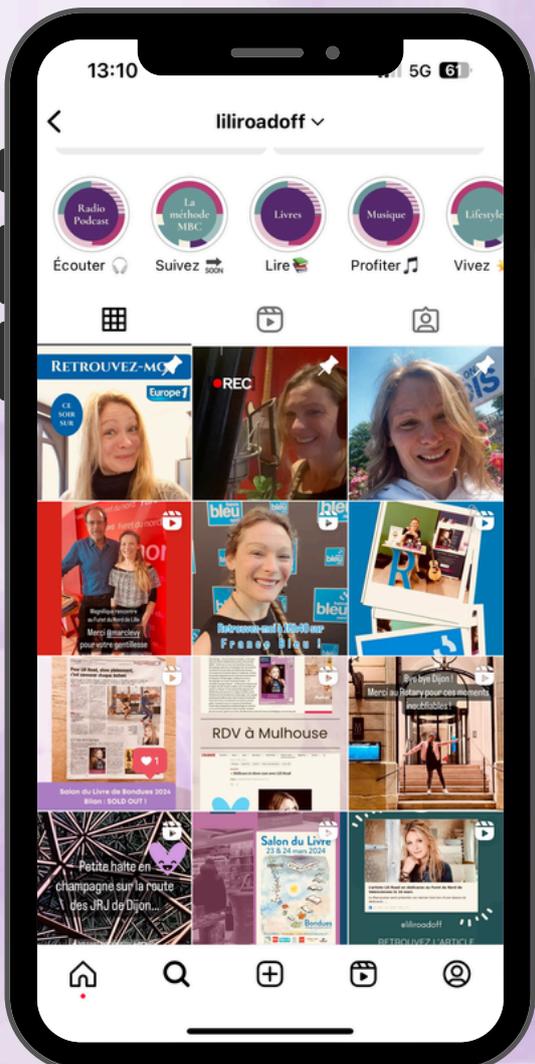
VIVRE FM - MODÈLES AVEC ORNELLA DAMPERON ; DÉCOUVRIR L'INTERVIEW VIVRE FM.

RCF - COMMENT FAIRE... ? : INTERVIEW À DÉCOUVRIR SUR RCF (À PARTIR DE 43'00).

[HTTPS://PODCLLOUD.FR/PODCAST/LIVREDUJOUR/EPISODE/JAI-MAL-MAIS-JE-ME-SOIGNE](https://podcloud.fr/podcast/livredujour/episode/jai-mal-mais-je-me-soigne)

[HTTPS://PODSHOWS.DOWNLOAD/LIVREDUJOUR/LIVRE2002.MP3](https://podshows.download/livredujour/livre2002.mp3)

[...]



OCCITANIEtribune

A LA UNE AGENDA ANIMATIONS ÉCONOMIE POLITIQUE CULTURE SPORTS

citane Tarbes - Anniversaire de la République Espagnole - Perpignan - Foir Expo de Perpignan - Le "Zidone" de la pétanque

Littéraires - J'ai mal mais je me soigne - Lili Road

LA VOIX DU NORD DIMANCHE 20 MARS 2024

21

Pour Lili Road, vivre pleinement, c'est savourer chaque instant

Professeure agrégée d'anglais, professeure de yoga et de méditation, art thérapeute diplômée de la faculté libre de médecine de Lille, auteure, compositrice intégrée et entrepreneur, avec son livre « J'ai mal mais je me soigne », la lambersartoise Lili Road dévoile comment elle a vaincu ses douleurs chroniques.

LAMBERSART. « J'ai mal mais je me soigne » est un livre qui raconte son parcours de souffrance et de guérison. Elle nous partage ses expériences de vie, ses douleurs chroniques, ses tentatives de guérison et son cheminement vers la santé. Elle nous apprend que la souffrance n'est pas une fatalité et que l'on peut retrouver la joie de vivre malgré les douleurs.

BOU-BAÏ MICHAËL JONES Professeur de yoga et de méditation, il accompagne Lili Road dans son cheminement vers la guérison. Il nous explique comment le yoga et la méditation peuvent nous aider à gérer nos douleurs et à retrouver la paix intérieure.

Un livre témoignage

Dans « J'ai mal mais je me soigne », Lili Road nous raconte son parcours de souffrance et de guérison. Elle nous partage ses expériences de vie, ses douleurs chroniques, ses tentatives de guérison et son cheminement vers la santé. Elle nous apprend que la souffrance n'est pas une fatalité et que l'on peut retrouver la joie de vivre malgré les douleurs.

LOUIS STEPHAN ANTIQUAIRE Depuis 3 générations, la boutique de Louis Stephan Antiquaire est un lieu de rencontre et de partage. Elle nous propose des livres, des objets d'art et des bijoux qui nous permettent de découvrir l'histoire et la culture de notre région.

SKEMA Alumni

20 209 abonnés

2 sem. • Modifié

[INITIATIVE DIPLÔMÉE] Découvrez « J'ai mal mais je me soigne », un livre écrit par Lili Road (SKEMA 2005) dans lequel elle nous témoigne sa lutte contre les douleurs chroniques ayant marqué sa vie pendant de nombreuses années.

À travers ces pages, elle partage avec une grande authenticité les épreuves qu'elle a surmontées et les clés qui l'ont aidée à se libérer de ces souffrances, de son combat contre le harcèlement scolaire à sa lutte contre l'anorexie, en passant par sa bataille contre la lombalgie chronique.

Le livre « J'ai mal mais je me soigne », publié chez City Editions, est disponible depuis le 7 février en version numérique et papier.

Pour en savoir plus sur cette histoire inspirante, rendez-vous sur www.liliroad.com

#SKEMA #SKEMAalumni #proudtobeSKEMA #WeAreSKEMA

SKEMA Alumni

20 209 abonnés

2 sem. • Modifié

[INITIATIVE DIPLÔMÉE] Découvrez « J'ai mal mais je me soigne », un livre écrit par Lili Road (SKEMA 2005) dans lequel elle nous témoigne sa lutte contre les douleurs chroniques ayant marqué sa vie pendant de nombreuses années.

À travers ces pages, elle partage avec une grande authenticité les épreuves qu'elle a surmontées et les clés qui l'ont aidée à se libérer de ces souffrances, de son combat contre le harcèlement scolaire à sa lutte contre l'anorexie, en passant par sa bataille contre la lombalgie chronique.

Le livre « J'ai mal mais je me soigne », publié chez City Editions, est disponible depuis le 7 février en version numérique et papier.

Pour en savoir plus sur cette histoire inspirante, rendez-vous sur www.liliroad.com

#SKEMA #SKEMAalumni #proudtobeSKEMA #WeAreSKEMA

Lili Road voit double avec un livre et un EP

La vie de Lili Road est tout sauf un fleuve tranquille. Et si la Lambersartoise a troqué son style country des années 2000, la musicienne a conservé comme décors de vie l'Amérique du Nord et ses succédanés régionaux et grandspaces. Jouez plutôt, Lili Road s'appretie à sortir un EP "rien de plus", à écouter sur les plateformes dans quelques jours, avec le titre "In a way" qu'elle chante avec Michaël Jones, le musicien et compagnon de route de Jean-Jacques Goldman.

Pas mal, non ? La jeune femme en convient, « c'est une très belle rencontre » et ce n'est pas sa première, pour celle qui a souvent tourné à travers la France et qui a notamment joué en première partie de Chimène Badi, un 14-Juillet à Lambersart.

Professeure d'anglais dans le civil, mais aussi art-thérapeute diplômée de la faculté de médecine de Lille, Lili Road a également écrit le livre « J'ai mal mais je me soigne », disponible depuis janvier dans toutes les bonnes librairies.

L'artiste a souvent eu des douleurs dorsales, « des douleurs multifactorielles que j'ai su combattre », mais il lui aura fallu du temps, beaucoup de temps, Lili Road indique : « La médecine a soigné mes douleurs physiques et notamment ma hernie discale, en revanche pour les douleurs neuropathiques, appelées également psychosomatiques, il fallait trouver une autre voie. »

Sa recette, qu'elle explique par le menu dans son livre, est un cocktail basé sur la méthode MSC (Mind Body Connection) « à savoir déposer son cerveau et de remettre en mouvement son corps ». Elle a donc utilisé le yoga, l'hypnose, la méditation et l'art-thérapie en complément du volet médical : « commercial, j'en ai plus de douleurs aujourd'hui ». C'est parce que la jeune femme est persuadée que sa méthode est transposable quelle a écrit son livre. Vous avez peut-être rencontré lors de ses dedicaces au salon du livre de Bondoufle, sinon, notez un showcase accueilli dédicace le 12 avril à la pharmacie du Canon d'Or. Elle est comme ça Lili, toujours sur la route !

140 pages en couleurs, 20€.

© Lili Road et City Editions
Livre « J'ai mal mais je me soigne », 17,90€, City Editions
EP "rien de plus" sur les plateformes musicales

jds

MULHOUSE

Manifestations • Animations commerciales

Dedicace et show case avec Lili Road

📅 Le 26/03/2024

📍 Librairie Bisey - Mulhouse | Mulhouse

Dedicace et Show case avec Lili Road pour son témoignage « J'ai mal mais je me soigne ». Le 26 mars 2024 de 15h00 à 18h00, Librairie Bisey Mulhouse 68100 - Mulhouse 16, Cour des Marchands Dans ce témoignage captivant, Lili partage avec une sincérité touchante comment elle s'est libérée des douleurs chroniques qui la hantent depuis si longtemps. Artiste, les paroles poignantes de ses chansons se promènent en italique au fil des pages, conférant à ce livre-témoignage une saveur toute particulière... Un véritable message d'espoir... Lili Road est originaire de la région de Lille. Après un détour par le Canada, elle obtient un Master en International Management de SKEMA Business School et un Diplôme Kauffrau de la Fachhochschule Osnabrück en Allemagne. Son voyage professionnel l'a conduite dans l'industrie textile des Hauts de France, la conduisant aux quatre coins du globe. Sa passion pour la musique se manifeste à travers des compositions qu'elle partage sur internet, lui ouvrant les portes de la scène musicale. Pendant plus de cinq ans, guitare sur le dos, elle sillonne les routes de France et de Belgique, écrivant plus de

M. Cour des Marchands 68100 Mulhouse

Mardi 26.03 A partir de 15h

Librairie Bisey

« J'ai mal mais je me soigne » Lili Road

EN TOURNÉE SHOWCASE ACOUSTIQUE ET DÉDICACE

- **SAMEDI 10 FÉVRIER** - FURET DU NORD - ENGLOS
- **SAMEDI 17 FÉVRIER** - FURET DU NORD - LILLE GRAND PLACE
- **SAMEDI 2 MARS** - FURET DU NORD - ARRAS
- **SAMEDI 9 MARS** - FURET DU NORD - REIMS
- **SAMEDI 16 MARS** - FURET DU NORD - VALENCIENNES
- **VENDREDI 21 MARS** - JRJ 2004 - DIJON
- **SAMEDI 22 ET DIMANCHE 23 MARS** - 25ÈME SALON DU LIVRE - BONDUES - INVITÉE DU FURET DU NORD
- **MARDI 26 MARS** - LIBRAIRIE BISEY - MULHOUSE
- **27 AU 29 MARS** - PRÉSENCE À LA CONFÉRENCE NATIONALE DES IUT DE FRANCE - MULHOUSE
- **SAMEDI 6 AVRIL** - FURET DU NORD - LENS
- **VENDREDI 12 AVRIL** - PHARMACIE DU CANON D'OR - LAMBERSART
- **SAMEDI 13 AVRIL** - LIBRAIRIE VAUBAN - MAUBEUGE
- **SAMEDI 20 AVRIL** - FURET DU NORD - BÉTHUNE
- **SAMEDI 27 AVRIL** - BELAMBRA - ANGLET
- **SAMEDI 4 MAI** - CULTURA - HENIN BEAUMONT
- **8 AU 12 MAI** - VARSOVIE
- **16 ET 17 MAI** - FESTIVAL DES IDENTITÉS - FNAC D'AMIENS
 - JEUDI:
 - MUSÉE DE PICARDIE DE AMIENS
 - FNAC D'AMIENS
 - VENDREDI: CIRQUE D'AMIENS
- **SAMEDI 18 MAI** - CULTURA - VILLENEUVE D'ASCQ
- **SAMEDI 25 MAI** - FURET DU NORD - DUNKERQUE
- **SAMEDI 1 JUIN** - CULTURA - AMIENS
- **SAMEDI 8 JUIN** - CULTURA - COMPIÈGNE
- **SAMEDI 15 JUIN** - CULTURA - SAINT QUENTIN
- **SAMEDI 22 JUIN** - CONFÉRENCE - DIJON
- **SAMEDI 29 JUIN** - CULTURA - NEUVILLE-EN-FERRAIN
- **MERCREDI 10 JUILLET** - LIBRAIRIE DE L'ONCLE TOME - SOULAC-SUR-MER
- **SAMEDI 10 AOÛT** - CULTURA - ANGLET



LILI ROAD

ON TOUR

WWW.LILIROAD.COM



FAVRE

Le 1^{er} juillet 2024

Communiqué aux médias

Souffrir n'est pas une fatalité. Prolonger les bienfaits des vacances et éviter que le stress de la rentrée fasse ressurgir les douleurs chroniques est possible ! La méthode MBC Mind-Body Connection permet de se libérer définitivement des douleurs chroniques, grâce à un programme quotidien de 45 jours.

LE LIVRE

Depuis 2022, la douleur chronique est enfin reconnue comme une maladie à part entière par l'OMS. Parmi ces douleurs chroniques, on trouve les douleurs chroniques « sans cause structurelle » ressenties par certains patients. Ces dernières sont d'origine multifactorielle et sont désormais qualifiées de « neuroplastiques ».

Sur le plan physiologique, elles n'ont souvent aucune explication organique et les examens médicaux ne font pas état de traces de lésion objectivable. Elles sont d'origine multifactorielle. Fibromyalgie, lombalgies, cervicalgies, migraines, syndrome du côlon irritable, troubles musculosquelettiques sont quelques-unes des pathologies dont souffrent 1,5 milliard d'individus dans le monde. La méthode MBC Mind-Body Connection créée par Lili Road permet d'apprendre à apaiser le *Mind* (cerveau) et réinvestir le *Body* (corps) pour que le cerveau réutilise les *Connections* (voies neuronales) zéro douleur. Cette méthode sur 45 jours consiste en des techniques ludiques, efficaces et validées par les dernières études en neurosciences : *reprogrammation du cerveau* (éducation thérapeutique, *somatic tracking*, écriture expressive, autohypnose, art-thérapie, etc.), *bien-être* (yoga, méditation, prāṇāyāma, etc.) et *développement personnel* (visualisation, programmation neurolinguistique, communication non violente, etc.).

PORTÉE DU LIVRE



Lili Road a créé 130 ateliers et vidéos santé, bien-être et développement personnel pour « désapprendre » sa douleur et s'en libérer définitivement, disponibles en tout temps sur son site internet. (Mot de passe : BUYUS)

L'AUTRICE

Lili Road est professeure agrégée d'anglais à l'Université de Lille. Autrice-compositrice-interprète, elle est art-thérapeute diplômée de la Faculté Libre de Médecine de Lille. Elle est certifiée en thérapie de retraitement de la douleur, yoga, méditation, PNL et hypnothérapie. Grâce à ses recherches entreprises au CHU de Lille, couronnées par des prix pour leurs innovations thérapeutiques, ainsi qu'à sa collaboration avec l'Université Macquarie (Australie) et le PRT Center (États-Unis), Lili a créé la méthode MBC pour partager son expérience avec les professionnels de santé et les patients.



CONTACTS

Aline Lehmann
aline@editionsfavre.com

Lili Road
contact@liliroad.com

LIEN POUR PHOTO AUTEURE ET COUVERTURE

<https://we.tl/t-ts6i7fbHGG>

MISE EN VENTE LE

5 septembre 2024

TITRE

Bye bye douleurs chroniques !

SOUS-TITRE

S'en libérer en 45 jours grâce à la méthode MBC (Mind-Body Connection)

AUTEURE

Lili Road

FORMAT

16,2 x 23,5 cm

GENRE

Guide pratique illustré

PAGINATION

376

PRIX

ÉDITIONS FAVRE SA

Siège social : 29, rue de Bourg ♦ CH-1003 Lausanne
Tél. : 41 (0)21 312 17 17 ♦ www.editionsfavre.com

DANS LES MÉDIAS...

LILI ROAD

POUR RETROUVER LES PASSAGES RADIOS ET PODCASTS DE LILI ROAD :

[HTTPS://LILIROAD.COM/INTERVIEWS-PODCASTS/](https://liliroad.com/interviews-podcasts/)

ELLES NOUS RACONTENT
Par Véronique Mahé

Après des années d'errance médicale

“JE VEUX AIDER ceux qui souffrent !”

Pendant des années, Lili a lutté contre des douleurs chroniques que nul n'est parvenu à traiter. Mais peu à peu, elle a trouvé la clé de sa guérison : en elle-même.



Un jour, je ferois quelque chose pour aider celles et ceux qui n'arrivent pas à se libérer de l'emprise de leurs douleurs. À l'époque de cette promesse faite à moi-même, je sortais de 10 ans de lutte contre l'anorexie qui s'était déclarée lors de mes années de 4^e. À l'époque, j'avais été harcelée par un groupe de filles qui m'avaient maintenue la tête sous l'eau durant plusieurs secondes.

“Des douleurs pour nous inciter à nous écouter”

Un cours de natation. Totalement, j'avais quitté l'école pour poursuivre ma scolarité à la maison. Du coup, j'étais pas à l'école ; pour retrouver ma scolarité, je faisais du sport et j'écrivais des poèmes.

À 18 ans, je suis partie un an au Canada dans une famille formidable. Là-bas, j'ai appris à jouer de la guitare et, grâce à la musique, j'ai bien travaillé de l'autre côté de l'Atlantique. De retour en France, j'étais prête à suivre des études, puis à travailler.

Cinq ans plus tard, mon premier bébé est né et j'ai découvert un poste de responsable marketing. C'est à ce moment que mes premières migraines sont apparues. Mais à cette période, entre mon travail, je m'occupais de mon enfant et, le week-

end, je chantais et jouais de la guitare dans plusieurs groupes de musique avec lesquels je tournais. Autrement dit, je me reposais peu. J'ai mis mes migraines sur le compte de ce rythme de vie soutenu. Et puis, tout le monde a plus ou moins mal à la tête, non ? Pendant 6 ans, j'ai ainsi partagé ma vie entre mon travail, ma famille qui s'est agrandie d'un deuxième bébé, qui s'est agrandie d'un troisième bébé, et le sport que je pratiquais à hâte.

Parfois, mon entourage me disait que j'allais m'opérer, mais j'ai jamais voulu me soigner. D'ailleurs, après ma séparation, j'ai dû arrêter la musique pour rester disponible pour mes enfants. Cela a été très dur j'ai jamais tellement me produire sur scène.

En 2016, j'ai rencontré mon compagnon : comme moi, il était sportif et avait deux enfants, en résidence alternée. Nous vivions chacun chez nous mais quand, en mars 2020, le confinement a été décrété, j'étais incertaine nous aurions pu de nous confiner ensemble avec tous les enfants. Et mes douleurs dorsales sont apparues. Au début, je me disais qu'elles étaient normales : après tout, quelle femme enceinte

n'a jamais eu mal au dos ? Mais elles ont persisté après la naissance d'Emily. Et plus le temps passait, plus elles étaient vives. Mais je les écoutais peu : cette mon bébé qui ne dormait pas, mon compagnon qui, après le confinement passait sa vie entre ma maison et la sienne, où il était resté à vivre avec ses ados, mes ados à moi et mon travail. Je n'avais pas le temps de m'occuper. D'autant que les médecins ne trouvaient rien de probant. Alors, pendant deux ans, j'ai fait la tournée des médecins et radiologues : tous me disaient que c'était dans ma tête, que je devais de me reposer ; ils me prescrivaient des antidouleurs... Sans que cela ne change rien.

J'avais même de plus en plus mal. J'ai vu moult chiropracteurs, ostéopathes, kinés et autres. Finalement, une IRM a révélé une hernie discale : enfin, je pouvais mettre un mot sur mes maux. J'en étais au stade où je pouvais l'essayer de mon temps allongé. Je ne pouvais quasiment plus bouger tellement j'avais mal. Je ne pouvais pas plus m'occuper de ma fille et mes ados, qui en avaient assez de l'ambiance à la maison, sont partis vivre chez leur père... J'ai été opérée en septembre 2022 : la hernie avait entraîné le nerf sciatique. Ma jambe gauche, et plus

Livres de l'essai

Reprenre le contrôle sur sa guérison

En consultation, je parle volontiers avec mes patientes confrontées aux douleurs chroniques de la méthode Mind-Body Connection. Les douleurs de l'âme sont intimement liées aux douleurs chroniques. Loin de se substituer à la médecine basée sur les preuves, toutes ces techniques regroupées en une seule méthode ont fait l'objet d'études validées en neurosciences et sont à l'origine d'un effet durable qui souffrent depuis longtemps à s'en sortir. On est souvent obligés, face à la maladie, de s'abandonner à la médecine, de faire confiance car on n'y connaît pas grand-chose : cette méthode peut permettre de reprendre le contrôle sur sa guérison, sur ses douleurs, sur son moral et ainsi de participer activement à sa guérison sans forcément dépendre complètement d'un tiers.

particulièrement mon pied, étaient paralysés. Contre toute attente, après l'opération, j'avais toujours mal au dos.

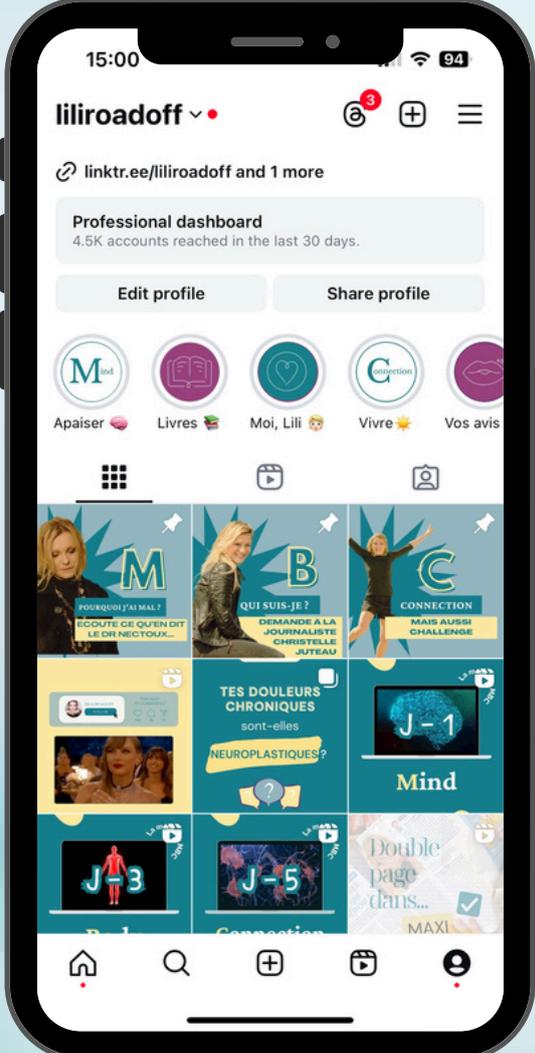
En faisant des recherches sur internet pour essayer de comprendre ce qui m'arrivait, j'ai découvert les travaux d'un médecin américain qui développe l'idée que nos traumatismes et nos stress quotidiens se stockent dans notre corps et s'expriment sous forme de douleurs pour nous alerter et nous inciter à nous écouter. J'ai décidé de revoir mon histoire à la lumière de cette révélation : le harcèlement que j'avais vécu enfant et que j'avais enroulé en moi, les années d'anorexie, l'abandon de la musique, le rythme fou de la vie de famille durant et après le confinement, le stress du travail en distanciel... Tout cela m'avait abîmé. Un pourtour à mes recherches, j'ai compris que je pouvais vaincre ces douleurs grâce à différents outils (le yoga, l'art-thérapie, l'écriture expressive, la méditation...).

Pendant un an, j'ai ainsi tout expérimenté. Aujourd'hui, je vais bien, même si mon pied gauche n'a pas retrouvé une mobilité normale. J'ai créé une association pour aider des personnes qui souffrent sans que les médecins ne différencient la cause à trouver chez leur guérisseur. Parce que souffrir ne doit jamais être une fatalité ! Lili Road a écrit son histoire. J'ai ma maison, ma sœur et mon chien.

NOUVEAU !



Tout pour votre maison avec Maxi hors-série !



EN SEPTEMBRE 2025

SORTIE DU LIVRE
BYE, BYE CHRONIC PAIN
AUX ÉTATS-UNIS
(LIBRARY TALES PUBLISHING)

EN TOURNÉE CONFÉRENCE SHOWCASE ACOUSTIQUE ET DÉDICACE

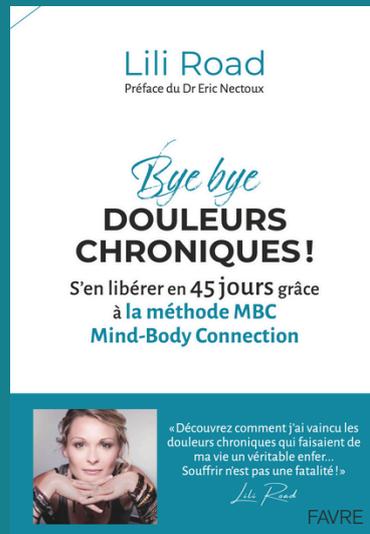
- VENDREDI 20 SEPTEMBRE : FESTIVAL FEMMES (UNIESVERS'ELLES)
- JEUDI 26 SEPTEMBRE : CONFÉRENCE POUR LE LANCEMENT DU LIVRE BYE BYE DOULEURS CHRONIQUES À L'UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LILLE (RÉSERVATION OBLIGATOIRE)
- SAMEDI 28 SEPTEMBRE : SALON DU LIVRE, BÉTHUNE
- DIMANCHE 29 SEPTEMBRE : SALON DU LIVRE, NEUVILLE-EN-FERRAIN
- VENDREDI 15 NOVEMBRE À 18H30. CONFÉRENCE-REPAS ORGANISÉE PAR LE ROTARY CLUB DE CHÂTEAU-SALINS MORHANGE DIEUZE. SALLE POLYVALENTE DE BARONVILLE. LES BÉNÉFICES DE LA SOIRÉE IRONT À L'ASSOCIATION VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE DE MONTIGNY-LÈS-METZ.
- 31 JANV - 1 FÉVRIER : STRASBOURG (PAVILLON JOSÉPHINE)
- 15 ET 15 FÉVRIER: BORDEAUX (PALAIS DES CONGRÈS)
- 28 FÉVRIER ET 1 MARS: LILLE
- SAMEDI 15 JUIN: AMIENS (INFOS À VENIR)
- SAMEDI 15 JUIN: AMIENS (INFOS À VENIR)
- SEPTEMBRE 2025 : SALON DU LIVRE DE VILLERS-SUR-MER (INFOS À VENIR)

LILI ROAD

ON TOUR

WWW.LILIROAD.COM

@LILIROADOFF



#LILIROADOFF

A bientôt,

Lili Road 
LA MÉTHODE MBC