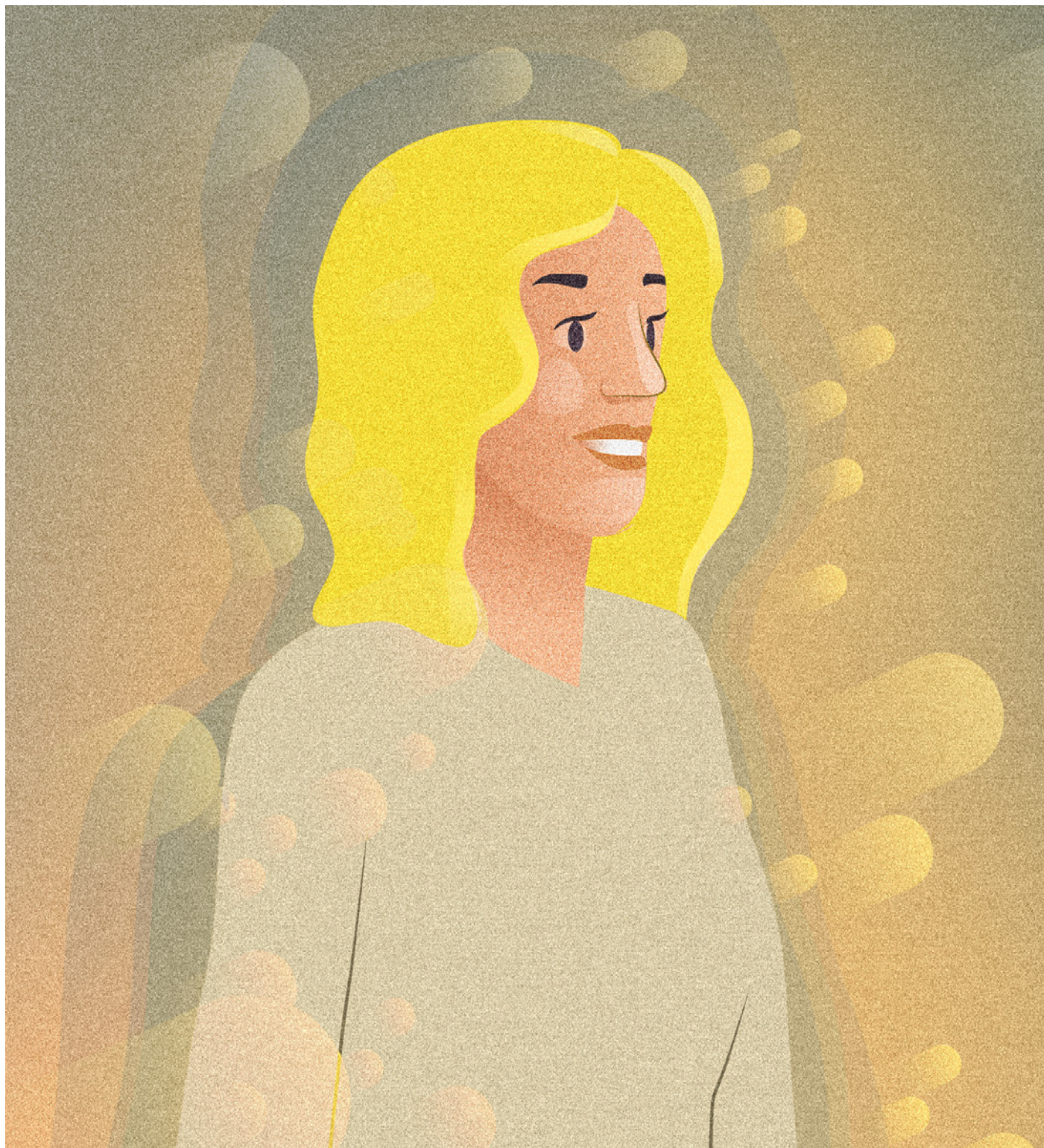


ESTEL BARRELON

**LA PHARMACIE AUTREMENT,
« CUISINER POUR SE SOIGNER »**



lyonpositif ▶

PRÉFACE

Les rencontres génèrent toujours d'autres rencontres par une alchimie inexpliquée mais jamais démentie. Je ne me souviens plus qui a fait le lien entre nous pour qu'un jour je décide d'envoyer un message via LinkedIn à Céline Guarneri. Peut-être était-ce après avoir vu passer sur les réseaux l'annonce de la sortie de son livre. Un titre qui parle à tout amateur d'opéra, l'envie d'en parler dans notre rubrique le « **kiosk** » pour la chaine Imédiapositif, la nécessité de mettre en avant celles et ceux qui font et agissent dans nos territoires notamment dans des domaines essentiels comme la culture.

Aussi, quand est venue l'idée de prolonger par l'écriture des moments passés avec des personnalités Lyonnaises lors de nos interviews vidéo, j'ai tout de suite pensé à elle.

Céline se trouvait alors dans un moment de transition professionnelle et a mis sa joie de vivre communicative et son inextinguible énergie au service de ce projet. C'est donc avec envie et le cœur ouvert qu'elle est partie à la rencontre de ces femmes que j'avais souhaité mettre davantage encore en avant après les avoir croisées sur nos plateaux de tournage.

Merci à elle donc, mais également à **Clémentine, Estel, Emeline, Maria, Athina, Fouziya, Marion, Clotilde** d'avoir ouvert leur porte et leur cœur à l'altérité du portrait.

Bon voyage avec elles à la source du positif et de l'inspirant.

Frédéric DUVAL

Directeur de la publication de Lyon Positif

lyonpositif ▶

Si le livre de Mona Chollet « Sorcières : la puissance invaincue des femmes » devait avoir une égérie, ce serait Estel Barrellon. Rencontrer Estel, c'est percevoir l'immensité des possibles, c'est découvrir l'aventure d'une « Cookcoeur »¹, c'est embarquer à bord d'une destinée malmenée par les uppercuts de la maladie, mais constellée de renaissances, de réinventions et d'une inextinguible soif de transmettre. En écoutant Estel Barrellon conter son parcours de vie, il nous faut admettre que la magie la plus vraie est en nous.

Cette lyonnaise de 46 ans, fille de profs, a, dès le plus jeune âge, un tempérament curieux. Elle se rêve Tao dans les Cités d'or. Elle est avide d'apprentissages, de découvertes, absorbe tout ce qui l'entoure. Un père professeur de physique-chimie, une mère professeure de Lettres ; une filiation qui lui donne envie de chausser tout d'abord des bottes de sept lieues et de laisser ses semelles au vent, mais qui parfumerait son ADN et ses cellules de cet amour du partage des savoirs. Après une scolarité au Lycée Saint-Just et un BAC en poche à 17 ans, Estel s'oriente vers des études de pharmacie. Les métiers du soin l'intéressent, la pharmacie semble être une bonne option. Elle se rend

¹ Clin d'œil au mot anglais pour traduire «cuisinière» : cooker. Là, une cuisinière au grand cœur.

vite compte qu'elle n'appartient pas au sérail des « filles et fils de » et ne ressent guère d'affinités avec ses camarades des bancs de l'université. Habitée à réussir avec facilité sa scolarité, Estel se repose sur ses lauriers et rate sa première année. C'est le premier échec de sa vie. Il lui donnera la motivation de se dépasser pour atteindre ses objectifs. Vaillante, elle a toujours travaillé à côté de ses études : garde d'enfants, cueillette de fruits. Les pharmaciens du village où elle réside avec ses parents lui proposent de travailler à leurs côtés les samedis. La proposition de racheter leurs parts arrivent trop tôt ; la collaboration s'interrompt et elle décide de s'envoler pour l'île de la Réunion pour y effectuer son stage de 6e année. Fraîche émoulue, elle y retourne pour une mission d'un an cette fois, mais l'île devient trop petite pour ses envies d'explorations.

De retour en France, elle opte pour une vie de nomade et effectue des remplacements à droite à gauche. La romance de Paris, au coin des rues fleurit et met un peu de rêve et de ciel bleu au cœur de la blouse blanche de la pharmacienne. Elle y restera huit ans, profitant de missions intérimaires pour voyager et explorer les continents. On lui confie

ensuite les rênes d'une officine et c'est l'opportunité de tester la vie de patronne. L'aventure durera quatre ans. Elle quitte Paris en trois semaines. Telle la tortue, elle n'emporte que l'essentiel. Selon le dictionnaire des symboles d'Alain Gheerbrant, anthropologue et poète, la tortue est un symbole de persévérance et de sagesse. Estel n'en manque pas.

A 35 ans, le retour au domicile parental de Messimy est un nouvel Everest à gravir. En dix jours, Estel découvre l'infini des capacités de rebond de l'être humain, trouve un logement pour lequel elle a un véritable coup de cœur et qu'elle occupe toujours à ce jour (un magnifique écrin de calme et de verdure en pleine ville) et accepte un poste à la Mulatière. La clientèle est très différente des habitués de l'officine du quartier de Pigalle. Lors des congés des gérants, elle parvient à augmenter le chiffre d'affaires et à restructurer les lieux. Les félicitations couronnent ce nouvel élan d'entreprendre. La visite d'un transactionnaire la conduit jusqu'à une pharmacie en perdition rue de Belfort dont elle flaire immédiatement le potentiel. Un nouveau défi s'offre à elle qu'elle embrasse encore une fois avec enthousiasme et une effervescence de

bonnes idées. Un prêt de sa grand-mère lui permet de devenir enfin propriétaire. Nouveau revers du destin, neuf mois après son installation, à 36 ans, Estel apprend qu'elle est atteinte d'un cancer colorectal. Elle formule un grand « NON », la défaite ne sera pas au programme. Elle se battra avec férocité, suivra chimiothérapie, rayons et traitements avec un stoïcisme qui force le respect, continuant à aller travailler aux côtés de son équipe. « C'est mon métier qui m'a sauvée », dira-t-elle. Elle fait toutefois l'amère expérience de la solitude dans laquelle plonge la maladie. Malade, on devient soudain inutile aux yeux des autres. Après la traversée de l'enfer, tout le monde s'attend à ce que la personne redevienne comme avant, mais c'est impossible. C'est à cette époque qu'Estel commence à réfléchir aux origines de sa maladie et s'intéresse aux moyens d'améliorer son hygiène de vie et son alimentation. Une éventration, un an plus tard, l'invite à approfondir sa quête de réponses. Elle découvre la naturopathie et suit pendant trois ans des enseignements à Paris. Elle se sent épuisée, vidée, mais nourrie. Elle fera quelque chose de tout ce qu'elle a appris. C'est en 2019, à la pharmacie, que le projet d'écrire un livre voit le jour lorsque des clients et clientes reçus en entretien de naturopathie feuil-

lettent un livre de recettes et demandent s'il en existe à vendre dans la pharmacie. Avec l'aide de restaurateurs contactés avec l'audace et la spontanéité qui la caractérisent, Estel met au point un livre de recettes simples, accessible à tous. Elle mûrit la mise en forme, les restaurateurs reçoivent un cahier des charges et les recettes s'accumulent avec fluidité. Une autre naturopathe, Audrey Ligot-Ange, participe à l'élaboration de quelques recettes. Estel a pu observer que lorsque l'on modifie son alimentation et son hygiène de vie, des douleurs disparaissent, la qualité du sommeil s'améliore. Les recettes sont ainsi réparties en quatre grandes catégories des maux les plus fréquemment exprimés dans sa pharmacie : le sommeil, la fatigue, les douleurs et les rhumes. Elle a coutume de présenter la naturopathie comme une boîte à outils et la définit comme « le développement durable de la santé ». Un crowdfunding permet de lancer l'impression des premiers exemplaires. Estel apprend sur le tas et commence à se familiariser avec les nouvelles technologies. Comme son métier de pharmacienne la met au contact du public toute la journée, elle se surprend à aimer alimenter un blog avec ses articles, à investir ce temps à soi, mais pour les autres. Les 685 premiers exemplaires se vendent

comme des petits pains. Une commande du site de crowdfunding et une autre de la photographe permettent de réimprimer une centaine d'exemplaires. En janvier 2021, un appel à des maisons d'édition débouche sur la signature d'un contrat. Après un travail éditorial participatif, le livre fait peau neuve et arbore un design flambant neuf. Estel s'entoure d'alternants pour gérer les réseaux et prendre en charge le montage et la gestion technique de son podcast intitulé « En vrai c'est ça ». Ce podcast a pour ambition de démonter les idées reçues sur des thématiques liées au bien-être, à la santé, de donner la parole aux professionnels, à ceux qui expérimentent, de remettre l'expertise au cœur de la parole partagée. La pharmacie est son terrain d'observation, elle y comprend des choses et agit ensuite avec les recettes. Estel poursuit le but de faire de la prévention santé. Ce podcast a pour dessein de parvenir à interpeller les pouvoirs publics. « Il y a tellement de choses à faire, nous, on sait les faire, les expliquer, donnez-nous de la visibilité et on s'en charge », espère-t-elle pouvoir leur suggérer un jour prochain. Pourquoi ne pas décliner l'ouvrage en collections à distribuer dans les lycées, d'autres à destination des sportifs ? Au sein de la pharmacie, Estel a toujours aimé faire

du mentorat. Bon sang ne saurait mentir, Estel entreprend à son tour de transmettre ce que la vie a glissé dans sa besace de fée de la sérendipité. « Le souffle de la jeunesse, c'est ce qui permet de ne pas vieillir », glisse-t-elle malicieusement. Elle croit qu'il est bon parfois que le train déraille, qu'il peut être salvateur, étrangement, d'être fauché.e en plein élan pour questionner la direction prise et le sens de notre passage sur terre. Parce que l'agir est source d'apaisement et de régénération, Estel coud, fabrique des objets, bricole. En offrant ce livre au monde, Estel Barrellon ajoute dans la marmite de l'existence des ingrédients qui en font indéniablement une toque blanche de la résilience. Ajoutez une pincée de courage, un zeste de bienveillance, abricotez vos envies, épluchez vos peurs. Quand on se prénomme Estel, on se voit forcément décerner 5 étoiles dans le Guide IMédia Positif !

