Dr Lissa Rankin

# Les chemins de la guérison

Quand le sacré rencontre la science

BEST SELLER
DU NEW YORK TIMES

PRÉFACE DE **GABOR MATÉ**

Dr Lissa Rankin

# Les chemins de la guérison

## Quand le sacré rencontre la science

Préface de Gabor Maté

Traduit de l'américain par Fanny Menrath

Éditions Quantum Way
https://editions.quantum-way.com

COMMANDER : Cliquez ICI

# ILS ONT AIMÉ LES CHEMINS DE LA GUÉRISON

« *Les Chemins de la guérison* est un incontournable pour tous ceux qui respectent l'importance de la médecine conventionnelle et veulent également explorer les possibilités de transformation offertes par la guérison émotionnelle et spirituelle. Sa bonne dose de scepticisme et de méfiance fait de Lissa Rankin la guide idéale pour initier le lecteur à un large éventail de théories et de pratiques thérapeutiques. »

Kelly A. Turner
autrice best-seller du New York Times d'*Espoir radical*
et de *Rémission radicale*

« *Les Chemins de la guérison* tient la promesse de son titre, et plus encore. En tant que militante du bien-être, convaincue qu'il n'y a pas de séparation entre la guérison et la justice, c'est avec plaisir que j'ai lu chaque mot du livre de Lissa Rankin. Elle a su faire honneur à la fois au sacré et à la science tout en mettant en lumière le fait que les deux sont inextricablement liés. Les thèmes de la curiosité, de la compassion et de la justice s'entremêlent habilement au fil des pages, forçant le lecteur à voir la communauté comme un élément fondamental de la guérison. Je suis reconnaissante à Lissa de l'existence d'un texte sur la médecine aussi complet, intentionnel, et basé sur une abondance de recherches et d'expériences. Bravo ! »

Rebekah Borucki
mère, autrice, éditrice, militante

# SOMMAIRE

PRÉFACE : **DR GABOR MATÉ** ..... 17

PROLOGUE : **MON PARCOURS DE GUÉRISON INATTENDU** ..... 21

INTRODUCTION ..... 25
Évaluez vos Intelligences de la santé globale ..... 42

## PARTIE 1 : TRANSFUSIONS CURATIVES

1. LA GUÉRISON EN GROUPE COMME REMÈDE ..... 57
   - Les pèlerinages ..... 79
   - Les rituels de guérison en groupe ..... 80

2. LA GUÉRISON ÉNERGÉTIQUE ..... 83
   - La Bengston Method™ ..... 100

3. LES ÉNERGIES VITALES ..... 103
   - Prendre soin des chakras et les relier ..... 119

4. LES PRATIQUES-PLAISIR POUR SOIGNER LE CORPS ..... 135
   - Dansez votre guérison ..... 141
   - Un festin d'amour ..... 144
   - Guérissez grâce à la créativité ..... 148

5. RESACRALISER LA NATURE ..... 149
   - Faites de la nature un temple ..... 168

## PARTIE 2 : FAIRE LA LUMIÈRE SUR L'OMBRE

6. RESSENTIR, C'EST GUÉRIR ..... 173
   - Les tendances au contournement spirituel ..... 184
   - Aider, réparer et servir ..... 194
   - Cinq outils pour aider à canaliser vos émotions ..... 201

7. RENFORCER SES LIMITES ..... 205
   - Chasser les énergies négatives/obscures ..... 214
   - Check-list de l'appropriation culturelle ..... 221

8. LES DIAGNOSTICS EN MÉDECINE SACRÉE ..... 223
- Les facteurs susceptibles d'affecter un test musculaire ..... 243
- La manière optimale de réaliser un test musculaire ..... 245

9. AVANT TOUT NE PAS FAIRE DE MAL ..... 249
- Comment reconnaître un praticien de Médecine Sacrée digne de confiance ..... 273

## PARTIE 3 : GUÉRIR À LA RACINE

10. LE TRAITEMENT DES TRAUMATISMES *EST* UNE MÉDECINE SACRÉE ..... 279
- Êtes-vous touché par le traumatisme développemental ? ..... 294
- Régulez votre système nerveux avec la Somatic Experiencing® ..... 303

11. LA MALADIE COMME PISTE À EXPLORER ..... 305
- Apprenez à connaître vos protecteurs ..... 326
- Méditation IFS autoguidée ..... 329

12. LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE ..... 331
- La psychologie énergétique ..... 346
- EASY AIT : protocole n° 1 ..... 349
- EASY AIT : protocole n° 2 ..... 352
- Les bases de la Transformation en trois étapes ..... 356

13. GUÉRIR LE COLLECTIF ..... 359

REMERCIEMENTS ..... 375

LIVRES ET RESSOURCES DE GUÉRISON ..... 379

NOTES ..... 383

INDEX ..... 397

À PROPOS DE L'AUTRICE ..... 404

# PRÉFACE

## DR GABOR MATÉ

Dans ce volume courageux et ambitieux, Dr Lissa Rankin s'est fixé une double tâche. D'abord, celle de réconcilier en elle deux parties : la partie médecin formée à l'occidentale, à la pensée linéaire et à l'esprit scientifique, qui s'appuie sur les preuves, et la partie de son soi profond, au cœur ouvert, à la vie spirituelle riche et aux émotions ardentes, qui se sent à l'étroit derrière les barrières érigées par la première. Cette deuxième partie, intriguée par les mystères de la guérison, la pousse à aller voir au-delà des définitions strictes de la maladie et de la guérison adoptées par la médecine classique et à croire aux anecdotes, aux histoires, à l'intuition et à ce que lui révèlent ses propres sens. L'autre tâche de cette œuvre est de réunir la tradition ancestrale, l'expérience humaine, la sagesse de maîtres autochtones, des formes modernes de guérison, comme la médecine énergétique, et des approches corps-esprit profondément intuitives et scientifiquement réfléchies, sans pour autant dénigrer ou rejeter les prouesses merveilleuses et véritablement miraculeuses de la médecine moderne.

En tant que lecteur reconnaissant de ce livre et que médecin formé à la médecine occidentale, je peux tout à fait comprendre les défis affrontés par ma collègue Lissa. Peu après avoir entamé comme elle plusieurs dizaines d'années de pratique clinique au sein du système médical classique, je n'ai, moi non plus, pas pu m'empêcher de remarquer ses limites et me suis retrouvé restreint par son étroitesse d'esprit idéologique, notamment son incapacité à voir la personne entière, dans son humanité totale, avec toute une série de caractéristiques et de besoins physiologiques, émotionnels, sociaux et spirituels, inséparables les uns des autres. Comme le montre Dr Rankin, cet aveuglement va même jusqu'à ignorer les preuves scientifiques abondantes qui, depuis des dizaines d'années, rendent obsolète toute notion de séparation corps-esprit. Le résultat en est une perspective réductionniste dominée par la biologie et axée uniquement sur notre capacité à agir sur la physiologie du corps. Rien de cela n'invalide les triomphes de la médecine scientifique, mais cela participe à expliquer ses échecs face à des maladies physiques et

psychiques chroniques. En tant que personne traumatisée et en souffrance et que spécialiste hautement qualifiée, Lissa a dû imaginer, déblayer, identifier avec peine, chercher et tracer son propre chemin, non seulement vers sa guérison personnelle, mais aussi pour devenir elle-même praticienne en soins de guérison. Comme elle l'articule clairement, la guérison holistique peut aller ou non de pair avec un rétablissement physique. Alors que ce rétablissement n'est pas toujours possible, reconnaît-elle, la guérison holistique est toujours une possibilité palpitante.

Si Lissa identifie un ennemi dans *Les Chemins de la guérison*, c'est le dogmatisme quel qu'il soit : à la fois un dogmatisme qui, par réflexe, doute de la science médicale, mais aussi le dogmatisme étroit, trop répandu, de la médecine classique qui regarde de haut les approches étrangères à ce qu'elle connaît. *Les Chemins de la guérison* est, à cet égard, un livre d'inclusion. Il ne prescrit pas, ne prêche pas, ne fait pas de prosélytisme : il illustre, informe et éclaire. Il pose plus de questions qu'il n'en résout, et il invite le lecteur à participer à ces réflexions pour permettre à la voix en nous de tirer les conclusions qui nous conviennent, à nous seuls, comme l'autrice le souhaite.

Ce livre est un voyage mené par une guide informée, curieuse et extrêmement intelligente qui tient à faire l'expérience (ou tout au moins la visite) de mondes inenvisageables dans le cadre de son cursus médical, mais explorés par les humains depuis une éternité, et aujourd'hui encore. Son parcours la conduit au plus profond d'elle-même, mais aussi dans des lieux éparpillés aux quatre coins du monde, de Bali à l'Amérique latine, des laboratoires scientifiques aux cérémonies chamaniques, de ses rencontres avec des intuitifs médicaux à une introduction aux modalités psychothérapeutiques occidentales les plus récentes. Fidèle à sa formation rigoureuse, Lissa exige toujours des preuves quand il y en a. Elle n'épargne pas au lecteur la vérité potentiellement décourageante, qui est que certaines approches « alternatives » adulées sont loin d'être solidement établies par des faits vérifiables. Bien qu'elle se risque à des déductions tout à fait logiques, elle ne prétend pas expliquer pourquoi certaines expériences spirituelles peuvent, parfois, avoir des résultats apparemment miraculeux, à la fois en termes de rétablissement physique et de guérison holistique. Mais ce qu'elle soutient, c'est que la souffrance, si elle ne peut pas toujours être guérie, peut toujours être portée avec grâce, et même avec gratitude. Cette prise de conscience personnelle au sujet de la guérison, elle l'a durement acquise et, on le sent, cela requiert encore aujourd'hui un travail permanent. Comme pour nous tous.

Rempli d'anecdotes, de descriptions réalistes, d'humour irrévérencieux, de dévoilements intimes courageux, de recherches méticuleuses utilisées

judicieusement et d'histoires personnelles, ce livre est à la fois le journal de bord d'une transformation individuelle et un guide, pour le lecteur, parmi des mondes que la pratique médicale classique n'ose pas côtoyer. Au moyen de recommandations et d'exercices spécifiques à la fin de chaque section, le lecteur est invité à approfondir son expérience des méthodes et des modalités découvertes par l'esprit éclectique et fureteur de Lissa.

S'il y a une règle sur laquelle Lissa semble insister, c'est celle-ci : ne la suivez pas, elle ni personne d'autre, sans réfléchir. Ouvrez-vous à la contemplation de chemins de guérison qui pourraient vous sembler étranges, voire étrangers culturellement parlant, mais soyez aux manettes de vos propres décisions. Pour paraphraser Shakespeare : il y a plus de choses dans le ciel et sur la terre que n'en rêve l'idéologie médicale ordinaire. Respectez la science *et* gardez votre esprit ouvert à des possibilités qui pourraient se trouver en dehors de son territoire exigu. Quel que soit le chemin que vous prendrez, conventionnel ou complémentaire ou une combinaison des deux, votre capacité décisionnelle sera renforcée par les explorations substantielles que Lissa a entreprises ici pour vous.

Gabor Maté, MD
auteur de *Quand le corps dit non : Le stress qui démolit*

# PROLOGUE

## MON PARCOURS DE GUÉRISON INATTENDU

Le soleil se levait sur les montagnes tandis que je marchais vers Muir Beach, où l'océan Pacifique avait retrouvé sa sérénité après plusieurs jours de vents violents. Si le monde qui m'entourait était calme, mon paysage intérieur, lui, était agité. Ma chère maman, âgée de soixante et onze ans, venait de se voir diagnostiquer un cancer de stade quatre avec un pronostic sombre. Elle avait décidé d'opter pour une chimiothérapie palliative et un établissement de soins palliatifs, une décision que notre famille respectait, malgré la peur et la tristesse.

Je savais que des rémissions radicales étaient possibles, mais la plupart des histoires de guérison miraculeuse que j'avais entendues commençaient par l'affirmation de l'envie de vivre d'un patient à travers la prise de mesures extrêmes. Et bien qu'ayant quelques lueurs d'espoir que ma mère puisse être guérie par simple grâce divine, je voyais sa mort, parce qu'elle en acceptait l'inévitabilité, comme une prophétie autoréalisatrice. Pourtant, j'avais du mal à imaginer comment survivre sans elle. Elle était ma meilleure amie, ma proche la plus intime. J'avais toujours pensé qu'à sa mort je dépérirais, mais j'avais désormais une fille, une raison de continuer après que maman aurait passé le seuil de l'incarnation humaine. J'ignorais totalement comment j'allais pouvoir gérer la perte de ma mère, mais en regardant le lever du soleil, j'ai récité une prière apprise auprès de l'enseignante spirituelle Tosha Silver : « Divine Bien-Aimée, transforme-moi pour que je puisse survivre en aidant ma mère à mourir. »

Quand j'ai eu fini, j'ai remarqué sur le belvédère deux jeunes hommes rayonnants qui profitaient du panorama sur l'océan. L'un d'eux a tiré sur la laisse de son chien, qui s'est couché pour faire une sieste, laissant un filet de bave s'écouler dans l'herbe.

Alors que je discutais avec eux des meilleurs sentiers de randonnée, je me suis approchée du chien, et il s'est jeté sur moi comme un serpent ! Aucun de nous n'avait rien vu venir. Le chien avait été docile et obéissant, la laisse lâche, et se reposait à côté de son maître, jusqu'au moment où il

s'est élancé vers moi, refermant sa mâchoire sur l'intérieur de ma cuisse, à quelques centimètres de mon entrejambe et à quelques couches de cellule de mon artère fémorale. Il a serré ma chair dans l'étau de ses dents et a secoué ma jambe comme pour arracher une aile à un poulet. Nous étions tous les trois paralysés, quand la gravité de la situation nous a frappés. Cet animal pouvait me tuer.

Les hommes ont crié. Ils ont tiré sur la laisse de toutes leurs forces et ont réussi à extirper le chien de ma jambe. C'est en voyant mon pantalon de yoga noir imbibé de sang que j'ai réalisé que j'avais été mutilée.

J'ai entendu le maître du chien, terrorisé, s'écrier : « Qu'est-ce que je fais ? J'appelle les secours ? » La plupart des gens dans cette situation appelleraient et devraient appeler les secours ou se précipiter aux urgences. Parce que je suis médecin et que je pouvais prendre cette décision pour moi en connaissance de cause, j'ai choisi de ne pas aller à l'hôpital. Le lendemain, après avoir obtenu une consultation de chirurgie plastique ambulatoire et m'être entendu dire qu'il faudrait attendre au moins six semaines et subir plusieurs interventions, j'ai refusé toute opération. Et ce, bien que le chirurgien m'ait avertie que la plaie ne se refermerait pas sans greffes de peau.

Quatre mois plus tard, je dansais et je faisais des randonnées, ma déchirure à la jambe entièrement guérie. Je ne peux pas m'attribuer tous les honneurs de ce résultat, et ma chance est due à de nombreux privilèges qui ne sont pas le fruit du mérite, notamment l'accès à une bonne médecine conventionnelle, à des experts en guérison et à tous les outils de *Médecine Sacrée* que je partage dans ce livre. Même si je ne peux pas m'attendre à ce que tout le monde obtienne d'aussi bons résultats que les miens, mon parcours m'a inspiré l'écriture de ce que j'espère être un livre pertinent sur le plan clinique, qui montre sans exagérations ou promesses à l'emporte-pièce ce qu'il est en votre pouvoir de savoir, de pratiquer et d'accomplir afin d'être certain d'avoir fait votre possible pour atténuer le genre de souffrances que la Médecine Sacrée peut vous aider à soulager.

Pour mener votre barque et obtenir les meilleurs résultats, vous devrez savoir choisir judicieusement les pratiques de la médecine conventionnelle et/ou des médecines alternatives et complémentaires qui vous conviennent le mieux. Il vous faudra adopter une position ferme, même si les prestataires de soins de santé et vos proches font pression sur vous, comme ma mère, mon petit ami et mon chirurgien, qui pensaient que j'étais folle de laisser ma plaie essayer de se refermer sans intervention chirurgicale. Vous devrez tenir compte des aspects objectifs de la guérison : les données scientifiques, les statistiques et les éléments mesurables d'un rétablissement optimal. Mais

il ne faudra pas négliger les aspects subjectifs, impossibles à mesurer mais tout aussi importants, tels que l'état d'esprit de vos prestataires de soins, l'impact de votre état d'esprit sur la réparation de votre corps et les rôles que l'amour, le développement spirituel, l'interconnexion communautaire, l'intention, l'alimentation, le mouvement, la créativité, la méditation, la prière, le ressenti de vos émotions et la guérison des traumatismes peuvent jouer dans votre rétablissement.

Les meilleurs résultats sont généralement issus d'un savant mélange de diverses mesures curatives, et vous seul en connaissez la recette. Je ne cherche pas à dire que la science, les experts et l'expérience ne doivent pas éclairer vos choix. Pour refermer ma blessure sans recourir à la chirurgie, j'ai travaillé avec une médecin spécialisée dans le traitement des plaies, qui était aussi une méditante de longue date et une présence vivifiante. Elle savait que j'avais refusé la chirurgie et m'a soutenue avec des traitements de pointe, tout en admettant que mon choix fût risqué et en partageant ma peur. J'ai aussi été traitée par un énergéticien et un guérisseur amérindien, j'ai mis en œuvre des pratiques nutritionnelles pour aider mon corps à produire du collagène, j'ai pris des compléments alimentaires pour renforcer mon immunité et prévenir les infections, et j'ai fait appel à un psychologue énergétique pour m'aider à éliminer le traumatisme et éviter le développement d'un syndrome de stress post-traumatique ou d'une phobie des chiens. Je me suis abstenue de travailler avec des prestataires de soins de santé qui n'étaient pas prêts à coopérer et à défendre mes intérêts. Je considère la cicatrice irrégulière à l'intérieur de ma cuisse comme une preuve de ma lutte, mais aussi comme un rappel de ma résilience.

Ce qui m'a guidée, plus encore que mes connaissances médicales, c'est la part de divin qui est en moi, qui m'aide à organiser ma vie et à prendre de bonnes décisions, et que j'appelle ma *Lumière Guide Intérieure*. Vous aussi, vous en avez une en vous. Nous en avons tous une. Les outils présentés dans ce livre vous aideront à renforcer le lien qui existe entre vous et votre guérisseur intérieur pour que vous ne vous sentiez pas à la dérive sur votre chemin. Cette sagesse, vous en aurez besoin pour rendre votre corps apte aux miracles.

# INTRODUCTION

Nous pouvons tous tomber malades ou nous blesser à un moment de notre vie, tout comme ceux que nous aimons. Nous ne sommes pas surhumains, et notre fragilité nous rattrapera tous un jour. Même si vous avez un régime alimentaire parfait, faites de l'exercice tous les jours, évitez les mauvaises habitudes, suivez les prescriptions de votre médecin, savez prendre soin de vous, avalez des compléments alimentaires par dizaines et méditez quotidiennement, il n'existe pas d'immunité permanente qui vous garantisse une longue vie sans maladie ni handicap. Bien que le corps ait cette exceptionnelle faculté à se guérir lui-même, il peut aussi faillir, et nos psychés et âmes fragiles peuvent vivre des nuits sombres pour des raisons échappant entièrement à notre contrôle.

Parfois, nos maladies sont faciles à soigner. Quand c'est le cas, le plus sage est de recourir au traitement qui fonctionne, en remerciant notre bonne étoile qu'il y en ait un. Même une maladie curable peut nous apprendre à être humbles, nous défaire de notre orgueil et briser nos illusions d'invincibilité. Ces revers temporaires nous donnent un avant-goût de ce que sont la fragilité et l'humilité, mais ce contact avec la vulnérabilité dure rarement. Nous finissons par nous remettre et par reprendre notre vie comme si de rien n'était.

C'est une tout autre histoire lorsque l'on est atteint d'un problème de santé difficile à soigner, qui se heurte aux limites de la toute-puissance de la médecine conventionnelle, laisse les médecins perplexes et plonge les patients dans le désespoir. Il peut alors arriver, pour couronner le tout, de se sentir mis à l'écart. Certains médecins vivent mal le fait de se sentir impuissants à guérir une maladie. Sans le vouloir, ils peuvent s'éloigner des patients dont la souffrance n'a pas de remède, leur dire qu'il n'y a plus rien à faire et se mettre en retrait au moment où ces patients ont en réalité besoin de quelqu'un qui les épaule. Se sentir abandonné, discrédité, isolé, méprisé ou vu comme quelqu'un de faible peut être encore pire que la maladie en tant que telle.

Rester présent, ouvert et empathique envers une personne qui éprouve une souffrance à laquelle il est impossible d'apporter un soulagement n'est pas chose facile pour ceux qui ont été formés à « réparer » les autres.

Certains sont dotés de cette capacité, d'autres non. Pas parce que ce ne sont pas des gens bien, mais parce que cela leur donne le sentiment inconfortable d'être impuissants et vulnérables, alors qu'en raison de leurs propres blessures, ils aiment se croire l'inverse. Ils ne savent pas que le lien guérit, alors que le détachement blesse.

Chez la plupart d'entre nous, être atteint d'une maladie chronique ou d'un handicap entraîne une vulnérabilité difficile à vivre. Comme aspirer de l'air avec un mal de dents, cela nous crispe, parce qu'être malade peut non seulement être douloureux, mais nous fait aussi nous sentir inquiets, impuissants, désarmés et même abîmés. Cela peut engendrer de la honte, comme s'il s'agissait d'un signe de faiblesse ou, encore pire, d'infériorité morale ou spirituelle. Nous risquons alors de sombrer, de tomber dans le catastrophisme et d'imaginer que la souffrance ne cessera jamais, ou uniquement avec la mort.

Cette situation bien trop fréquente peut nous conduire là où peu de gens voudraient aller : tout au fond, aux confins de l'âme, où l'on côtoie la perte, la peur, la déception, la solitude, le désespoir, le chagrin, la nudité et la mortalité. Pour ceux qui vivent dans une culture qui aime aller vers le haut, s'élever, rester positive, pratiquer l'optimisme et prôner la force, le mot *fond* peut être tabou. Mais du point de vue de l'âme, le fond est une *terre sainte.* Quand l'avenir de notre santé est incertain, que nous avons fait ce que nous pouvions pour aller mieux et que rien ne marche, cette terre sainte peut être une porte d'entrée vers la guérison. Emprunter ou non ce passage sacré est un choix que chaque individu doit pouvoir faire, parce que nous avons tous droit à notre propre parcours. Que vous saisissiez cette opportunité ou non, cette porte d'entrée vers la guérison appelle ceux qui sont prêts à en franchir le seuil.

Peut-être êtes-vous prêt, ou peut-être vous tenez-vous sur le seuil, hésitant. Ce livre vous donnera des pistes pour approcher ce seuil, que vous choisissiez de le franchir sur la pointe des pieds ou de foncer tête baissée.

Beaucoup d'ouvrages sur la santé cherchent avant tout à donner de l'espoir. Ils vous relatent des histoires miraculeuses, rares mais inspirantes (et difficiles à prouver). Oui, l'espoir fondé est un bon remède pour combattre le désespoir. L'espoir peut vous donner l'élan nécessaire pour passer un obstacle quand vous peinez à faire ne serait-ce qu'un pas de plus. Ceci est un livre d'espoir, parce que certains patients désespérés vont mieux quand ils finissent par accéder au traitement adéquat. Je vais vous présenter certains remèdes que votre médecin n'a sans doute pas été formé à inclure dans

votre prescription, et il se peut que vous trouviez le soulagement pour lequel vous priez.

Mais il n'y a aucune garantie. Certaines souffrances ne peuvent pas être soulagées, mais peuvent uniquement être portées. Face à tant de souffrance, il n'y a peut-être pas d'espoir. Il n'y a peut-être que l'amour pour nous aider, pour que nous ne portions pas seuls nos fardeaux.

Bien qu'il n'y ait rien d'autre à faire qu'offrir notre compassion à ceux dont la souffrance ne peut être soulagée, en tant que médecin, mon cœur se brise quand je vois des patients souffrir inutilement parce qu'aucun docteur ne leur a dit qu'il pouvait y avoir d'autres options une fois que la médecine conventionnelle avait atteint ses limites. J'ai passé une dizaine d'années à tenter de découvrir *d'autres méthodes* susceptibles d'apaiser notre souffrance quand le médecin déclare : « Nous avons fait tout notre possible ». Pour ceux à qui l'on n'a pas pu poser de diagnostic ou qui sont atteints d'une maladie incurable, certaines pratiques pourraient-elles prendre le relais de la médecine conventionnelle quand elle déclare forfait ? La trousse de secours du monde renferme-t-elle des outils capables de compléter, voire de remplacer certains traitements médicaux conventionnels aux effets secondaires désastreux et sans promesse de guérison ?

J'avais l'intuition que ma formation médicale ne m'avait pas fourni tous les éléments, et je me suis donc mise en quête d'un espoir à vous donner. Mais je veux faire plus que vous donner de l'espoir. Je veux vous offrir des chances de guérison. Que signifie guérir ? En anglais, to heal (guérir) signifie étymologiquement *devenir complet.* C'est un travail de l'âme, cette réappropriation de complétude, qui implique souvent de s'aventurer non seulement vers la lumière, si valorisée dans notre culture, mais aussi vers la terre sainte de l'ombre, et de faire fusionner les deux en quelque chose de plus grand que la somme de leurs parties. Comme me l'a appris Rachel Naomi Remen – ma mentore spirituelle et autrice de *Sagesse au coin du feu* –, il faut distinguer le rétablissement physique de la guérison holistique. On peut être rétabli physiquement sans être guéri sur les autres plans et vice-versa. Mais quand le processus de guérison est en marche, le rétablissement physique peut être un effet secondaire appréciable. Et même quand ce n'est pas le cas, la guérison holistique rend complet, or la complétude pourrait bien être la raison d'être de l'existence humaine.

## UNE APPROCHE MÉDICALE HOLISTIQUE

Malheureusement, bon nombre de ceux qui prétendent promouvoir la santé n'ont pas conscience de l'importance d'une approche holistique en médecine et se concentrent unilatéralement sur l'aspect physique en négligeant la valeur des autres facettes de la guérison, au détriment de toutes les personnes impliquées. Se concentrer sur la recherche d'un remède aux maux physiques en omettant le reste du processus de guérison brise la complétude de l'être humain et peut causer des dommages, même si un rétablissement physique se produit. Cette approche disloquée est pourtant inhérente à la médecine conventionnelle.

En fragmentant le corps, l'esprit, l'âme et le champ énergétique de l'être humain en éléments compartimentés dans différentes disciplines par le monde académique, la médecine pâtit de ce réductionnisme. Le corps est cantonné au domaine de la biologie et à la faculté de médecine ; l'esprit à la psychologie et à la filière des neurosciences ou à la psychiatrie et à la neurologie en faculté de médecine ; l'âme à la sphère de la religion et au cursus universitaire de théologie. Le champ énergétique humain est réduit au domaine de la physique ou de la biologie. Et je ne parle même pas du cœur ! En dehors de la discipline de la cardiologie, le cœur n'a pas de place dans le monde académique, si ce n'est peut-être dans la littérature.

Ceci n'est pas un livre sur qui a raison et qui a tort ; c'est un livre sur la guérison.

Cette approche fragmentée de la médecine remonte au dualisme corps-esprit de Descartes, au XVI^e^ siècle. La scission entre la spiritualité et la science remonte plus loin encore. Et si, au lieu de cloisonner ces aspects de la guérison, nous consolidions les fractures en les rassemblant au sein d'une médecine holistique ?

Bien que l'avènement de la médecine intégrative, fonctionnelle, naturopathique et ostéopathique ait amorcé un changement, il n'en reste pas moins vrai que peu de médecins allopathes traditionnels prescrivent à leurs patients autre chose que des traitements conventionnels. Un praticien de médecine classique n'envisage généralement pas le recours à la médecine nutritionnelle, aux plantes et aux compléments alimentaires, et encore moins aux médecines d'autres cultures, telles que la médecine traditionnelle chinoise (MTC), la médecine ayurvédique ou tibétaine, les pratiques de guérison autochtones et le chamanisme, ou les médecines spirituelles comme les soins énergétiques ou la guérison par la foi.

**Lire la suite...**