

TROMPES LIBÉRÉES, CHEMINS DE FERTILITÉ

LE PROTOCOLE RÉCONCILIATEUR PRATIQUE ET AFRICAIN



21 jours pour rouvrir les chemins de
la fécondité, avec autoévaluation, conseils
alimentaires béninois et solutions
naturelles Forever Living

JEAN-LOUIS DOSSOU

Table des Matières

SOMMAIRE

PRÉFACE DE L'AUTEUR

INTRODUCTION

CHAPITRE 1 : *Les Trompes, Carrefour de Vie*

CHAPITRE 2 : *Les causes visibles et invisibles du blocage*

CHAPITRE 3 : *Les signaux que ton ventre envoie*

CHAPITRE 4 : *Alimentation anti-inflammatoire et fertilité*

CHAPITRE 5 : *Mouvement et postures pour rouvrir la zone sacrée*

CHAPITRE 6 : *Pacifier le système nerveux et les tissus cicatriciels*

CHAPITRE 7 : *Réconcilier l'émotionnel avec le désir d'enfant*

CHAPITRE 8 : *Compléments naturels et plantes Forever Living*

Table des Matières

CHAPITRE 9 : Phase 0 (J-2 à J0) — Préparer le terrain

CHAPITRE 10 : Protocole Jour par Jour (J1 à J21)

- *Bilan de sortie du protocole 21 jours*
- *Boîte à outils pour la suite*
- *Compléments Forever Living et Fertilité Féminine — Intégration Produits Spécifiques*
- *Zoom sur Forever Vitolize Women*

CHAPITRE 11 : Recettes de libération pelvienne

CHAPITRE 12 : Rituels et routines quotidiennes

CHAPITRE 13 : Protocole Avancé 39 Jours

- *Carnet de Bord Spécial — Protocole Avancé 39 Jours*

CONCLUSION

Notes personnelles du lecteur

Sommaire

PRÉFACE DE L'AUTEUR

- *(Brève mise en contexte, philosophie, cadre du protocole révisé)*

INTRODUCTION

- *Pourquoi un protocole adapté à la réalité africaine ?*
- *L'importance de l'autoévaluation pour progresser, même quand on est très occupée.*

PARTIE 1 : COMPRENDRE TES TROMPES, POUR NE PLUS SUBIR

Chapitre 1 : Les Trompes, Carrefour de Vie

- *Anatomie & rôle : analogie "routes de la vie"*
- *Autoévaluation "Connais-tu vraiment tes trompes ?" + barème de score*

Chapitre 2 : Les causes visibles et invisibles du blocage

- *Causes médicales (IST, endométriose, interventions)*
- *Causes subtiles (stress, héritage familial)*
- *QCM "Facteurs de risque dans ma vie" + barème*

Chapitre 3 : Les signaux que ton ventre envoie

- *Signes physiques et émotionnels*
- *QCM "Écoute ton ventre !" + barème personnalisé*
- *Tableau de suivi "auto-bilan personnel"*

PARTIE 2 : LES 4 PILIERS DE LA RÉGÉNÉRATION FÉMININE ET PELVIENNE

Chapitre 4 : Alimentation anti-inflammatoire et fertilité

- *Aliments pro-fertilité, évictions nécessaires*
- *Conseils pratiques : menus type pour le Bénin/l’Afrique de l’Ouest*
- *Recettes avec ingrédients locaux (moringa, bissap, niébé...)*
- *Encadré : “Que choisir sur le marché de Cotonou ?”*
- *QCM “Mes habitudes alimentaires” + barème*

Chapitre 5 : Mouvement et postures pour rouvrir la zone sacrée

- *Exercices simples, adaptables à la maison (10 min/jour)*
- *Fiche routine du matin/soir, illustration*
- *QCM “Es-tu active au bon endroit ?” + barème*

Chapitre 6 : Pacifier le système nerveux et les tissus cicatriciels

- *Relaxations, automassages, gestion du stress*
- *Exercices guidés, astuces anti-stress en contexte africain (tisane locale, etc.)*
- *QCM “Stress et détente, où en suis-je ?” + barème*

Chapitre 7 : Réconcilier l’émotionnel avec le désir d’enfant

Sommaire

- *Rituels symboliques, écriture, pardon à soi*
- *Exercice : lettre à son utérus*
- *QCM émotionnel + barème*

Chapitre 8 : Compléments naturels et plantes Forever Living

- *Focus sur les compléments Forever Living : quels produits choisir, pourquoi ?*
- *Plantes locales compatibles (fiche pratique)*
- *Tableaux : “Produit Forever/local, pour quel besoin ?”*
- *QCM “Ai-je les bons alliés ?” + barème*

PARTIE 3 : LE PROTOCOLE GUIDÉ 21 JOURS

Chapitre 9 : Phase 0 (J-2 à J0) — Préparer le terrain

- *Rituels d'intention, carnet de cycle*
- *Support à remplir*
- *QCM “Prête pour le changement ?” + barème*

Chapitre 10 : Protocole Jour par Jour (J1 à J21)

- *Fiches journalières synthétiques, planning rapide pour femme occupée*
- *Exercices du jour, conseils express, rappels nutrition/mouvement/compléments*
- *Cases à cocher (“Fait / À revoir”)*
- *QCM final de progression + barème de résultats*

Bilan de sortie

- *Bilan QCM avant/après pour voir la progression*
- *Fiche "Et maintenant ?" : comment entretenir les acquis*
Boîte à outils pour la suite
- *Checklists, tableaux de suivi, astuces quotidiennes*
- *Foire aux questions (PMA, opérations, infertilité inexpliquée...)*

PARTIE 4 : CUISINE FERTILE ET RITUELS DE LIBÉRATION PELVIENNE

Chapitre 11 : Recettes de libération pelvienne

- *Recettes locales anti-inflammatoires (bouillons, jus, etc.)*
- *Fiche marché local (où trouver quoi, substitutions africaines)*
- *Conseils pratiques pour cuisiner vite et bien au Bénin*

Chapitre 12 : Rituels et routines quotidiennes

- *Bain de siège africain, méditations, visualisations*
- *Lettres à l'utérus, gratitude*
- *Encadré : "Rituels féminins d'Afrique de l'Ouest"*

CONCLUSION

- *Ton corps ne t'a jamais trahi*

Préface de l'auteur

Il y a, dans le diagnostic de « trompes bouchées », une forme de silence très particulier. Un silence fait de questions sans réponse, d'examens médicaux, de rendez-vous où la science moderne côtoie l'intime, la mémoire et l'histoire de chaque femme. Mais ce silence n'est pas vide. Il est chargé de rêves, d'inquiétudes, de blessures parfois cachées, et surtout, d'un immense espoir.

J'ai longtemps accompagné, enseigné, écouté des femmes sur ce chemin de la fertilité. J'ai vu, au fil des années, que la solution ne se trouvait pas seulement dans la technique médicale, mais aussi – et surtout – dans le dialogue avec son propre corps, dans la compréhension profonde des messages du bassin, et dans la réconciliation avec soi-même.

Ce livre, je l'ai d'abord écrit pour donner des clés, des pistes, des explications simples, des gestes concrets. Mais aujourd'hui, en réécrivant ce protocole, je veux t'offrir bien plus : un véritable compagnon de route, adapté à la réalité de notre continent, respectueux des cultures, du temps de chacune, et ouvert aux solutions naturelles – locales ou validées à l'international.

Tu trouveras ici un chemin structuré en 21 jours, enrichi de fiches d'autoévaluation, de QCM pour mesurer tes progrès, d'outils pratiques à utiliser même quand le temps te manque.

J'ai veillé à rendre chaque étape accessible, praticable, et personnalisable selon ton contexte – que tu sois à Cotonou, à

Préface de l'auteur

Parakou, à Ouagadougou, ou ailleurs en Afrique de l'Ouest. Ce protocole n'est pas une promesse de grossesse à tout prix. C'est une invitation à la paix avec ton corps, à la réouverture du dialogue avec ton utérus, à la reconquête de ta puissance créatrice, quelle que soit ton histoire.

Mon approche s'appuie sur la science, mais aussi sur la sagesse des traditions africaines, sur les bienfaits des plantes locales, et sur l'expérience de femmes que j'ai eu l'honneur d'accompagner. Les produits naturels proposés ici, y compris ceux issus de la gamme Forever Living, sont sélectionnés pour leur qualité, leur accessibilité, et leur compatibilité avec notre réalité locale.

Que tu sois au début du chemin, ou déjà engagée dans des démarches médicales, que tu sois en quête d'un enfant, ou simplement en recherche de paix avec ton féminin, ce livre a été conçu pour toi.

Je te souhaite de trouver ici, au fil des pages et des exercices, la confiance, la connaissance, et l'élan pour t'autoriser à espérer, à t'écouter, à te réinventer.

Bienvenue dans la communauté des femmes qui choisissent d'honorer leur corps, d'écouter la sagesse de leur ventre, et de reprendre en main leur santé interne.

Avec respect, dévouement, et foi dans l'intelligence de la vie,

Jean-Louis DOSSOU

Enseignant, créateur de protocoles, auteur de la série Protocole Santé Interne, fondateur de l'ESR et de la communauté CSR.

Introduction

Et si les trompes “bouchées” n’étaient pas seulement un obstacle médical ?

Et si, derrière chaque diagnostic, se cachait une invitation à explorer, écouter, réconcilier ce qui, en toi, cherche à vivre pleinement ?

La fertilité féminine est souvent abordée sous l’angle du biologique : des organes, des hormones, des cycles qui devraient fonctionner avec la régularité d’une machine. Mais dans la réalité de la femme africaine – entre responsabilités multiples, rythmes soutenus, et contexte parfois contraignant – le corps s’exprime d’une manière unique : par des messages subtils, des sensations, des silences, des espoirs.

Ce protocole t’invite à changer de regard.

Non, il ne promet pas de “guérir” en trois semaines. Il ne propose pas non plus de t’imposer un chemin tout tracé, ni de forcer ton corps à répondre à une injonction extérieure.

Ici, tu trouveras une démarche :

- *D’écoute de toi*, avec des fiches d’autoévaluation honnêtes et sans jugement,
- *D’action concrète*, à travers des exercices simples et adaptés à ton rythme de vie,
- *D’alimentation fertile*, construite avec les richesses de nos marchés africains,
- *De solutions naturelles*, sélectionnées pour leur accessibilité et leur efficacité, incluant des plantes

Introduction

locales et les compléments Forever Living que tu peux réellement trouver.

Pourquoi 21 jours ?

Parce que c'est le temps symbolique d'un cycle, le temps qu'il faut à la nature pour initier le changement, le temps qu'il te faut, à toi, pour poser de nouveaux repères, et ressentir déjà la première brise du renouveau.

Ce livre, c'est aussi un carnet de bord, où tu pourras suivre ton évolution, mesurer tes progrès, te donner la chance d'ajuster ton parcours selon ta réalité.

Nulle part il ne s'agit de "réussir ou échouer".

Il s'agit de cheminer. De t'offrir un espace où la science rencontre l'intuition, où la parole du corps a enfin droit de cité, où la tradition béninoise, les conseils modernes et le partage se rejoignent pour t'accompagner, quels que soient ton âge, ton histoire, ou tes objectifs.

Ce protocole, c'est une invitation :

- À faire de ta fertilité non plus un combat, mais un dialogue,
- À te réconcilier avec ton histoire intime,
- À semer, jour après jour, la confiance et la paix dans ton bassin.

Bienvenue dans ce voyage de 21 jours.

Puisses-tu y découvrir plus que des recettes et des exercices :
puisses-tu y trouver le chemin d'une vitalité retrouvée, et la force tranquille d'habiter pleinement ton corps de femme.

Chapitre 1 :

Les Trompes, Carrefour de Vie

« Les trompes ne sont pas de simples tuyaux : elles sont le carrefour vivant où se croisent les espoirs, les histoires et le souffle de la vie. Comprendre leur langage, c'est déjà commencer à les libérer » — Jean-Louis DOSSOU

1.1. Anatomie & Fonction : Les Routes de la Vie

Imagine ton bassin comme une grande carte routière. Chaque organe féminin serait une ville stratégique : les ovaires, sources de vie ; l'utérus, point d'arrivée et de nidation ; et surtout, les trompes de Fallope, ces deux routes principales qui relient chaque mois la source (l'ovaire) au lieu d'accueil (l'utérus).

Mais attention : ce ne sont pas de simples "tuyaux" passifs.

Les trompes sont vivantes, dynamiques, capables de se contracter, de s'ouvrir, de se refermer, d'accueillir ou de refuser le passage selon les signaux du corps.

Le rôle des trompes — en images :

- ***Les franges (fimbriae) :*** Comme des mains agiles en bord de route, elles attrapent l'ovule dès sa sortie de l'ovaire. Imagine des policiers qui arrêtent une voiture pour la guider vers la bonne direction.
- ***Le canal tubaire :*** C'est le tronçon où va se jouer la rencontre magique. Les spermatozoïdes remontent, l'ovule

descend, la fécondation a souvent lieu ici : sur cette route, au croisement exact où les deux destins se rencontrent.

- **Protection et transport** : Après la rencontre, la trompe accompagne, nourrit, protège l'embryon sur la route vers l'utérus.

C'est un véritable cortège, un convoi de sécurité qui assure que le passager précieux (l'embryon) arrive à bon port.

Analogie :

Pense à un pont-levis. Il ne s'abaisse pas pour n'importe qui, n'importe quand. Il s'ouvre quand tout est aligné (sécurité, timing), mais se ferme pour protéger la ville si le contexte n'est pas favorable.

1.2. Les Types de Blocages — Comprendre sans S'accuser

Sur la route, plusieurs incidents peuvent empêcher la circulation :

- **Obstruction mécanique** :

Une "barrière physique" : cicatrice, séquelle d'infection, résidu post-opératoire, comme un arbre tombé en travers de la route.

- **Obstruction inflammatoire** :

Un climat "brouillard", congestion, gonflement : comme la brume qui ralentit toute la circulation sans bloquer totalement.

- **Obstruction adhérentielle** :

Les tissus collent, perdent leur souplesse (suite à des traumatismes, des mémoires corporelles). C'est comme

deux bandes de Velcro collées sur la chaussée : tout paraît normal, mais rien ne bouge plus.

Note importante :

Parfois, même si les examens médicaux sont normaux, la “route intérieure” reste fermée, comme un feu rouge invisible. Ton corps sait, ton bassin protège : il ne sabote pas, il communique.

1.3. Symbolique : Quand le Corps Ferme la Porte

Et si cette fermeture était aussi une protection ? Les trompes gardent la mémoire de ton histoire, de ta lignée, de blessures anciennes ou de peurs non digérées.

Elles peuvent se fermer :

- Pour te protéger d’une grossesse jugée trop risquée (physiquement ou psychologiquement),
- Par fidélité à une histoire familiale douloureuse,
- Par besoin d’être “écoutées” avant de s’ouvrir à nouveau.

Ce qu’il faut retenir :

Les trompes ne sont pas seulement des organes : ce sont des sentinelles, gardiennes de la rencontre et de la transformation.

Autoévaluation — “Connais-tu vraiment tes trompes ?”

1. Les trompes servent uniquement à transporter l’ovule vers l’utérus.

A) Vrai

B) Faux

2. La fécondation a généralement lieu :

- A) Dans l'utérus B) Dans la trompe C) Dans l'ovaire

3. Un blocage des trompes est toujours visible à l'échographie.

- A) Vrai B) Faux

4. Peux-tu citer un signe ou symptôme d'une trompe bouchée ?

- A) Oui, au moins un B) Non, aucun

5. Selon toi, qu'est-ce qui pourrait "fermer" la route de la fertilité (coche tout ce qui te parle) :

- Infection ancienne
- Traumatisme émotionnel
- Antécédent chirurgical
- Stress chronique
- Je ne sais pas

Barème :

- **4 à 5 bonnes réponses :** Tu connais déjà bien la fonction et les enjeux des trompes !
- **2 à 3 bonnes réponses :** Tu es sur la bonne voie, continue à explorer le sujet.
- **0 à 1 bonne réponse :** C'est le début du chemin. Lis attentivement ce chapitre et refais le QCM dans une semaine.

Rappelle-toi : comprendre, c'est déjà commencer à guérir.

Chapitre 2

Les causes visibles et invisibles du blocage

« Ce que la médecine appelle “trompes bouchées” est souvent la couche la plus visible d’une histoire plus ancienne, faite de silences, de blessures, et de résilience. Pour ouvrir le chemin, il faut parfois remonter à la source invisible du blocage »

— Jean-Louis DOSSOU

2.1. Les causes visibles : Ce que l’on voit sur la route

Imagine une route dégradée : parfois, l’obstacle est juste devant toi, bien visible – un arbre tombé, une barrière abaissée, un nid-de-poule géant.

Dans le corps, les causes visibles d’obstruction des trompes sont comme ces obstacles : des éléments concrets, parfois détectables à l’échographie ou lors d’un examen médical.

Principales causes visibles :

- *Infections sexuellement transmissibles (IST)* Certaines bactéries, comme la chlamydia ou la gonorrhée, laissent des traces, même silencieuses, dans les trompes. Elles sont comme une crue ayant laissé des branchages et des cailloux sur la route, qui finissent par gêner le passage.
- *Endométriose*

Imagine un jardin sauvage dont les racines débordent sur le chemin : le tissu utérin colonise la trompe, créant de

l'inflammation et des adhérences, jusqu'à transformer un passage en impasse.

- ***Interventions chirurgicales, césarienne, curetage, stérilet***

Chaque "travaux" dans le bassin peut laisser des marques. Parfois, même une intervention nécessaire laisse derrière elle des cicatrices internes, comme une ancienne tranchée sur la route.

- ***Stérilet au cuivre***

Il peut déclencher une inflammation discrète mais persistante, comparable à une alarme qui ne s'éteint jamais vraiment et finit par fatiguer tout le quartier.

- ***Traumatismes obstétricaux ou sexuels***

Ce sont les accidents majeurs du parcours, qui laissent non seulement des traces physiques, mais aussi émotionnelles dans le paysage du bassin.

2.2. Les causes invisibles : Ce qui se trame sous la surface

Mais toute route, même apparemment dégagée, peut être minée par des causes invisibles : le terrain peut être fragilisé par des infiltrations d'eau, des glissements de terrain lents, des fissures invisibles.

Dans le corps féminin, ces causes sont parfois plus puissantes encore que les obstacles physiques :

- ***Micro-inflammations chroniques***

Le climat général de l'organisme compte : alimentation industrielle, stress, manque de mouvement, foie engorgé...

C'est comme un brouillard persistant qui rend la circulation difficile et favorise l'accumulation de petites congestions, invisibles mais efficaces pour "ralentir la vie".

- ***Mémoires émotionnelles, blocages psychiques***

Chaque non-dit, chaque peur enfouie, chaque douleur ancienne, laisse une empreinte sur le bassin. Pense à un logiciel dont les vieux fichiers ralentissent le fonctionnement : le corps garde en mémoire ce qui n'a pas été "digéré".

- ***Grossesse interrompue, sentiment de rejet, honte, tabous***

Toutes ces expériences, même silencieuses, se traduisent parfois par une fermeture symbolique : comme une porte fermée "par prudence" sur la route.

- ***Vie familiale et héritage transgénérationnel***

Il arrive que l'on porte inconsciemment les histoires de nos mères, grands-mères, tantes... Des deuils précoces, des maternités douloureuses, des secrets non résolus : c'est comme si le sol même de la route se souvenait des passages difficiles de ceux qui l'ont précédé.

2.3. Pourquoi explorer ces causes ?

Parce qu'un diagnostic médical n'est souvent que la surface du problème.

Pour rouvrir la route, il ne suffit pas de déplacer le caillou visible : il faut parfois soigner le terrain, réparer les fondations, assainir l'environnement.

À retenir :

- Les blocages des trompes résultent le plus souvent d'une combinaison de causes visibles et invisibles.
- Soigner son bassin, c'est prendre soin à la fois de son corps physique et de son histoire émotionnelle.

Comprendre l'origine du blocage, c'est déjà commencer à l'ouvrir.

Autoévaluation – "D'où vient mon blocage ?"

1. ***As-tu déjà eu une infection gynécologique diagnostiquée (chlamydia, gonorrhée, autres) ?***
 - A) Oui
 - B) Non
 - C) Je ne sais pas
2. ***As-tu vécu une intervention chirurgicale dans le bassin (césarienne, curetage, pose/retrait de stérilet, etc.) ?***
 - A) Oui, récemment
 - B) Oui, il y a longtemps
 - C) Jamais
3. ***Ressens-tu parfois que tes douleurs ou blocages pourraient avoir une origine émotionnelle (stress, peur, mémoire familiale) ?***
 - A) Oui, souvent
 - B) Parfois
 - C) Jamais

4. *Dans ta famille, y a-t-il eu des histoires difficiles autour de la maternité ?*

- A) Oui, plusieurs
- B) Peut-être, je ne sais pas
- C) Non

5. *Ton alimentation et ton rythme de vie favoriseraient-ils plutôt l'inflammation (plats industriels, stress, manque d'exercice) ou l'apaisement (repas maison, activité régulière, détente) ?*

- A) Plutôt l'inflammation
- B) Un peu des deux
- C) Plutôt l'apaisement

Barème :

- **Majorité de A :** Plusieurs facteurs de risque visibles ou invisibles sont présents. Tu as tout à gagner à explorer chaque pilier du protocole !
- **Majorité de B :** Des fragilités existent, mais tu es déjà sur un chemin de conscience.
- **Majorité de C :** Terrain favorable, continue à prendre soin de ton équilibre.

Chapitre 3

Les signaux que ton ventre envoie

« Avant que la route ne se ferme complètement, le corps envoie des messages. Parfois subtils, parfois bruyants, ces signaux sont autant de tentatives du ventre pour être entendu avant qu'il ne soit trop tard » — **Jean-Louis DOSSOU**

3.1. Les indices corporels : l'écoute subtile du bassin

Le ventre ne parle pas toujours avec des mots, mais il sait envoyer des signaux. Comme le tableau de bord d'une voiture qui s'illumine avant la panne, le corps envoie des avertissements : certains sont évidents, d'autres discrets, presque silencieux.

Les principaux signaux corporels :

- ***Cycles menstruels irréguliers ou imprévisibles***

Imagine une horloge dont les aiguilles tournent au hasard : ce dérèglement peut traduire une circulation intérieure perturbée.

- ***Douleurs pelviennes, crampes, sensations de lourdeur***

Ce sont des "panneaux de signalisation" plantés sur la route du bassin : chaque douleur chronique indique une zone fragilisée.

- ***Sensation de blocage, de tension, de nœud dans le bas-ventre***