

L'ÉNERGIE POUR GUÉRIR

Sandrine Muller-Bohard

L'énergie pour guérir

Spiritualité

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2015

Pour tout contact :
Éditions Persée — 38 Parc du Golf — 13856 Aix-en-Provence
www.editions-persee.fr

PRÉFACE

Quand j'ai commencé avec Sandrine, j'étais presque déjà morte et aujourd'hui je sais que je suis bel et bien en vie pour encore un bon moment !

Maigrir. Voilà un mot qui résonne dans la tête de toute femme à un moment ou à un autre de sa vie, un mot rempli de promesses d'un avenir radieux qui s'est transformé, dans mon cas, en son double maléfique : l'anorexie. En effet, ce mot peut signifier autre chose qu'une simple envie de s'affiner et révéler un profond mal être, enfoui à l'intérieur de soi. C'est ce qui m'arrive, il y a environ deux ans. Au départ c'est une simple idée de perdre quelques kilos en faisant du sport, en mangeant plus sainement. Après tout, ça ne semble pas si compliqué. Je pars donc sur une longue route en quête d'un corps plus beau. À moi les jambes fines et musclées ! Adieu les cuisses flasques et les mollets de footballer ! (que soit dit en passant je suis la seule à remarquer).

Le temps s'écoule petit à petit et avec lui sans que je sache vraiment pourquoi, la joie, les rires, la vitalité. Très vite je ne suis plus la même, les kilos disparaissaient, emportant avec eux mon énergie. Malgré tout, je continue et ne peux plus m'arrêter. Après tout, je suis suivie par une diététicienne, alors pourquoi s'inquiéter ? Puis, je passe maître dans la dissimulation. Pour moi, la perte de poids n'est pas assez rapide et le moindre aliment devient un obstacle. La crème, l'huile, le beurre deviennent mes pires ennemis ;

c'est David contre Goliath, Dark Vador contre Luke Skywalker ! Mais qui est mon Dark Vador ? La nourriture ? Ou cette petite voix dans ma tête qui me dit de ne pas manger ?

C'est à ce moment-là que je commence à tomber. Je m'enfonce dans des sables mouvants, sans rien autour de moi pour m'accrocher. Je sombre lentement mais sûrement et ne cherche pas à me libérer. Ma seule obsession est la nourriture. Cette voix s'est installée et répète sans cesse « regardes toi ! tu es encore trop grosse c'est épouvantable ! ».

Il fait de plus en plus froid et la fatigue devient permanente. Le moindre pas s'avère une véritable contrainte et pourtant je m'épuise encore et encore. Tous les moyens sont bons pour brûler une calorie par-ci une calorie par là. Voilà ma seule obsession : je ne vis plus pour vivre, je vis pour mourir.

Vous avez compris, Mathilde n'est plus Mathilde. Ah ça oui, j'ai maigri, j'ai atteint mon but, je suis passée de « normale », à « baguette chinoise », la peau sur les os, le teint blanc et les cernes, un vrai personnage de Dickens ! Il est grand temps de se bouger ! Cette voix tyrannique ne gagnera pas, c'est MA vie et pas la sienne. Je décide donc, avec l'aide de ma famille, de réagir. Voilà comment Sandrine est entrée dans ma vie. Ensemble, nous mettons en place la majeure partie des étapes que vous trouverez dans ce livre.

La première fois qu'on se parle, elle m'explique ce qu'elle fait avec l'énergie, avec qui elle travaille et comment. Au départ, je suis dubitative, parce que je pense mon cas tellement désespéré ; je me sens enfouie dans un trou noir, tout espoir a disparu. Pour moi, je suis déjà pratiquement morte. Mais Sandrine, elle, n'a pas l'intention de laisser place à d'éventuelles obsèques, et ma famille non plus. Elle croit en moi, et je l'ai tout de suite senti.

Durant la première séance, elle m'apprend que mon mental me domine depuis tout ce temps. D'un côté, il y a cet ÉNORME mental bourré de pensées négatives, d'autodérision, de mépris de moi-

même qui me contrôle, de l'autre, il y a mon âme, qui se fait timide et minuscule et mon corps qui est quasi-inexistant. Voilà pourquoi ma force de vivre a disparu, laissant place à la peur permanente.

Cette obsession de la nourriture est le moyen que mon mental a trouvé pour se manifester. Le plus important d'après Sandrine, est que je l'observe, que je prenne pleinement conscience de sa présence, mais aussi de l'autre partie de moi : mon âme. Je dois donc faire deux cahiers pour apprendre à analyser ces deux côtés : le cahier de mes peurs, et celui de mes envies. Ce dernier me suit encore aujourd'hui, et j'y consigne tout ce qui a de l'importance à mes yeux.

Je dois prendre pleinement conscience de ce qui m'arrive, observer la souffrance pour mieux la maîtriser. Le plus important est d'être dans le moment présent. Le présent et surtout pas le futur. Je n'ai pas confiance en moi, je me sens « bonne à rien », inutile, alors penser au futur, est la pire des choses. Si l'on ne s'estime pas un peu, nos ambitions disparaissent et le futur ne peut être qu'effrayant. Alors le mieux, est de rester dans le ressenti et apprécier chaque instant, tout en accueillant ses émotions.

Je mets donc à profit toutes ces petites choses, tout en passant par le yoga, la méditation qui me servent beaucoup pour l'écoute de moi-même. Les différentes respirations m'apprennent à me relaxer et à me concentrer sur l'instant présent. Si, dans un moment agréable, je me concentre sur mon ressenti et que je sais pertinemment que rien de mauvais ne peut m'arriver, alors les mauvaises pensées se dissipent et mon mental perd le contrôle.

Petit à petit je reprends le contrôle de mon esprit et de mes pensées. Je suis moins brouillée par les peurs qui disparaissent, pour laisser place aux perspectives. C'est magnifique de ne plus ressentir la souffrance à chaque instant et de pouvoir apprécier de vivre.

Sandrine me fait pleinement prendre conscience que je suis seule maître de ma vie, mais aussi de chaque moment, chaque sentiment

qui la compose, Moi, et personne d'autre. À partir du moment où vous savez que votre destin et votre état d'esprit ne peuvent changer que lorsque vous l'aurez décidé, alors il n'y a plus qu'une chose à faire : se réveiller et prendre des décisions ! Par conséquent, je construis la liste de mes envies et tente d'« attirer » à moi tout ce qui peut m'être bénéfique.

Finalement le plus dur est le démarrage, de lâcher prise. Après des années et des années de mépris de soi, on pense son cas irréparable et lorsqu'on sait que pour être sauvé, tout repose sur Soi, c'est assez délicat. Les super-héros doivent sauver les gens pour rétablir la paix, eh bien c'est la même chose pour soi, sauf que c'est soi-même que l'on doit parfois sauver.

Même si je ne suis pas encore totalement guérie, je ne vois plus le monde et l'avenir comme autrefois. Certes, certaines choses sont loin d'être positives, mais malgré tout, il faut vivre avec l'idée que chaque évènement, bon ou mauvais, vous aide à grandir et à vous construire. Il faut essayer de voir du positif, même lorsque cela paraît inimaginable. J'ai compris que j'ai le pouvoir de me détruire mais aussi de me construire comme je le veux, en prenant pleine conscience de Qui Je Suis et comment je fonctionne.

Que vous soyez à quelques mètres du gouffre ou juste au bord, vous avez toujours la possibilité de changer. Il faut songer à ce qu'est une vie et à quel point le monde est grand. C'est justement parce que celui-ci est immense, qu'il y a forcément une place pour vous quelque part, alors mieux vaut ne pas laisser de vide.

Grâce à Sandrine je me construis petit à petit et apprends à devenir Qui j'ai envie d'être. La route est longue et difficile et je ne suis pas sortie d'affaire, mais aujourd'hui j'ai confiance et sans la confiance, c'est impossible d'avancer ; plus j'avance, plus les choses se font d'elles-mêmes. Récemment, j'ai vécu des situations et rencontré des gens tout à fait formidables qui me redonnent espoir et me font sentir que tout ira bien.

En résumé, ce qu'il faut retenir, c'est que nous sommes les écrivains de notre propre histoire et c'est à nous de nous attribuer le rôle qu'on veut : la victime, le persécuteur ou le leader.

Je sais que ce que vous allez découvrir dans ces pages va vous parler, résonner en vous, et que peut-être, comme il l'a été pour moi, ce livre représentera un tournant majeur de votre vie. Vous y trouverez comment ne pas vous laisser dominer par la peur, la colère, la jalousie, ou la culpabilité, comment vous reconnecter avec votre corps, comment faire grandir votre âme, et vous y apprendrez la loi la plus importante de votre vie : la loi d'attraction.

Mathilde.

Notre corps possède son propre langage et nous envoie des avertissements et signaux. D'un point de vue holistique, chaque maladie a un sens qui se cache sous un symptôme apparent. Il appartient au malade de comprendre le sens caché de sa douleur en se posant les questions suivantes dès l'apparition du symptôme : Qu'est-ce que cette maladie, douleur ou infection essaie de me dire ? Qu'ai-je besoin de comprendre ou d'apprendre ? Qu'est-ce que je néglige dans ma vie ?

Dans la majeure partie des cas, le malade crée lui-même sa maladie en maltraitant son corps, en ne maîtrisant pas son mental, ou alors en entretenant ou en absorbant de mauvaises énergies. Prenons l'exemple d'une tendinite au bras qui serait apparue à force de répéter un mauvais geste. Si vous répétez ce mauvais geste en cours de traitement, il va de soi que vous n'arriverez jamais à soigner cette tendinite. Il en est de même pour les autres maladies, mais l'évidence est moins flagrante. La prise d'anxiolytiques parce que vous êtes déprimé ou stressé améliore votre sort, cependant, si vous ne changez pas votre façon de gérer votre stress, si vous n'allez pas voir un psychologue pour découvrir la cause de votre mal-être, ou si vous ne changez pas d'attitude face à la difficulté, comment un simple médicament peut-il régler le problème ? L'eczéma, typiquement une maladie psychosomatique, est souvent l'expression d'un être hypersensible, qui manque cruellement de confiance en soi, et

qui souffre de manière ambivalente : d'un côté, il semble dire « regardez, je souffre, aimez-moi, occupez-vous de moi ! », tandis que de l'autre, en créant cette armure de peau disgracieuse, son propriétaire signifie bien qu'il ne veut pas être câliné (par peur de l'échec ou du rejet). Mettre de la crème sur la peau soigne si l'eczéma est d'origine allergique, mais dans la majeure partie des cas, il réapparaîtra dès que le traitement sera arrêté.

Il appartient donc à chaque malade de prendre soin de son corps, de changer d'état d'esprit, de changer d'attitude vis-à-vis de lui-même, d'autrui ou de la Vie en général, afin d'élever son niveau vibratoire pour se soigner. C'est bien souvent à cette unique condition que sa maladie va disparaître définitivement.

Chaque bonne énergie (énergie à taux vibratoire élevé), chaque ressenti positif que vous vivez au quotidien, laisse une mémoire dans votre corps. Cette mémoire positive (mémoire d'ancrage) renforce votre système immunitaire, élève vos vibrations, vous rend plus fort chaque jour, et donc moins sujet à la maladie ou au stress.

Le stress, toutes les mauvaises expériences de la vie impriment une mémoire locale dans le corps. Parfois, un organe particulier accumule ce stress continu pendant six mois, un an, puis finalement lâche comme un fusible. C'est pour cette raison que la médecine holistique considère que le corps « parle » au travers de la maladie et de ses symptômes.

Mon couple fait l'expérience de ce phénomène six ans avant l'écriture de ce livre, au travers de six mois de galère ininterrompue : amplitude horaire démesurée, stress et pression au travail, bataille juridique sans fin, problèmes financiers et matériels, phobie scolaire et sociale de mon fils (un enfant intellectuellement précoce) qui ne trouve pas sa place dans le système scolaire classique. Le pancréas de mon mari rend l'âme tel un moteur en surchauffe : il devient diabétique. Quant à moi, j'hérite au même moment d'une névralgie cervico-brachiale. Cette ultime épreuve agit comme un révélateur : je

réalise que cette spirale infernale se brisera à la seule condition que je modifie mon attitude et ma vision vis-à-vis de cette situation. C'est le point de départ d'un long chemin spirituel, ainsi qu'une mise en application de tous les conseils que je dispense dans ce manuscrit. En l'espace de deux mois, tous nos problèmes se solutionnent comme par magie, à l'exception du diabète de mon mari (le pancréas ne peut plus se régénérer dès lors qu'il cesse de fonctionner).

Ce livre se propose de vous expliquer comment prendre soin de votre corps, comment ne pas vous laisser submerger par votre mental, comment gérer les mauvaises énergies qui abaissent le champ vibratoire de votre corps, et aussi comment capter, fabriquer et ancrer les énergies positives dans ce dernier.

Je suis guérisseuse, et magnétiseuse. Les personnes viennent me voir pour soigner l'eczéma, le mal de dos dû à des tensions (contrairement au mal de dos dû à des déplacements de vertèbres), les tendinites, l'arthrite, le zona, la goutte, pour barrer les brûlures... À cette liste non exhaustive de pathologies « mécaniques », s'ajoute aussi les problèmes d'ordre psychologique, comme la dépression (sauf la dépression profonde), l'anorexie, la boulimie, le stress, les TOCS,... D'autres personnes viennent aussi me voir lorsqu'elles n'avancent plus dans leur vie, qu'elles font du sur place malgré leurs efforts désespérés pour que leur couple aille mieux, ou pour changer de travail ; ces problèmes relèvent de la « loi d'attraction », malheureusement méconnue (voir chapitre p 117). **(1) (voir notes de l'auteure en fin de livre).**

Mon rôle de guérisseuse consiste à élever le taux vibratoire de la partie malade pour la soigner, et cela est suffisant dans 20 % des cas ; pour les 80 % restant, le malade doit prendre part à sa propre guérison, élever son niveau vibratoire en changeant d'attitude vis-à-vis de lui-même et de son environnement, mon rôle étant alors de l'épauler dans cette mutation en l'encourageant à observer son style de vie et tout problème existentiel nécessitant une transformation.

En tant que magnétiseuse, le protocole de base que j'observe lors d'un soin est presque toujours le même : la personne est allongée (parfois debout), je balaye son corps de ma main droite, située à 3 à 5 cm du corps. Sur les parties « saines », je ne ressens rien de particulier. En revanche, sur les parties douloureuses ou atteintes d'une maladie, je ressens une très forte chaleur, parfois même des picotements, qui indiquent un déséquilibre énergétique. Car c'est bien de cela qu'il s'agit. Une maladie cause toujours un manque ou un surplus d'énergie locale, que je dois rééquilibrer.

Ma tâche est donc de débusquer ce déséquilibre énergétique dans le corps le plus rapidement possible, avant qu'il n'affecte considérablement un organe, ou la peau. Si une mauvaise expérience est ancrée dans le corps et que la maladie est là, l'apposition de mes mains au-dessus de la lésion change le niveau de vibrations de la partie malade, et accélère la guérison spontanée, car les cellules sont activées.

Plutôt que magnétiseuse, je préfère me nommer « guérisseuse », car je rajoute une dimension que je qualifierais de « spirituelle », d'autres diront « ésotérique » à mon travail. En effet, lorsque je travaille sur une personne, je ne rééquilibre pas ses énergies en lui donnant ma propre énergie : j'y aurais laissé ma vie depuis bien longtemps si c'était le cas. Cette énergie vient de l'Univers, du Grand Tout, du Cosmos, de l'Être Suprême, la Force de Vie, cette grande puissance supérieure qui nous a créés, et à laquelle nous sommes reliés (que l'on y croit ou non). Je pourrais aussi dire Dieu, mais je n'utiliserai pas ce terme tant la connotation religieuse qu'il induit peut-être mal interprétée.

Deux choses se produisent alors : premièrement, lorsque je balaye le corps d'une personne avec mes mains, une colonne d'énergie très puissante descend verticalement sur moi, transite par le haut de mon crâne (7^e chakra) et ressort dans ma main. Ce que je ressens à ce moment-là, est un peu comme si je venais de mettre

les mains dans une prise de 220 volts. Je suis capable de recevoir cette énergie sans que cela ne m'affecte trop, car j'ai un niveau vibratoire plus élevé que cette personne. **(2)** Je suis donc un canal qui agit comme un transformateur et diffuseur d'énergie cosmique. C'est cette énergie qui soigne.

Deuxièmement, lorsque je pratique un soin de guérison, je prie mon ange gardien, l'archange Raphaël (qui est l'archange guérisseur), l'Archange Michaël (qui est l'archange chargé de purifier les mauvaises énergies), mon Maître, Luis. L'ange gardien de la personne à soigner est présent à mes côtés, il me guide et m'inspire : mes mains ont une autonomie propre, comme s'il me disait « tu vois, c'est à cet endroit qu'il faut travailler ». Si je sens une envie urgente de souffler sur une plaie ou un muscle, je sais là aussi que ce souffle n'est pas le mien. Parfois, lors de séances de guérison, je vois évoluer un être décédé qui vient visiter son protégé. En revanche, je ne l'entends pas, comme si je captais mal sa fréquence, ce qui ne l'empêche pas de se faire comprendre, car je saisis ses intentions.

Je communique depuis une vingtaine d'années avec les anges gardiens. **(3)** Ces derniers s'adressent à moi, comme « traducteur », lorsque leur « protégé » n'arrive pas à entendre leurs messages. Je suis un médium qui ne capte que les fréquences vibratoires élevées des anges gardiens ; c'est un peu comme être un transistor qui ne peut capter qu'une seule onde radio. Cela a souvent donné lieu à des situations cocasses où je me retrouvais à devoir dire des messages bizarres à des personnes que je connaissais à peine, et lorsque la personne l'entendait, elle me répondait « oh, oui, je sais... j'ai prié pour avoir ce genre de soutien ! », devant mon regard ébahi.

D'ailleurs, la toute première personne sur laquelle j'ai posé mes mains de guérisseuse était une cliente de ma société de patine de meubles. Un jour, son ange gardien me demande de lui transmettre le message suivant « tu te mens sur la quantité d'alcool que tu ingurgites, et tu mens à ton médecin. Vois la réalité en face ». Terrorisée