

Le vrai parcours de Thierry Casasnovas :

J'ai réalisé cette petite biographie essentiellement à partir des deux vidéos qu'il a lui même réalisé sur son parcours :

- "Il ne fallait pas demander" (2011) (<https://www.youtube.com/watch?v=F4BgGyohhlc>)

- "Mon chemin, un parcours individuel avant tout" (2014)

(https://www.youtube.com/watch?v=FnQF7yIOXn4&ebc=ANyPxKoxAiec5ZG2A15FHSEa9dlaOkWa0R4isJ1Wslaj-QCqGC2ZLx6TXgN_qmCKzvGyr_RFcMQ7duTuNyBM1m9mOkO7xqt__Q&nohtml5=False),

Informations que j'ai recoupé avec quelques recherches personnelles.

Thierry Casasnovas est né le 15 avril 1974 au sud de Perpignan, jusqu'à 17-18 ans, il a un parcours normal, il est plutôt bon élève, à l'époque il pèse 88 kilos pour 1m75. L'été de ses 18 ans en 1992 il a "une illumination", ce qu'il faisait lui semblait dépourvu de sens, il abandonne donc les études d'ingénieur auxquelles il se destinait. Finalement il choisit la Fac et y découvre la vie étudiante. Il commence à faire beaucoup de sport, son corps change radicalement. "Je mangeais très très très mal..." nous dit-il. Il vivait à l'époque, seul, dans une caravane.

Nous sommes en 1995 il a entre 20 et 21 ans, il commence à boire beaucoup d'alcool et à consommer régulièrement diverses drogues, à peu près tout sauf de l'héroïne. Ses dents ont d'ailleurs beaucoup souffert de la prise de LSD selon lui.

Cette période s'achève à l'âge de 23 ans à partir de laquelle il est en couple pendant 5 ans. Il arrête la drogue mais continue de consommer "énormément" d'alcool tout en faisant "énormément" de sport. "Ca a commencé à tirer sur le corps" nous dit-il, c'est ainsi qu'il s'intéresse à l'alimentation et à la santé. Il passe à un régime d'abord végétarien puis rapidement végétalien. Il s'essaye à la macrobiotique "à fond", sans résultats "J'allais de plus en plus mal" dit-il, sans qu'on sache précisément quels étaient ses problèmes de santé. De 20 à 25 ans il s'intéresse aussi au "développement personnel" il fait des stages de chamanisme, de respiration entropique, de "rebirth". A 25 ans (nous sommes en 1999-2000) il découvre le livre "surviving the 21st century" de Viktoras Kulvinkas, cofondateur avec Ann Wigmore (elle-même fondatrice du "Rising Sun Christianity movement") du très controversé Hyppocrate health institute repris par la suite par le Dr. Brian Clément. Il commence doucement un régime crudivore à 80% cru. De 2000 à 2006, il perd en énergie et vit une période de "semi-dépression" en plus de baisses d'énergie régulières. Il décrit cette période comme un parcours en dent de scie, entre l'excitation d'une vie de voyages et de projets divers, et malgré tout "une sorte d'affadissement des jours" (toujours selon ses mots), il avoue aussi à cette période souffrir d'un isolement social dû à son mode de vie marginal. Dans la même période, son mal-être physique et moral l'amènent à consulter de nombreux praticiens, "médicaux, paramédicaux, alternatifs", il décrit des crises de rages suite à ses vains efforts pour trouver je cite : "tel spécialiste de médecine spéciale, très alternative" qui le renvoyait au bout d'une demi-heure

d'entretien, avec quelques pilules extrêmement chères alors qu'il parcourait de très longues distances dans l'espoir qu'ils le guérissent de son problème.

Il faut dire qu'aux alentours de 2001, alors qu'il a 27 ans, en rentrant d'un voyage à vélo au Maroc, il fait un malaise et finit aux urgences de l'hôpital de Montpellier. On lui diagnostique des abcès au niveau de la hanche, je cite "des abcès extrêmement développés" qui mettaient en péril sa hanche. Il est hospitalisé durant un certain temps et reçoit une anti-bio thérapie, "assez lourde". Mais il accepte les soins prodigués sous les conseils de sa compagne de l'époque, étudiante en médecine. A l'époque il pensait encore que la médecine pouvait l'aider, il dit : "j'étais encore dans ce paradigme là..."

Après 3 mois de ce traitement il, "prend conscience" que l'anti-bio thérapie est en train de saccager tout son appareil digestif : "et bien plus encore".

Il obtient l'accord de son médecin pour réduire les doses mais sa santé se dégrade, "très très fort".

Il perd massivement du poids, passant d'une "soixantaine de kilos" jusqu'à 44 kilos.

C'est à cette période qu'il découvre "l'Alimentation Vivante" du Dr. Brian CLEMENT sur le forum eco-bio.info, qu'il rejoint en février 2006 sous le nom de "thierry casas pasteque". Il participe au premier séminaire en France de Brian CLEMENT, "j'étais à fond là-dedans" dit-il. Il utilise beaucoup les jus à l'époque avec un extracteur de jus, très peu de fruits, parce que le sucre était à bannir dans ce mode alimentaire. Mais ça ne va pas mieux : "Plus j'en faisais, et plus mal ça allait ! Ca allait de plus, en plus, en plus, en plus, mal..."

En hiver 2006 (il a 32 ans) il se sent mourir, il commence à peser 40 kilos, là il rassemble toutes ses économies et se fait prêter de l'argent pour se payer un séjour à l'Hyppocrate Health Institute en Floride dirigé par le Dr. Brian Clément. Il rapporte "en live" son expérience sur le forum eco-bio à l'époque, de façon positive, il est encore très enthousiaste pour cette méthode. A l'inverse, dans la vidéo "Fallait pas demander" où il raconte son parcours (qui date de 2011), il décrit Brian CLEMENT comme un "gourou", aux réussites économiques certaines mais aux résultats thérapeutiques douteux. "Globalement, j'ai pas appris grand chose..." Dit-il dans sa vidéo de 2011.

En revenant, il ne va pas mieux. Trois semaines plus tard il fait une radio complète du thorax à la demande de son gastro-entérologue, je cite "Parce que, quand même, je m'inquiétais sur mes problèmes de faiblesse et de pertes de poids.". Sur la radio du thorax, "des tâches" sont découvertes sur le haut du poumon droit, le diagnostic tombe, il est atteint de tuberculose... après 7 ans de végétalisme crudivore et "d'alimentation vivante", sans compter sa période végétarien/végétalien "de base".

A l'hôpital, on lui annonce le diagnostic, il dit : "Je me sentais comme un parias d'un seul coup, on me parlait à travers des masques... J'étais considéré comme hautement contagieux..."

Un peu plus tard le diagnostic est confirmé : Il a le poumon droit à moitié mangé par les cavités tuberculeuses.

Au même moment il souffre d'une "atteinte hépatique". Il est bloqué à l'hôpital et se rend compte que le traitement qu'on lui propose "est très lourd". C'est là qu'il découvre les auteurs hygiénistes ; on lui fait passer un fascicule du Dr. Paul CARTON qui parlait du soin de la tuberculose par des soins naturopathiques, hygiéniste, c'est à dire : "... la vie au grand air, une nourriture saine et simple, végétalienne, crue en grande partie, et ça m'a beaucoup parlé..."

et plus loin "**... des copains crudivores m'ont encouragé à poursuivre dans cette voie, à refuser la médication et à sortir de l'hôpital...**"

Il parvient à sortir de l'hôpital au bout de quelques temps en jurant aux soignants qu'il serait isolé dans le terrain qu'il occupe avec sa yourte, et en promettant que les gens qui viendraient le voir

porteraient des masques, je cite : "J'ai réussi à sortir de l'hôpital en jurant, en jurant dans tous les sens..."

De retour chez lui, il est encore plus "à fond" sur "l'alimentation vivante" de Brian CLEMENT avec qui il est en contact. Il est coaché directement par "le gourou" : "Donc j'étais sur de bons rails."

Le mois d'Avril 2007 (l'année de ses 33 ans) est difficile sur le plan personnel : On a mit le feu à sa yourte pendant la nuit, alors qu'il y dormait. Il s'en sort de justesse, légèrement brûlé et "à la rue" selon ses propres mots, il prend possession de la cabane où il vit au moment de la première vidéo en 2011, sur un terrain appartenant à ses parents.

En mai-juin, 2011 son état continue de se dégrader : "Je suis passé largement en-dessous des 40 kg..." et "Tout ce que je mangeais, je le vomissais."

Les médecins continuent d'insister pour qu'il prenne son traitement, ce qu'il refuse toujours de faire. "J'en suis arrivé au stade où je pesais 30kg, j'étais à l'agonie, je n'avais plus la force de bouger, je n'avais plus la force de bouger... et, j'étais en train de mourir, j'étais vraiment en train de mourir, **mais je ne voulais pas lâcher**, je savais qu'il y avait quelque chose derrière ça, je ne peux pas vous dire ce que c'était, mais il y avait quelque chose qui allait venir..."

Ce qui allait venir, le voici : "Or, il se trouve que **j'avais des amis proches, des amis très proches**, les amis qui étaient venus m'aider à l'hôpital qui pratiquaient une méthode alimentaire assez originale qui s'appelait **l'instinctothérapie**, ils m'en avaient un peu parlé, j'étais moi-même crudivore à l'époque, mais je ne m'étais pas intéressé plus que ça à leur pratique..."

Et là, une nouvelle révélation :

"Et puis une nuit, alors que j'étais vraiment très, très faible, je pesais 30kg, j'étais en train de mourir objectivement [...] une nuit j'ai fait un rêve ; alors dans ma vie il y a eu beaucoup de mes choix, de mes tournants qui ont été fait au matin au sortir d'un rêve, les rêves ont toujours eu une très grande place dans ma vie et nombre des intuitions que j'ai eues me sont venues par rêve, **mais celui-là était peut être parmi les plus forts**. Et dans ce rêve j'ai rêvé de quelqu'un, quelqu'un que je ne connaissais pas, mais au matin quand je me suis réveillé, je savais, alors ne me demandez pas pourquoi, parce que je ne le connaissais pas physiquement, mais je savais que la personne que j'avais vue dans mon rêve était quelqu'un qui s'appelait **Guy-Claude Burger**, qui était l'inventeur de l'instinctothérapie, le créateur de l'instinctothérapie, je ne sais pas pourquoi, j'étais persuadé que c'était lui, euh, donc j'ai filé à vélo voir mes amis qui habitaient pas loin de là, leur demander s'ils avaient le livre de Guy-Claude Burger, et quand j'ai eu le livre en main puisqu'ils l'avaient, je l'ai retourné et sur la quatrième de couverture il y avait la photo et j'ai bien reconnu la personne que j'avais vu en rêve, donc je leur ai pris le livre et là j'ai commencé à le lire et je l'ai lu... je crois en une seule journée ce livre, et à partir du moment où je l'ai lu, j'ai été fasciné, fasciné par ce qui était dit, par ce qui était écrit, **fasciné aussi par la vérité que je sentais là-dedans, la profonde vérité**, et aussi fasciné parce que j'ai eu la sensation, l'intuition, que ce que j'attendais en agonisant depuis quelques mois maintenant, ce qui me faisait encore m'accrocher à la vie, ben, je l'avais là entre les mains, que... il y avait quelque chose de formidable pour moi à découvrir là-dedans, un apprentissage que je ne peux même pas imaginer, ça a été un petit peu le cas, et même grandement le cas..."

Juin-juillet 2007 donc, suite à sa nouvelle intuition onirique, il dévore le livre "Manger Vrai" de Guy-Claude Burger, connu pour avoir créé et dirigé un mouvement sectaire installé en France au château de Montramé à Provins, et qui fut condamné à plusieurs reprises pour : escroquerie, exercice illégal

de la médecine ainsi que pour abus sexuels, agressions sexuelles et viols sur mineurs de moins de 15 ans.

Fin juillet 2007, il se rend tant bien que mal en camionnette à Montramé dans l'espoir d'y trouver la guérison, il pèse 30 kg et la route est un calvaire. Arrivé là-bas, les instinctivores voyant son état de santé morbide, refusent de le garder plus d'une nuit. Guy-Claude Burger est alors en prison depuis 2001. Se sachant surveillés, les instinctivores ne peuvent alors se permettre une mort au sein du château. Thierry Casasnovas réalise son état, il est gelé, frigorifié : "...j'étais gelé, c'était en plein été et j'étais frigorifié tellement j'avais peu d'énergie. Là aussi je ne reliais pas ; j'étais complètement perdu, je ne reliais pas ce froid, cette frilosité permanente à l'épuisement, l'épuisement nerveux réel et j'ai décidé de me faire couler un bain, un bain très chaud. Mauvaise idée [...] je me suis mis dans le bain [...] j'ai vécu ce que j'analyse après coup comme un arrêt cardiaque..."

Le lendemain il effectue un retour extrêmement éprouvant jusque chez ses parents dans les Pyrénées Orientales, il est à peine capable de passer les vitesses. Ses parents acceptent de le recueillir. Il ne parvient plus à aller à la selle : "Je me souviens être resté, vraiment des heures à essayer d'aller à la selle, je n'y arrivais plus..."

Arrivé chez ses parents il est "...cachectique, épuisé, zombie..." il enchaîne ce qu'il diagnostique lui-même comme des "mini-arrêts cardiaques...", les médecins font pression pour qu'il soit rapatrié à l'hôpital. Mais il refusera : "Je me souviens très bien, là je croyais que j'allais partir à l'hôpital et que j'allais mourir à l'hôpital, d'ailleurs les médecins ne l'avaient pas caché à mes parents, ils leur avaient dit voilà, votre fils s'en va pour mourir à l'hôpital, [...] j'ai pris cette mangue (une amie lui avait envoyé une corbeille de fruits) [...] et là clairement, j'ai entendu, j'ai entendu, dans ma tête, dans mon cœur, me dire : Tu es ici dans un lieu où tu peux te reposer, tu as les fruits, tu as les éléments les plus nutritifs de la planète, tu as ton père et ta mère pour te donner des soins, tu as tes amis pour t'entourer, tu as tout, tu n'as besoin de rien d'autre ! [...] je leur ai dit texto : Je vais pas aller à l'hôpital, je vais me retaper ici, en mangeant cru, en mangeant strictement des aliments crus, comme mes amis, mes proches me l'ont appris [...]"

Dans la foulée il a une prise de conscience : "j'ai été, je le dirais maintenant avec mes mots : convaincu de pêché [...] toutes ces années j'avais eu des comportements extrêmement déviants : **menteur, voleur, dissimulateur**, que j'avais violenté des personnes, que j'avais volé des personnes à tous les niveaux et que tous ces comportements étaient en train de me tuer littéralement..."

C'est ainsi qu'il commence à pratiquer l'instinctivisme (un crudivorisme omnivore) et, après lui avoir bandé les yeux et passé différents aliments sous le nez, ce que son instinct choisit c'est : De la viande crue !

"...et le premier mois, eh bien, j'ai mangé surtout, chose étrange peut être pour un végétarien, j'ai mangé surtout de la viande [...] au début j'ai refusé [...] parce que idéologiquement parlant ça ne me convenait pas et puis **force est de constater que mon corps en avait besoin...**"

Ainsi il commence une mono-diète de viande crue les premiers mois, puis viande crue et fruits essentiellement, et ce pendant 3 ans. La santé revient, il remonte progressivement de 30 jusqu'à un peu plus de 50 kilos, il arrête de faire des scanners des poumons, il ne crache plus de sang.

Il a 36 ans, nous sommes en 2010.

Avec sa rémission reviennent les questions existentielles, et ses manies orthorexiques, il s'ennuie terriblement :

"... au niveau psychique aussi, ça allait de plus en plus... c'était moins stable qu'au départ [...] Je commençais à perdre un peu le fil, et c'est là que j'ai commencé à m'intéresser à d'autres mouvements de l'alimentation crudivore, ceux qui se nourrissaient de beaucoup plus de fruits. [...] revenir petit à petit, parce que je voyais que je digérais de moins en moins la viande, à un régime de plus en plus végétalien..."

"...je me suis retrouvé avec un corps, avec un physique, qui fonctionnait de manière adéquate et avec toujours la même question : Je sers à quoi ? Qu'est-ce que je fais là, à quoi ça rime ? A quoi ça rime d'être en bonne santé ? [...] qu'est-ce que j'apporte ? [...] l'acidification qui était liée à la consommation de produits animaux, je pense que c'est ce qui a conduit à nouveau à une redescente [...] lente dans laquelle j'ai recommencé à perdre du poids..."

Il retombe à 44 kilos après avoir freiné progressivement sa consommation de viande et de sous-produits animaux. Cette perte de poids et le retour de sa dépression il l'attribue à "l'acidification" induite par la consommation de viande.

Le 15 mai 2010 il écrit un message sur un forum d'alimentation "paléo" anglophone ("rawpaleoforum" qui n'est plus en ligne aujourd'hui) dont voici la traduction depuis l'anglais :

"Salut, j'étais végétalien crudivore pendant environ 10 ans avec beaucoup de fruits entre autres et mon poids a baissé et baissé au fur et à mesure des années, je pesais 40kg pour 1m75... Plein d'énergie c'est vrai, mais sans aucune force.

C'est alors que j'ai découvert ce qu'on appelle "l'alimentation vivante" avec une tonne de jus, peu de fruits, seulement des légumes et... tout est allé mal ; j'ai perdu 8kg de plus, je suis devenu comme un zombie, incapable de changer de direction, envoyé à l'hôpital avec une tuberculose, une hépatite, et un système immunitaire HS (très classique !!!)

Et là, un de mes amis qui a vécu avec un pionnier de l'instincto pendant un long moment et qui a pratiqué pendant 20 ans l'instincto-nutrition, m'a poussé à faire l'expérience... juste renifler sans préjuger de ce que les choses sont...

Et bien sur j'ai choisis... du sanglier cru bien gras !!

Cela m'a pris quelques jours pour accepter l'idée de manger de la chair, mais vraiment mon corps a pris le contrôle de mon esprit et a senti que c'était nécessaire.

Durant deux mois j'ai mangé une mono-diète de viande et en un an et demi j'ai gagné 20 kg pour arriver à 54kg.

Actuellement mon gain de poids s'arrête et je me pose des tas de questions, je continue de chercher, mais quoiqu'il en soit avec plus de 50kg je suis totalement différent même si je ne suis pas au maximum de ma forme, je n'ai pas de voiture, j'utilise seulement ma bicyclette, je cours, je fais beaucoup d'escalade et j'ai plein de plaisir ! Et depuis lors, chaque fois que je met de la viande dans ma bouche (surtout du gibier du coin, pas acheté à travers l'horrible production industrielle) je sens tellement d'énergie et de paix. C'est pourquoi je dis que la viande m'a sauvé la vie et je suis très reconnaissant envers les animaux. En fait je pense que j'ai bien plus de gratitude envers eux que lorsque j'étais végétalien...."

Fin 2010, début 2011, il part pour l'Asie pour tuer son ennui au prétexte d'aller se faire refaire les dents (qui ont beaucoup souffert de ses dérives alimentaires) à moindre coût. Il y reste pendant 3 ou 4 mois à commencer par la Thaïlande dans la région de Chang-Mai. C'est là, en février 2011 qu'il

réalisera sa toute première vidéo et créera son blog de conseils alimentaires "VivreCru" qui deviendra plus tard, avec la création de son association, le site "Regenere.org".

Il reste en contact avec ses amis instinctivores et avec les têtes pensantes de l'instinctothérapie notamment, via le forum de Guy-Claude Burger (sorti de prison en 2009) : **"...la personne qui m'a sauvé la vie" autant par la méthode qu'il m'a apporté (instinctothérapie) que par sa douceur, son amour et sa bienveillance ...et que je n'ai pas manqué de lui rappeler la reconnaissance infinie que j'ai pour lui, et guy claud sait exactment quels sont mes sentiments pour lui"** (l'extrait du message est reproduit ci-dessus "en l'état". Source : <http://instinctotherapie.ning.com/forum/topics/instincto-et-vegetalisme?id=4672164%3ATopic%3A987&page=3#comments>)

Il dit à ses amis instinctivores qu'il veut expérimenter l'instinctivisme végétalien, car il pense que la viande n'est pas un aliment adapté à la génétique humaine et que finalement il met sa "régénération" plutôt sur le compte des fruits que sur la viande, ce qui ne manque pas de créer le débat. Guy-Claude Burger l'encourage dans ses expériences mais le met en garde : **" Ta démarche actuelle est tout à fait intéressante et je te soutiens (non sans une certaine inquiétude pour ta santé). Il serait par contre prématuré, voire irresponsable - je suis sûr que tu en es conscient - de te donner pour modèle avant d'avoir un recul conséquent. J'ai moi-même démarré la recherche instincto en 64 et fait ma première intervention publique fin 72. Et j'ai encore dit bien des bêtises - heureusement qu'il n'y avait pas Internet à cette époque... En matière de santé et d'alimentation, je crois qu'il faut plutôt tabler sur dix ans que sur dix mois ou dix semaines et, surtout, n'occulter aucun facteur, même ceux que nous préférons oublier pour des raisons souvent plus affectives que rationnelles."**

Il n'en tient manifestement pas compte, et commence à multiplier les vidéos où il présente progressivement sa méthode nouvellement conceptualisée . Dans le même temps il commence à s'intéresser sérieusement à la physiologie (nous sommes en 2011, Thierry a 37 ans) selon ses dires : **"j'ai commencé à m'intéresser à la physiologie pour de vrai, à me plonger dans la physiologie..."**

Suite à sa première vidéo diffusée, il comprend qu'il a trouvé là le sens de sa vie : conseiller les autres en matière de santé et d'alimentation : **"j'ai pas dit grand chose [...] ce sont des espèces de banalité qu'on retrouve à peu près partout, il n'empêche, j'ai donné tout ce que je pouvais donner, c'est là que j'ai découvert le sens du service absolu, qui m'a sauvé la vie, c'est pour ça que j'insiste autant dans ces vidéos sur l'importance de la dimension de service... servir, servir, servir !"**

En Asie il rencontre beaucoup d'autres crudivores venant de pays occidentaux se rattachant à des mouvances tournées vers le frugivorisme et commence doucement à augmenter la présence des fruits dans son régime : **"j'ai immédiatement sentis une évidence, j'ai repris pas mal d'activité sportive que je n'avais pas repris depuis des années..."**

Suite à un accident de la circulation en Indonésie où il s'abîme les dents, il est rapatrié en France : **"j'étais épuisé suite à tous ces évènements, je suis rentré en France et là j'ai décidé de changer mon régime alimentaire, de basculer beaucoup plus sur les fruits..."**

Finalement il repart pour la Hongrie pour se faire refaire les dents. Là-bas on commence par lui arracher tout ce qui reste de sa dentition (il semble qu'il n'y ai rien à sauver) et on lui donne des dentiers. Il décide de ne pas faire les implants là-bas : **"J'ai décidé de ne pas les faire avec eux,**

tellement ça avait été la boucherie pour l'extraction... [...] j'étais désespéré, je me disais : voilà maintenant j'ai plus de dents, ça y est, le peu que j'avais, le peu qui me restait..."

Finalement il va se faire faire les implants dentaires dans une clinique dentaire réputée, en France, à 4 km de chez lui.

Le chantier dentaire durera 2 ans avec 5 ou 6 interventions où il refuse de prendre les antibiotiques accompagnant les opérations : *"... ben voilà, je vais pas prendre d'antibiotiques, je vais pas prendre d'anti-douleurs... Alors sur certaines opérations j'ai été amené à en prendre [...] des anti-douleurs, des antalgiques, après l'opération mais pendant une journée simplement."*

A partir de là, avec ses nouvelles dents, il a meilleure mine, il laisse pousser ses cheveux et sa barbe, il prend le soleil, et le mythe du Thierry Casasnovas régénéré grâce à son régime apparaît. Il prétend aujourd'hui osciller entre 50 et 60 kilos.

Terminons cette petite biographie par une dernière citation : ***"... et c'est pour ça que je dis toujours aux gens : Quand vous ne savez pas par où commencer prenez un extracteur de jus, prenez une corbeille de fruits, commencez à faire des jus, ne réfléchissez pas ! Ne réfléchissez pas au début vous n'êtes pas en état ! Vos pensées sont des pensées enflammées, vos perspectives sur la vie sont des perspectives enflammées, votre espoir pour l'avenir qui est souvent un désespoir, est un espoir ou un désespoir enflammé, ce n'est pas vous ! C'est juste votre inflammation qui empêche le fonctionnement normal parce qu'il y a un paradigme il y a un principe de base à l'hygiénisme, c'est que l'état normal, physiologique, spirituel, émotionnel, d'un individu, c'est l'état de pleine santé et on y a tous droit !"*** ("Mon chemin, un parcours individuel avant tout" à partir de 1:11:12)

Kelmeth

Contact : Kelmeth@gmail.com