

# La Neuro-Odyssée : 1900 kilomètres pour re-câbler le cerveau

**Roland Crettaz entreprend 1900 kilomètres à pied de Saint-Maurice jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle pour démontrer qu'un cerveau en souffrance peut se reconstruire. TDAH, alcool, médicaments, tabac : Roland Crettaz a tout traversé. Aujourd'hui il marche pour dire que la reconstruction est possible : la neuroplasticité démontre que le cerveau se reconfigure tout au long de la vie !**



cours de vie marqué par les addictions, l'épuisement et une profonde reconstruction intérieure. À travers ce projet baptisé « Neuro-Odyssée », le Valaisan souhaite transmettre un message fort : le cerveau humain possède une capacité de transformation immense lorsqu'on cesse enfin de lutter contre soi-même. « Je vais marcher pour prouver qu'un cerveau TDAH et des addictions ne sont pas des fatalités. »

## De la survie à la transformation

« Pendant longtemps, j'ai cru que le problème venait de moi ». Roland Crettaz parle volontiers de cette fausse croyance qui a contribué à l'attirer vers le bas. « Je pensais manquer de volonté, de discipline... alors je faisais comme beaucoup de gens : je tenais. » Pendant des années, Roland Crettaz donne

En août 2026, Roland Crettaz quittera Saint-Maurice avec pour horizon l'Atlantique espagnol. Près de 1900 kilomètres à pied, seul, à travers la Suisse, la France et l'Espagne. Un défi physique colossal, certes, mais surtout une aventure humaine et neurologique née d'un par-

en effet le change. Il travaille, avance, continue malgré un système intérieur qui sature peu à peu. Derrière le quotidien apparemment normal, la fatigue devient chronique. « Le matin, je me réveillais fatigué. Le stress était déjà là avant même le premier café », raconte-t-il. Avec ce stress omniprésent, les compensations s'installent ; les cigarettes pour apaiser le système nerveux, l'alcool pour ralentir le mental, les médicaments pour dormir ou simplement tenir encore un peu. « Je fonctionnais, mais je ne vivais plus vraiment. » Le plus insidieux, explique-t-il aujourd'hui, réside dans cette lente dérive invisible : « Le plus difficile avec l'épuisement, ce n'est pas forcément le moment où tout s'écroule. C'est quand l'effondrement devient silencieux et que l'on continue à sourire, à répondre ça va, alors qu'au fond, on sent qu'on se perd doucement. » Son corps finit toutefois par imposer l'arrêt brutal avec trois pancréatites aiguës successives : la dernière a failli l'emporter. « À 31 ans, j'ai sérieusement frôlé la mort. » Cet épisode agit comme un basculement. « Quelque chose change profondément, parce qu'on comprend soudain que la vie peut s'arrêter beaucoup plus vite qu'on l'imagine. Je me suis vu glisser vers quelque chose de sombre et pour la première fois, je ne pouvais plus faire semblant. »

## De la survie à la transformation

Aujourd'hui, Roland Crettaz affiche vingt-trois ans sans alcool, vingt ans sans médicaments et onze ans sans cigarette. Avec le recul, il refuse toutefois de réduire son histoire à une simple question de dépendance. « Ces produits n'étaient pas le problème. Ils étaient surtout des tentatives maladroites pour calmer un système intérieur complètement saturé. Je me souviens encore du moment où j'ai compris

que ma vie ne m'appartenait plus vraiment. Je dépendais de choses extérieures pour réussir à me sentir normal. » Derrière les comportements addictifs, il découvre progressivement une réalité plus complexe liée au système nerveux, au stress chronique et à l'épuisement du cerveau. « Beaucoup de comportements que l'on juge, addictions, fatigue chronique, anxiété, perte de contrôle, ne sont pas simplement des problèmes de volonté. Souvent, ce sont des signaux. » Des signaux d'alarme d'un corps et d'un cerveau poussés trop loin. Cette prise de conscience devient le point de départ d'un immense travail de compréhension. Une question s'impose alors à lui : Pourquoi mon cerveau a-t-il autant besoin de tout ça pour fonctionner ? « C'est là que mon véritable chemin a commencé. J'ai commencé à apprendre autrement. »

## Comprendre plutôt que lutter

Ce chemin de reconstruction conduit Roland Crettaz vers les neurosciences, la nutrithérapie et l'accompagnement humain. Il étudie les interactions entre le cerveau, les émotions, l'alimentation, le sommeil et les comportements, avant d'appliquer ces principes à lui-même. Peu à peu, il retrouve « de la clarté, de l'énergie et du calme intérieur ». Aujourd'hui, il accompagne à son tour des personnes en surcharge mentale, des entrepreneurs épuisés ou encore des individus confrontés à des dépendances et à une perte de repères. Et dans leurs histoires, il retrouve souvent le même mécanisme. « Ce ne sont pas des personnes faibles. Ce sont souvent des personnes qui ont tenu trop longtemps sans comprendre ce qui se passait réellement à l'intérieur d'elles. » Sa conviction s'est construite au fil de son propre parcours : « J'ai compris qu'on ne transforme pas durablement une vie en se



battant contre soi-même. On la transforme lorsqu'on comprend enfin comment on fonctionne.»

### La Neuro-Odyssée: un défi physique, neurologique et humain

C'est précisément de cette réflexion qu'est née la Neuro-Odyssée. En août 2026, Roland Crettaz entreprendra à pied une traversée de près de 1900 kilomètres entre Saint-Maurice et Saint-Jacques-de-Compostelle. Un projet à la croisée du défi physique, de l'expérience scientifique et de la quête intérieure. «Un voyage qui me demandera des mois de préparation physique et mentale.» Durant cette marche de plusieurs mois qui le fera traverser seul trois pays, des Alpes aux Pyrénées, jusqu'à l'Atlantique, il souhaite observer concrètement les effets du mouvement, de la récupération, du sommeil, de l'alimentation et de la gestion émotionnelle sur le cerveau humain. «Durant cette traversée, je vais observer et appliquer tout ce que j'enseigne depuis des années: la régulation du système nerveux, la récupération, la nutrition du cerveau, le mouvement, le sommeil, la gestion de la fatigue, la résilience mentale et émotionnelle. Je vais devoir adapter mon alimentation avec précision, me compléter intelligemment, écouter mon corps, gérer l'effort, la récupération et les défis quotidiens que représente une telle aventure.» Le projet s'appuie notamment sur les principes de la neuroplasticité, cette capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales tout au long de la vie. La marche intensive favoriserait notamment la production du



BDNF, une protéine impliquée dans la croissance neuronale et les capacités d'adaptation cérébrales. Pour lui, l'essentiel se situe toutefois ailleurs. «Marcher près de 1900 kilomètres, ce n'est pas seulement un défi physique. C'est une confrontation avec soi-même, avec la fatigue, le doute, la douleur, les limites mentales.» Le chemin devient alors symbole de transformation. «Je veux démontrer concrètement ce que le cerveau humain est capable de faire lorsqu'on travaille enfin avec lui au lieu de lutter contre lui.»

### Une marche pour transmettre

Au fond, la Neuro-Odyssée dépasse largement l'exploit sportif. Roland Crettaz y voit une manière de transmettre un message d'espoir à celles et ceux qui traversent une période sombre. «Nous ne sommes pas condamnés à rester bloqués dans nos schémas, nos dépendances ou notre mode survie.

Aujourd'hui, j'accompagne des personnes en surcharge mentale, des entrepreneurs épuisés, des femmes et des hommes qui ont perdu confiance en eux, des personnes qui luttent contre des dépendances ou qui ont simplement l'impression de survivre au lieu de vivre. Et chaque fois, je retrouve le même point de départ ce ne sont pas des personnes faibles. Ce sont souvent des personnes qui ont tenu trop longtemps sans comprendre ce qui se passait réellement à l'intérieur d'elles.» Si Roland Crettaz raconte son histoire aujourd'hui, ce n'est pas pour parler du passé. «C'est pour dire à ceux qui traversent quelque chose de similaire qu'il existe une autre voie. Une voie

plus humaine. Plus profonde. Nous ne sommes pas condamnés à rester bloqués dans nos schémas, nos dépendances ou notre mode survie. La transformation commence souvent le jour où l'on arrête enfin de se battre contre soi-même.»

Si vous souhaitez soutenir la Neuro-Odyssée et ce projet humain, il est possible de le faire directement via le site internet: [neuro-odysee.com](http://neuro-odysee.com)

Ou via Twint avec la mention «Neuro-Odyssée»: 079 736 30 90

*Roland Crettaz*  
Coach certifié en neurosciences et Nutrithérapeute diplômé  
Fondateur de la Neuro-Odyssée



## PUBLICITÉ

### ACHAT AUTOMOBILES

Modèles récents. Paiement comptant.

Déplacement à domicile ou Station Tamoil à St-Pierre-de-Clages

**Pascal Demierre**

078 609 09 95

[www.autoromandie.ch](http://www.autoromandie.ch)



**PHARMACIE DE LEYTRON**

**May-Claude Borgazzi**  
Pharmacienne responsable

Rte de Saillon 6 - 1912 Leytron - ☎ 027 306 52 66  
✉ [pharmleytron@ovan.ch](mailto:pharmleytron@ovan.ch)

# Dix questions à Roland Crettaz



## 1 A quoi pensez-vous le soir en vous couchant ?

Le soir, je pense surtout à la vie que je suis en train de construire...

Aux personnes qui comptent vraiment.

Et à cette envie profonde de ne plus juste survivre, mais vivre pleinement.

## 2 Le pire tue-l'amour pour vous ?

Le pire... c'est de ne plus se sentir important aux yeux de l'autre.

## 3 Une mauvaise habitude qui vous poursuit ?

Travailler trop. Je sais que c'est une mauvaise habitude. Mais c'est un reliquat de mes années sombres quand je pensais que si je travaillais assez dur, tout serait bon. Maintenant je le sais mieux. Mais ça revient parfois. Et je dois me rappeler : le repos n'est pas paresse. C'est productivité.

## 4 Un rêve d'enfant que vous avez réalisé ?

Aider les gens. Vraiment aider. Pas juste gagner de l'argent ou avoir du statut.

Quand j'étais enfant, je voyais les gens souffrir et je pensais « comment on fait pour les aider ? »

Aujourd'hui, je fais ça. Tous les jours.

## 5 L'objet qui ne vous quitte jamais ?

Mon téléphone. Pas pour les réseaux sociaux. Pour être accessible à mes clients sur WhatsApp.

Parce que quand quelqu'un a une crise qu'il veut abandonner j'ai besoin d'être là. Une réponse peut changer une vie. Littéralement.

## 6 Votre meilleur souvenir ?

Ce sont les moments où je me suis senti vivant.

Un vrai fou rire, un regard sincère, une randonnée en montagne, un moment partagé avec les personnes que j'aime...

Au final, ce sont souvent les choses les plus simples qui restent le plus longtemps dans le cœur.

## 7 Votre pire souvenir ?

Le jour où j'ai réalisé que j'avais presque perdu ma vie. Que j'aurais pu mourir sans jamais avoir vraiment vécu. C'était pas un événement dramatique. C'était juste... la compréhension que les années passaient et que j'étais absent de ma propre vie.

## 8 S'il ne vous restait qu'une journée à vivre, vous feriez quoi ?

Je réunirais les gens que j'aime. Et je leur dirais la vérité. Pas des mensonges polis. La vérité.

« Je t'aime. » « Je suis désolé. » « Merci de m'avoir cru quand je ne croyais pas en moi. »

Et puis je ferais une longue marche. Seul. Pour dire au revoir à moi-même.

## 9 S'il ne vous fallait manger qu'une seule chose pendant un mois, ça serait quoi ?

Des œufs. C'est simple. C'est nutritif. C'est ce qui a sauvé ma santé quand j'ai commencé à sortir de l'addiction. Les protéines. La vraie nourriture. Pas de chimie. Pas de sucre. Juste des œufs.

## 10 Qui a eu le plus d'influence sur vous en grandissant ?

Je pense que ce sont surtout les épreuves qui m'ont le plus influencé en grandissant.

Elles m'ont obligé à évoluer, à comprendre la vie autrement... et à devenir plus fort intérieurement.

Et puis certaines rencontres aussi.

Ces personnes qui, parfois sans le savoir, changent une direction entière dans une vie

## DU TAC AU TAC

### Jour ou nuit ?

Nuit

### Sucré ou salé ?

Salé

### Vacances à la mer ou à la montagne ?

Montagne

### Plutôt chien ou chat ?

Chat

### Rouge ou blanc ?

Teal (si je pouvais choisir)

Sinon blanc

### Sport ou télé ?

Sport

### Plat préféré ?

Emincé au curry

### Fourmi ou cigale ?

Fourmi qui danse

### Chiffre porte-bonheur ?

7

### Couleur préférée ?

Teal foncé

## BRÈVE PRÉSENTATION

Je suis Roland Crettaz, coach certifié en neurosciences et nutrithérapeute diplômé. J'ai traversé mes propres tempêtes : l'alcool, les cigarettes, les médicaments, l'épuisement total. Et j'en suis sorti. Pas grâce à la motivation. Pas par magie. Mais en comprenant enfin comment mon cerveau fonctionnait réellement. Aujourd'hui, j'accompagne les entrepreneurs et les personnes en surcharge mentale à sortir du mode survie. Parce que ce qui les bloque n'est souvent ni un manque de volonté, ni une faiblesse personnelle. C'est un système nerveux épuisé. Une

neurochimie déséquilibrée. Et cela peut se transformer.

La Neuro-Odyssée est le projet qui incarne cette mission.

Une approche basée sur les neurosciences, la nutrition et la clarté mentale.

Pour aider les gens à ne plus seulement survivre... mais à retrouver une vraie qualité de vie.

Je suis profondément convaincu que chaque être humain possède une capacité de transformation immense.

Mais pour changer durablement, il faut de la compréhension, des outils concrets et quelqu'un qui croit encore en cette possibilité.

C'est ce que je transmets aujourd'hui.

## QUESTION BONUS

**Quel super pouvoir aimeriez-vous posséder et pourquoi ?**

*J'aimerais avoir le pouvoir de calmer instantanément la souffrance intérieure des gens.*

*Parce qu'on croise tellement de personnes qui sourient en apparence... alors qu'à l'intérieur, elles sont épuisées, perdues ou en train de se battre en silence.*

*Si je pouvais leur redonner un peu de paix, de force et d'espoir en un instant... ce serait sûrement le plus beau des pouvoirs.*

## EXPOSITION

# Barbara Muller expose au temple de Martigny

Barbara peint ses mots. Elle prépare la matière avec des pigments qu'elle malaxe en douceur avec du jaune d'œuf ou de l'huile, comme une méditation. Elle est fascinée par les techniques de peinture anciennes. D'une lignée de femmes artistes, d'un grand-papa architecte et aquarelliste, très petite elle jouait avec les couleurs, des feutres des pinceaux, du fil et des ciseaux afin d'assembler, coller ou coudre des matières, afin de créer des univers qui l'enchantaient. Attirée par les fresques anciennes, surtout celles de la Renaissance,



elle a découvert le travail avec les pigments et les techniques de peintures anciennes, techniques qu'elle utilise aujourd'hui exclusivement. Quand elle se lance, plus rien ne l'arrête, parfois figurative parfois abstraite, elle dépose ses émotions sur la toile. Il n'y a pas de doute qu'elle est aussi aimantée par les œuvres de Zao Wu Ki, Picasso, Erni, Schiele, Modigliano et tant d'autres. Ces artistes la portent et l'accompagnent dans sa soif de donner vie à ses toiles. L'amour, le partage, la présence comme l'absence lui donnent envie de s'exprimer. Parfois



elle nomme les toiles, mais elle préfère que le spectateur interprète ses œuvres selon ses émotions et son vécu.

Exposition du 5 juin au 21 juin 2026 au temple de Martigny (rue d'Oche 9)  
Ouvert de 9h00 à 18h30 tous les jours

Vernissage en présence de l'artiste vendredi 5 juin dès 18h30

[www.barbaramuller.art.ch](http://www.barbaramuller.art.ch)

[www.coudedurhone.erev.ch](http://www.coudedurhone.erev.ch)

