

PIERRE LESSARD

Préfaces de Guy Corneau et de D<sup>re</sup> Sylvie Morin

ÉVEILLEZ  
votre  
POUVOIR  
de  
GUÉRISON

Le jour



ÉVEILLEZ  
votre  
POUVOIR  
de  
GUÉRISON

Édition : Pascale Mongeon  
Infographie : Johanne Lemay  
Révision : Ginette Choinière  
Correction : Odile Dallasser

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

10-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-89044-883-4

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

**Pour le Canada et les États-Unis :**  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
Téléphone : 450-640-1237  
Internet : [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.

**Pour la France et les autres pays :**  
INTERFORUM editis  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Internet : [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel : [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse :**  
INTERFORUM editis SUISSE  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Internet : [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel : [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
Distributeur : OLF S.A.  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Internet : [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel : [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**  
INTERFORUM BENELUX S.A.  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Internet : [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel : [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

PIERRE LESSARD

Préfaces de Guy Corneau et de D<sup>re</sup> Sylvie Morin

ÉVEILLEZ  
votre  
POUVOIR  
de  
GUÉRISON

Le jour

Une société de Québecor Média



## Préface de Guy Corneau

*S'il y a un livre qui devait être écrit, et s'il y a un livre qui devrait être lu, c'est celui-ci. Il nous parle de notre santé et des moyens de la préserver en stimulant nos mécanismes naturels de régénération. En effet, les cellules de notre corps ont des propriétés étonnantes. Celle d'assurer la vie en se multipliant est bien connue. S'y ajoutent des fonctions d'organisation, d'autoéquilibrage et d'auto-réparation, bref des fonctions d'autoguérison.*

*Le mot « autoguérison » fait peur tellement il est mal compris. Cependant, il s'agit tout simplement de notre capacité de nous réparer à mesure que nous vieillissons. La cicatrisation est sans doute l'exemple le plus facile à comprendre et celui qui l'illustre le mieux. Si elle n'existait pas, nous serions tous déjà morts au bout de notre sang. Nous pouvons la favoriser en lavant la plaie, en mettant un bandage ou en appliquant un cataplasme d'argile. Nous ne pouvons pas produire la cicatrisation ; c'est la nature qui le fait. Ce que nous pouvons faire essentiellement, c'est la faciliter en constituant un environnement propice à la réparation.*

*Voilà exactement ce dont ce livre parle : des moyens de créer des contextes favorables à la régénération de nos cellules. Il ne s'agit pas de pensée magique, il s'agit de gros bon sens. Aucun des moyens proposés n'a le pouvoir de guérir quiconque d'un coup de baguette enchantée. Néanmoins, ils ont tous la capacité de stimuler notre potentiel de guérison, notre médecine intérieure pour ainsi dire.*

*En substance, Pierre Lessard nous dit que, lorsque nous sommes malades, ce n'est pas seulement notre corps qui est atteint, mais tout notre être, et que s'ouvre alors une porte vers une compréhension globale de la personne que nous sommes*

*dans sa richesse et sa complexité. Il se dégage d'une telle attitude une conception de l'être humain si large et si subtile qu'elle fait éclater les murs de notre entendement. Voilà où la peur intervient, car le réveil de nos facultés endormies nous fait craindre pour les conventions dans lesquelles nous sommes enfermés.*

*Nous préférons souvent confier notre guérison à des « mécaniciens éclairés », en quelque sorte, et les blâmer s'ils échouent. Cela est injuste, car les médecins font partie d'un tout où nous avons un rôle à jouer. Ils appartiennent à cet environnement soignant dont nous avons absolument besoin pour mettre toutes les chances de notre côté, comme on dit, pour guérir.*

*J'ai été suffisamment malade dans ma vie pour le savoir. J'ai même frôlé la mort à quelques reprises. Ce sont alors 100 milligrammes de cortisone qui m'ont gardé en vie. Au cours d'un épisode de cancer, c'est la chimiothérapie qui a vraiment participé à mon rétablissement. Toutefois, elle n'était pour moi qu'un moyen parmi les autres de revenir à la santé.*

*Il y a plus de 20 ans que je côtoie Pierre Lessard et que nous partageons des plages d'enseignement. Nous avons mis sur pied un séminaire qui s'intitule « Vivre en santé » où nous proposons ce qui est décrit en détail dans ce livre. Ce séminaire s'adresse principalement à des gens qui souffrent de maladie dégénérative, comme le cancer. Dans ce contexte, nous avons vu de nombreuses personnes se rétablir à partir de l'examen en profondeur de leur style de vie tant extérieur qu'intérieur. Aucun mérite ne nous revient, nous ne faisons que dresser le menu, ce sont les gens eux-mêmes qui suivent le régime. Nous devenons nous aussi partie intégrante de leur environnement soignant au sein d'une médecine que nous pourrions appeler « intégrative », en ce sens qu'elle intègre plusieurs approches sans en rejeter aucune.*

*Tout cela pour dire que les idées de ce livre sont concrètes. Elles fonctionnent et nous aident à avancer dans l'épreuve, tout comme dans la vie de tous les jours. Une condition s'impose toutefois, celle de les mettre en pratique et d'y revenir sans cesse. Une once d'exercice vaut mieux qu'une tonne de compréhension, disent les maîtres de yoga.*

*Dans son ouvrage, Pierre Lessard nous parle en direct comme le magnifique enseignant qu'il est. Il nous parle de ce qu'il sait, de ce qu'il pratique, et il nous invite à suivre le chemin, à prendre le chemin de nous-mêmes, à devenir pleinement responsables de notre vie et, par conséquent, de notre santé.*

GUY CORNEAU

Psychanalyste, auteur et conférencier

## Préface de D<sup>re</sup> Sylvie Morin

*La lecture de ce livre m'a comblée. En tant que médecin, je suis confrontée à une multitude de consultations chaque année pour des problèmes de santé mineurs ou majeurs pour lesquels la médecine conventionnelle n'a pas de traitement ni de solution à proposer. Même lorsqu'une maladie est diagnostiquée et qu'un traitement est possible, mon expérience m'a montré que si rien n'est fait pour transformer les sources des déséquilibres, les problèmes peuvent persister ou d'autres problèmes peuvent surgir. Mon ouverture aux autres médecines, naturelle et énergétique, ainsi que ma compréhension du rôle des émotions et de la psyché dans le développement de la maladie m'ont permis de mieux accompagner mes patients.*

*Quand Pierre m'a dit qu'il écrivait un livre sur le pouvoir d'autoguérison, j'étais ravie. Après la lecture de cet ouvrage, je peux vous dire que c'est bien plus qu'un livre, c'est un guide de vie concret pour, pas à pas, retrouver et maintenir sa santé. Il est porteur d'espoir, car il permet non seulement de retrouver son pouvoir, mais aussi d'envisager qu'il est possible de vivre sans souffrance, sans anxiété.*

*Ce livre vous permet de découvrir une démarche concrète pour reconnaître et éveiller votre pouvoir d'autoguérison et cela est primordial. Cela vous permet de retrouver confiance en vous-même, en votre corps, en vos voix intérieures.*

*Pour celles et ceux qui doutent de leur pouvoir d'autoguérison, j'illustrerai ce phénomène en expliquant ce qui se passe lors d'une fracture du tibia. Dans un tel cas, une personne pourrait rester alitée pendant huit semaines et ses os se ressoudraient, car ils sont programmés pour cela. Par contre, dans les premiers temps,*

*chaque mouvement serait intolérable, elle aurait besoin de beaucoup d'aide pour accomplir ses activités quotidiennes. Bien sûr, la pose d'un plâtre peut faciliter la guérison et aider la personne à marcher plus rapidement, mais si, en plus, cette dernière stimule l'énergie au site de la fracture, elle accélère alors le processus naturel de guérison. Dans cet exemple, ce n'est ni le plâtre ni le soin énergétique qui font en sorte que les os se soudent; ils ne sont que des facilitateurs, car les os savent naturellement quoi faire pour se ressouder. Voilà le pouvoir d'autoguérison, l'intelligence des cellules. Il en est de même pour tout déséquilibre, le corps sachant quoi faire pour rétablir son équilibre, mais est-ce que le terrain (nourritures, émotions, environnement, peurs) favorise ce rétablissement?*

*Ce livre vous permet de mettre au point votre propre parcours d'autoguérison, puisque vous êtes unique. Tout au long de ce parcours, vous utiliserez des outils concrets et subtils pour vous retrouver. Chacun des chapitres vous permet d'approfondir votre compréhension de ce qu'est une personne en santé, et ce, sur tous les plans. Il vous amène à voir que le physique n'est que la pointe de l'iceberg, que les émotions, le mental, le mode de vie, bref que tout peut contribuer au bien-être ou au mal-être.*

*Retrouver la santé est à la fois simple et complexe. Simple parce que la majorité des personnes savent ce qu'il faut faire pour être en bonne santé. Complexe parce qu'une multitude d'obstacles les empêchent de mettre ce savoir en pratique. Dans ce livre, d'une main de maître, Pierre sait nous dévoiler une démarche concrète pour retrouver notre pouvoir de guérison, notre santé «parfaite».*

*Je vous suggère de lire d'abord ce livre d'un trait pour ressentir tout son pouvoir. Puis, reprenez un à un les exercices, mettez-les en place, donnez-vous le défi de faire chacun d'eux pendant 21 jours pour bien en ressentir les effets et les intégrer. À chaque pas, votre vie se transformera pour laisser plus de place à la joie et donc à la santé.*

SYLVIE MORIN, MD

Clinique de médecine intégrative Santé Nouveau Monde

## Avant-propos

Ce guide pratique vise un seul but : vous aider à comprendre les sources et les effets de vos malaises pour vous en libérer, et vous maintenir en santé. Au fil des pages, je vous propose un « parcours d'autoguérison » léger, quoique centré, joyeux, quoique intense, au cœur de vous-même. Ce parcours permet de renouer avec votre vibration, votre énergie et votre pouvoir de guérison, et permet l'émergence de votre essence profonde.

Comment en suis-je venu à écrire ce livre ? Mon intérêt pour la santé remonte à l'enfance, période durant laquelle j'ai été très malade. Je me souviens encore de crises d'asthme ponctuées de terribles douleurs à l'abdomen, de source inconnue, qui m'ont affligé pendant sept ans. Puis, du jour au lendemain, les maux de ventre et les difficultés respiratoires qui m' affectaient ont disparu... J'ai mis plusieurs années à comprendre et à ne plus douter que j'étais guéri ! Il m'aura fallu 28 ans pour réaliser que je m'étais libéré d'un cocon émotionnel en sortant de la petite enfance. Dès lors, une toute nouvelle vie a débuté pour moi.

Cette expérience marquante a influencé la suite de mon parcours. À 15 ans, je rêvais d'être médecin, chirurgien ou traumatologue. Mes intérêts ont ensuite évolué. À 25 ans, je souhaitais plutôt être psychologue ou psychiatre.

La vie m'a mené sur une autre route. Au début de la trentaine, j'occupais un poste de gestionnaire. Ma carrière évoluait fort bien, pourtant elle ne créait pas de joie profonde en moi. En mon for intérieur, je

ressentais que mon essence était celle d'un enseignant-guide. En réponse à ce qui me faisait véritablement vibrer, j'ai choisi d'abandonner ma carrière de gestionnaire pour consacrer ma vie à la santé dans une voie d'évolution spirituelle.

Quand je parle de santé, j'englobe plusieurs aspects : la santé physique et la santé psychique (donc émotionnelle et mentale), la santé énergétique et spirituelle. Très souvent, la santé est associée uniquement à l'aspect physique. Pourtant, je suis d'avis que les différents aspects de la santé sont indissociables et intimement interreliés. En fait, j'ai la conviction que l'on ne peut parler de santé physique sans parler des autres aspects de la santé et vice-versa.

À 35 ans, j'ai donc commencé à pratiquer les soins énergétiques. Je m'y consacre depuis ce jour avec passion. La médecine énergétique a pour but de stimuler l'énergie afin qu'elle retrouve son mouvement et sa fréquence naturels, et collabore ainsi à la guérison. Cette médecine est ancestrale. Elle se présente sous de multiples formes différentes, dont l'une des plus anciennes sources est la médecine chinoise.

Si la médecine a évolué et connaît de mieux en mieux une multitude de pathologies, les nouvelles maladies dont les sources et les effets sont totalement inconnus pullulent, et plusieurs sont classées sous la rubrique des maladies auto-immunes. La médecine énergétique se veut alors un compagnon précieux dans le processus d'auto-guérison pour soulager la douleur, stimuler le système immunitaire et l'énergie ou faire ressortir les sources psychiques du malaise.

J'ai accompagné des centaines de personnes dans la recherche de leur équilibre énergétique et je les ai amenées à redécouvrir progressivement ou spontanément leur pouvoir de guérison. Certaines ont guéri, d'autres pas, car il n'y a pas de solution magique dans ce domaine.

Dans ce contexte, j'ai rencontré ma partenaire de vie, Josée Clouâtre. Elle est psychosociologue et énergéticienne. Nous partageons nos expériences et nos découvertes sur les relations entre les états psychiques et la santé du corps physique. Au début de la quarantaine, nous avons commencé à enseigner les soins énergétiques tant en Amérique qu'en Europe.

Depuis plus de 25 années, j'ai donc eu la chance de voyager de par le monde, sur tous les continents. J'ai discuté et travaillé avec des

personnes éprouvant des difficultés psychiques et physiques, avec des médecins, des chercheurs, des biologistes, des psychologues et des psychanalystes, des journalistes, des dirigeants de cliniques et d'institutions.

Fort de cette expérience, j'aurais pu écrire ce livre il y a plusieurs années. Toutefois, à la suite d'une guérison percutante dans la vie de mon bon ami Guy Corneau, lui et moi avons consacré notre temps à l'animation d'un atelier intitulé « Vivre en santé » et d'un séminaire de sept jours intitulé « Séjour santé ». Dans le cadre de ces ateliers, nous avons rencontré à ce jour plus de 10 000 personnes : des individus souffrant de différentes pathologies ainsi que des médecins, des psychologues, des infirmiers et des thérapeutes. Nous avons accompagné dans nos « Séjours santé » plus de 500 personnes dont la majorité souffrait de cancer de grade 4. En parallèle de leurs traitements médicaux, toutes ces personnes furent amenées à comprendre les sources psychiques et énergétiques de leurs souffrances, et à entreprendre un parcours visant à éveiller leur pouvoir de guérison.

Je tiens à souligner que le parcours d'autoguérison et le maintien de la santé impliquent un apport de toutes les médecines et non pas leur rejet. En ce sens, je préconise l'union des médecines (conventionnelle, alternative ou naturelle, énergétique), car chacune peut offrir un apport important tout au long du parcours vers la santé.

Aussi, je suis conscient que le terme « autoguérison » fait réagir plusieurs personnes. Précisons d'abord ceci : s'autoguérir ne signifie pas écarter les médecins diplômés des facultés de médecine reconnues, ni poser des diagnostics ou faire des pronostics. La personne qui vit un processus d'autoguérison fait appel aux intervenants qui l'aideront selon son déséquilibre, sans toutefois s'en remettre entièrement aux autres dans ce processus. Elle conserve une part active dans son cheminement.

Autrement dit, l'autoguérison exige de reprendre sa vie en mains. Elle est une démarche visant à retrouver son équilibre, son harmonie et sa santé physique et psychique. Elle invite à une écoute de soi pour articuler les transformations nécessaires en soi, en bénéficiant de l'éclairage ou de l'accompagnement de spécialistes en santé physique ou psychique, selon le cas.

Être en bonne santé, dans cette optique, signifie que tout en soi, tant mentalement qu'émotionnellement et physiquement, fonctionne bien.

À vous de faire de ce guide un complément riche de sens, un outil vous permettant d'effectuer une transformation importante dans votre vie et de renouer avec votre essence profonde. Je vous souhaite de belles découvertes au cœur de vous-même !

Introduction

## Votre parcours individuel d'autoguérison

**J**e vous propose un parcours individuel d'autoguérison ayant pour but premier de favoriser le retour à la santé. Il vous appartient de choisir le rythme et l'intensité de votre parcours d'autoguérison. Le terme « parcours » suggère le mouvement, l'évolution, la progression et des choix personnels à chacune des étapes. Il est en soi un protocole que vous établissez en définissant les états, les activités, les nourritures et les soins appropriés à votre condition dans une conscience globale de ce qui favorise votre équilibre.

Le parcours se doit d'être simple : simple au point de vue de sa forme, des expériences, des exercices et des apprentissages, des processus, de sa discipline et des choix à formuler. La simplicité le rend plus humble et permet à l'individu d'y retrouver sa grandeur et d'éveiller naturellement ses facultés. Un parcours de pratiques complexes crée souvent chez plusieurs une impression de profondeur et de performance. Sa complexité lui confère une certaine importance ou crédibilité. Pourtant, s'il exige trop d'attention, de rigueur et de discipline, il devient moins accessible et sera très rapidement abandonné.

Si, par contre, il est trop simple, il est banalisé par la personne qui le suit et le doute quant à ses qualités peut aussi générer moins d'implication. Je vais donc présenter chaque constituant du parcours

d'autoguérison avec suffisamment de profondeur pour qu'il suscite le respect, et les expériences et les exercices seront suffisamment simples pour être vécus de façon optimale.

Le fait que ce parcours invite la personne à cibler et à choisir son contenu en toute conscience lui permet de s'y identifier comme si elle l'avait elle-même créé.

## VOTRE CLÉ PERSONNELLE DE SANTÉ

Ce parcours très concret vous aidera à redécouvrir, en explorant diverses voies et pratiques, ce que j'appelle votre « clé personnelle de santé ». Cette clé est unique à chacun, à l'image de notre individualité. En effet, quoique la biologie de chaque être humain semble être quasi identique, notre corps fonctionne selon un rythme très précis. Il s'agit de notre fréquence individuelle unique et celle-ci assure notre équilibre physique, psychique et énergétique. Cette fréquence correspond à notre clé personnelle de santé.

Concevons l'être humain comme un ensemble énergétique, soit une masse d'énergie composée d'une multitude de cellules. Les cellules se regroupent pour composer un tissu : tissu organique, tissu sanguin, tissu osseux, tissu musculaire. Chaque cellule et le tissu dont elle fait partie vibrent à une certaine fréquence dans un rythme régulier, comme un cœur, par exemple. Ce dernier vibre à une certaine fréquence, la fréquence cardiaque, et son rythme est plus ou moins régulier. Lorsque chaque cellule vibre à sa fréquence naturelle, le tissu peut alors accomplir ses fonctions. Par exemple, lorsque les cellules d'un organe vibrent à leur fréquence naturelle, l'organe est en bonne santé. Lorsque la fréquence diminue de façon considérable, les fonctions ne s'exécutent plus parfaitement ; il y a alors déséquilibre. Ce dernier est souvent exprimé par un malaise ou une douleur.

Lorsqu'un aspect de l'être humain ne vibre pas à son rythme naturel, que l'énergie ne circule pas normalement en soi (pour diverses raisons), des signaux de déséquilibre se manifestent. Ces derniers sont des indications, voire une invitation, à retrouver la bonne fréquence.

Comment rétablir la bonne fréquence pour retrouver la santé ? Ce livre vous indique différents chemins pour y parvenir. Le parcours

d'autoguérison permettra un rééquilibrage des structures énergétiques et des courants d'énergie à l'intérieur de soi.

Les déséquilibres invitent l'individu qui en souffre à explorer leurs sources par l'introspection. Ne faisons pas de liens trop faciles menant à des évaluations toutes faites. Il ne serait pas indiqué de généraliser que tel type de problème physique signifie nécessairement tel type de difficultés émotionnelles, mentales ou mémorielles. Je vous propose de découvrir ces différents niveaux de déséquilibre sans apporter de jugements et sans cataloguer quoi que ce soit ou qui que ce soit. En côtoyant tous ces gens qui avaient différents problèmes de santé, je me suis rendu compte que les cas sont tous différents les uns des autres. La différence entre chacun de nous est aussi ce qui fait la beauté du monde. C'est ce qui fait en sorte qu'on a besoin de s'arrêter pour observer, écouter, ressentir plutôt que d'évaluer et établir un diagnostic sur le problème.

Les sources profondes de tous les déséquilibres proviennent d'une difficulté dans la relation de l'être à lui-même, à sa vie et à la vie. C'est pourquoi la dimension de notre parcours est non seulement physique et psychique, mais aussi spirituelle. Beaucoup de gens associent spiritualité et religion. Personnellement, je dissocie vraiment l'aspect spirituel de celui de la religion. J'entends, par dimension spirituelle, la relation avec l'âme et l'esprit<sup>1</sup>. Cette relation se manifeste par mon choix de vivre ici, maintenant, à chaque instant dans la conscience et l'amour de qui je suis, et me permet de donner un sens à ma vie. Celui-ci orientera mon parcours d'autoguérison, s'il y a lieu.

## LES TROIS PHASES DU PARCOURS

Dans un parcours d'autoguérison, je conçois trois grandes phases :

1. L'intimité avec soi
2. La réparation
3. La maintenance

---

1. Je parle souvent de l'Âme et de l'Esprit. Depuis toujours, philosophes, sages et penseurs tentent de définir ce qu'est l'Âme et ce qu'est l'Esprit. Il y a une polémique et chacun est convaincu de sa définition. Dans ce livre, vous pourrez inverser âme et esprit si cela vous convient mieux.

Les trois phases sont simultanées et non pas consécutives, comme la logique nous l'indiquerait. Théoriquement, chacune se succéderait; toutefois, le fonctionnement plus organique de la vie et de l'humain nous démontre que tout se joue simultanément.

### **1. L'intimité avec soi et le retour à soi**

Bien que les déséquilibres soient similaires d'un individu à l'autre, leurs sources relèvent de la relation de l'être avec lui-même: pensées, émotions complexes, peurs, croyances sont toutes au rendez-vous avec les blessures et les souffrances qu'elles génèrent. L'intimité avec soi est un rapport amoureux et bienveillant que l'individu doit absolument entretenir pour oser se révéler à lui-même et ressentir ce qu'il lui faut transformer. Le véritable parcours d'autoguérison débute au moment même où vous vous rendez très disponible au dialogue intérieur pur et humble.

### **2. La réparation**

Lorsqu'un déséquilibre se manifeste soit par un malaise, la douleur ou un mal fonctionnement, il indique qu'un aspect de vous (physique, psychique ou énergétique) ne fonctionne plus à son rythme naturel. Il est en difficulté et nécessite une réparation. Celle-ci se précisera selon le déséquilibre et ses sources, et sera nécessairement reliée à une ou à plusieurs transformations de votre façon d'être et de vivre. S'il est vrai que tous souhaitent venir à bout de leurs difficultés, seuls certains sont disposés à changer réellement... La réparation se doit d'être concrète et profonde. Elle n'est pas un bandage sur une plaie ni un cachet pour camoufler un symptôme; elle est une modification qui permet tout autant de renouveler ce qui est altéré que de dissoudre les sources de malaises.

### **3. La maintenance**

Se maintenir en santé devrait être plus facile que de réparer ce qui est altéré. La maintenance s'exprime par un ensemble de choix cohérents au quotidien.

Ceux-ci seront éclairés par une écoute active des signaux corporels et psychiques. Il s'agira donc de s'assurer que les transfor-

mations et les mesures ayant permis la réparation soient intégrées. Si certaines de ces mesures peuvent être temporaires jusqu'à la guérison, par exemple un exercice énergétique, d'autres comme l'écoute de son corps devront s'inscrire dans une façon de vivre.

Le parcours que je vous présente s'organise selon des thématiques dont chacune favorise la relation à soi et à la vie. Les voies et les outils proposés intègrent les trois éléments : intimité, réparation et maintenance. Ensemble, ils constituent un parcours de vie ; cela signifie que je vous propose de l'utiliser pour favoriser votre autoguérison et par la suite de continuer à le vivre pour assurer le maintien de votre équilibre et de votre harmonie. Chaque chapitre de cet ouvrage aurait pu faire l'objet d'un livre en soi. J'ai choisi de les réunir afin de montrer leur fonction ou leur impact dans le parcours d'autoguérison pour mieux vous guider dans cet univers complexe.

## LES BUTS DU PARCOURS

Évidemment, le premier but du parcours d'autoguérison est de retrouver sa clé personnelle de santé. Il s'agit donc de l'éveil des facultés naturelles d'autoréparation. Cet éveil signifie un retour à l'unité corps-âme-esprit qui peut être ressentie au plus profond de chaque être humain.

Le deuxième but est de retrouver son autonomie par rapport à sa santé, c'est-à-dire de faire en sorte que sa santé ne dépende pas de quelqu'un ou de quelque chose ou même d'un lieu, mais qu'elle soit l'expression d'états personnels. Votre façon de vivre et tous vos outils pour être présent à vous-même, réparer et maintenir votre santé, doivent être applicables où que vous soyez de façon autonome. Ce parcours vise à éveiller en chacun son propre guérisseur, guidé de l'intérieur par ses sensations, sans pour autant se priver du recours à différentes médecines. Retrouver ses facultés, c'est aussi retrouver ses pouvoirs et s'affranchir de la dépendance. En somme, je souhaite que les processus, techniques, outils et exercices proposés dans ce livre soient transposables au quotidien et puissent vous guider vers votre clé de santé.

Le troisième but aurait pu être le premier, puisqu'il correspond à la recherche naturelle du bonheur pour tout être humain. Encore faut-il définir le bonheur. Ce faisant, nous découvrirons qu'assez unanimement, c'est le fait d'«aimer et être aimé» qui représente le bonheur pour les êtres humains. Puis, chacun y ajoute la note qui orientera sa quête personnelle. Le souhait de vivre dans la joie profonde pose un dilemme fort intéressant : est-ce que la santé vous rendra heureux et créera la joie en vous, ou est-ce votre joie qui recréera votre santé ? Je vous propose comme l'un des buts de votre parcours d'autoguérison de pouvoir répondre à ce questionnement existentiel et de ressentir cette réponse au plus profond de vous-même...

Pour ma part, toutes mes expériences, observations et inspirations m'indiquent que la joie profonde est le premier facteur de la guérison...

## **DES OUTILS CONCRETS ET SUBTILS**

Pour vivre votre parcours, vous aurez à utiliser des outils concrets et subtils de différentes catégories. Beaucoup de personnes utilisent le terme « méditation » pour représenter toutes les différentes activités intérieures. Bien que celle-ci soit de plus en plus reconnue dans le domaine médical pour favoriser la guérison, nous avons avantage à la distinguer des autres outils afin de les comprendre tous mieux et d'en tirer profit.

### **L'intériorisation**

L'intériorisation consiste à se recueillir à l'intérieur de soi pour observer, ressentir, réfléchir, comprendre, analyser ou choisir des aspects de soi (sentiments, émotions, pensées, etc.) ou des aspects extérieurs à soi (relations, conflits, gestes, comportements). Elle favorise donc la relation avec un ou plusieurs aspects de soi ou de la vie (sans être distrait par autre chose) et l'accueil de ses sensations. Elle sera très utilisée dans votre pratique d'autoguérison. La respiration profonde facilite l'intériorisation. Toute posture peut être adéquate. Si la posture allongée permet de s'abandonner plus facilement, notez qu'elle induit soit le sommeil, soit un état altéré de conscience. Je vous propose la posture assise.

## L'imagerie mentale ou la visualisation créatrice

L'imagerie mentale consiste à faire appel à l'esprit et à l'imagination pour reproduire intérieurement des images connues de l'inconscient. Quoique parfois imprécises, ces images correspondent à votre réalité. La visualisation créatrice consiste à créer intérieurement des images précises selon votre choix conscient. Nous les considérerons indépendamment très souvent pour entrer en relation de façon agréable avec un aspect de soi, pour favoriser la détente, le mieux-être et pour faire une inscription positive en soi (programmation). Nous allons éviter de glisser dans l'interprétation du pouvoir magique de la visualisation. Il ne s'agit pas de donner votre pouvoir à des images, mais d'utiliser votre pouvoir à partir d'une bande d'images vibrantes et révélatrices pour orienter un mouvement ou un comportement.

De nos jours, l'entraînement mental de nombreux sportifs comporte des exercices de visualisation créatrice. Plusieurs athlètes comme le skieur Alexandre Bilodeau, double médaillé d'or olympique, et le plongeur Alexandre Despatie, triple champion du monde et médaillé olympique, ont utilisé la visualisation au cœur de leur entraînement pour :

- programmer leur corps à accomplir les mouvements souhaités naturellement ;
- intensifier leur niveau d'énergie ;
- modifier des programmations corporelles inadéquates ;
- modifier ou améliorer un mouvement ou une technique ;
- dissoudre des croyances, des blocages qui ne peuvent l'être que par le mental ;
- se détendre, maîtriser la douleur musculaire et accélérer la guérison d'une blessure.

Je vous invite à considérer votre parcours d'autoguérison comme l'entraînement d'un sportif. Votre sport est l'accomplissement de l'ensemble des cinq voies et des cinq outils proposés, et votre but est la santé. Vous vous imaginerez accomplissant le parcours et atteignant votre but.

Parfois, la maladie ou les douleurs rendent difficiles certains exercices ou processus. Plusieurs pourraient alors vivre une sensation

d'échec ou d'impuissance. La visualisation vous permettra de les faire quand même intérieurement sans souffrir et de viser les mêmes buts sans douter de votre implication dans le parcours.

### **L'évocation suggestive**

L'évocation suggestive est une forme d'autohypnose qui consiste à évoquer intérieurement des souvenirs, des événements, des rencontres pour retrouver les sensations vécues. Elle favorise une prise de conscience et un état d'ouverture inspiré vous invitant à choisir un changement et à l'exprimer par la visualisation créatrice. Durant tout ce processus, vous conservez la maîtrise de vous-même et donc le choix de continuer l'expérience.

### **La méditation**

La pratique de la méditation a pour but de produire un état de paix intérieure. Elle consiste d'abord à retrouver la sensation de vous-même et à vous accueillir en faisant taire le mental. Puis, lorsque vous êtes présent et uni à vous-même, vous vous ouvrez pour vous unir à la vie tout entière, sans peur, sans attente, sans jugement et sans réflexion. Vous faites le vide de vos préoccupations et le plein d'une merveilleuse sensation d'union à vous-même et à ce qui vous entoure.

### **Les atmosphères de haute intensité vibratoire**

La création d'une atmosphère de haute intensité vibratoire permet de traverser des moments ou des étapes difficiles sur le parcours. Il s'agit d'une atmosphère dans laquelle vous vous sentez à la fois en paix et en expansion, disposé à vous déployer intérieurement ou extérieurement. Sans devenir dépendant de qui que ce soit ou de quoi que ce soit, la sensation d'une force qui vous accompagne ou vous entoure est un véritable soutien dans des moments de vulnérabilité.

### **L'écoute de soi et l'expression**

L'écoute de soi est le cœur de tout processus d'autoguérison. Elle est une qualité de présence aux sensations, aux inspirations, aux impressions, aux voix et aux images intérieures.

Elle est aussi l'écoute de notre corps, de nos cellules, de notre esprit et de notre âme. Plusieurs allèguent qu'ils n'entendent rien et donc ne sont plus à l'écoute. Je leur propose d'être plus disponibles, plus attentifs, d'abandonner les attentes de ce qu'ils aimeraient entendre et d'accepter l'éventualité de capter ce qu'ils ne voudraient pas entendre. Ou bien ils maintiennent la croyance qu'ils n'entendent rien, ou bien ils sont disposés à changer leur croyance, leur état d'esprit et leur présence.

Pourquoi ? Parce qu'il y a des «voix» qui nous parlent. Ce sont des voix de la vie à l'intérieur de nous. Ce n'est pas quelque chose de nécessairement mystique. Oui, je pourrais vous parler de guides ou de maîtres de lumière, mais je vous parle tout simplement de la vie en vous. Un organe est vivant, donc il vibre en vous. Ce sont ces vibrations qui parlent. Rappelez-vous comment un enfant qui ne parle pas encore communique à partir de toute sa vibration, de tout ce qu'il est ; toute la vie en lui fait en sorte qu'on le comprenne quelquefois mieux qu'un adulte qui utiliserait des mots. Je fais ici l'analogie entre l'enfant et l'organe qui nous parle par sa vibration. Donnez-vous les moyens d'écouter et d'entendre, et aussi l'autorisation de vous exprimer, non pas tant pour que l'autre comprenne ce que vous dites, mais surtout pour vous entendre vous-même. Exprimez-vous oralement pour constater ce qui émane de vous. Votre expression peut traduire une programmation, une peur, une ambiguïté, par exemple. Vous pouvez vous révéler à vous-même en disant à voix haute ce que vous n'entendiez pas intérieurement. Dans ce contexte, il est fortement souhaitable que vous ayez une personne de confiance dans votre environnement, quelqu'un qui sache vous accueillir sans jugement, à qui vous osez vous exprimer pour mieux vous comprendre.

## L'écriture

L'écriture est une autre façon de vous parler. Elle devient une confidente et un exutoire. Osez laisser votre main, votre corps et votre esprit s'exprimer par l'écriture. Vous acquerez progressivement une calligraphie quasi spontanée. Vous vous étonnerez de voir ainsi émerger des causes réelles de déséquilibres de même que des éléments majeurs de transformation, favorables à votre guérison.

## COMMENT TIRER PROFIT DE CES OUTILS ?

Ces outils sont vôtres. Ils font partie de vos facultés naturelles. Mais comme tout outil, ils n'ont pas de pouvoir en eux-mêmes. Un marteau, par exemple, n'a pas de pouvoir sans votre intervention : c'est votre intention, votre énergie, votre détermination et votre façon de l'utiliser qui lui confèrent son utilité. Pour utiliser efficacement les outils proposés, je vous invite à la centration et à la rigueur.

La centration est la capacité d'être totalement présent, au cœur de vous-même et de votre vie. Sans vous couper de qui ou de quoi que ce soit, soyez curieux de vous-même, de ce que vous êtes ou faites. Bref, au moment d'utiliser les outils proposés, soyez au rendez-vous, attentif et attentionné. Assurez-vous d'avoir réellement envie de vivre l'exercice ou l'expérience que vous avez choisi. Rappelez-vous son sens.

Je fais une distinction entre la centration et la concentration. La concentration consiste à focaliser son esprit sur une seule chose. Elle demande un effort continu et provoque à la longue une sensation de fatigue. Elle vous coupe potentiellement de stimuli ou d'informations importants pour la continuation de l'exercice. La centration vous place au centre de tout et vous permet de mieux ressentir tout ce qui vous influence positivement ou négativement. En outre, elle vous autorise à être dans un état de légèreté et même de repos mental.

La centration s'oppose à la dispersion. Elle n'autorise pas ce qui est superficiel ou sans intérêt à vous happer. Éviter la dispersion est sans doute l'aspect le plus difficile de tout le parcours d'autoguérison. Pourquoi se disperse-t-on si souvent ? Pour oublier, pour ne pas sentir, pour ne pas voir, pour ne pas être là. Il y a une différence majeure entre se disperser et se ressourcer ou se détendre intellectuellement ou physiquement dans la légèreté. Si, par exemple, vous êtes dans un moment d'écriture et qu'un geai bleu se pose sur votre fenêtre, vous l'observez un moment, vous vous émerveillez de ses couleurs et de sa grâce. Vous le regardez ensuite s'envoler en ressentant une joie toute simple. Vous vous êtes alors ressourcé, vous vous êtes nourri de la beauté de la vie. Imaginez que ce faisant, vous échappez votre crayon. En le récupérant, vous vous dites que vous auriez dû acheter un autre crayon, car celui-là vous plaît plus ou moins. Puis, vous commencez à chercher un autre crayon... Vous êtes donc dispersé ! Alors que l'écriture pouvait vous

entraîner vers une sensation ou une compréhension importante de vous-même, vous fouillez dans votre sac à la recherche d'un meilleur crayon...

Le geai bleu ou le sourire de quelqu'un qui vous regarde vous inspirent... Les superficialités, pour leur part, vous éloignent de vous-même.

Un parcours vers la santé et l'autoguérison exige aussi de la rigueur. La rigueur est une autre forme de respect de soi et de la démarche choisie. Rappelez-vous que votre but et votre alignement sont l'autoguérison. Vous devrez être assidu aux exercices et aux processus choisis pour vous assurer qu'ils vous servent vraiment. Il sera aussi important que vous suiviez la procédure d'un exercice afin de ne pas le saboter. Souvent, le surplus de travail à faire et le nombre important de sollicitations font en sorte qu'un exercice soit exécuté rapidement. Le début est négligé, surtout lorsqu'il s'agit de détente, de centration ou d'élévation du rythme vibratoire. La finale aussi est quelquefois accélérée, particulièrement lorsqu'elle consiste à visualiser, à apprécier la sensation, à intégrer l'inspiration ou à écrire ses observations. L'attention, lorsque le temps presse, est alors souvent portée sur la partie active de l'exercice; l'individu « fait » l'exercice plutôt que de le vivre. Il est important de se rappeler que ce faisant, on donne son pouvoir à l'exercice et on attend de lui un résultat. Résultat qui trop souvent ne viendra pas parce que ce ne sont pas les gestes ou les actions qui sont vraiment créateurs et transformateurs, mais la qualité de présence et l'intention qui les accompagnent.

Le parcours d'autoguérison invite à s'offrir vraiment des moments de détente, n'importe où, à son bureau, dans son travail, en marchant. Plusieurs des processus procureront une détente profonde alliée à une sensation d'unification et d'accomplissement. Si vous êtes en proie à l'insomnie, vous pourrez utiliser ces moments pour vous détendre en utilisant la visualisation créatrice. Vous pourriez aussi retrouver un bien-être en profitant de ces périodes pour faire certains des exercices proposés dans ce livre.

## LES POSTURES

Je vous propose d'être très attentif à vos postures à partir de maintenant. Non seulement à l'intérieur ou lors de vos exercices, mais aussi à l'extérieur

*« S'il y a un livre qui devait être écrit, et s'il y a un livre qui devrait être lu, c'est celui-ci. »*

GUY CORNEAU

*« Bien plus qu'un livre, voici un guide de vie concret pour, pas à pas, retrouver et maintenir sa santé. »*

D<sup>RE</sup> SYLVIE MORIN

**Prendre sa santé en mains, par amour pour soi...** voilà l'invitation qui vous est ici lancée. Loin de la pensée magique, ce guide pratique vous offre un parcours personnalisé, complémentaire à la médecine conventionnelle, pour stimuler votre pouvoir d'auto-guérison et favoriser ainsi la régénération de vos cellules. Pas à pas, vous apprendrez à renouer avec votre essence profonde et à mieux comprendre les sources de vos malaises, qu'ils soient d'ordre physique, psychique ou émotionnel. Par des enseignements clairs, des outils concrets et une pratique énergétique puissante, ce livre vous aidera à trouver la clé d'une santé globale et durable.



**PIERRE LESSARD** est enseignant, conférencier, guide spirituel et auteur. Depuis plus de 20 ans, il enseigne les soins énergétiques au Canada et en Europe grâce à l'approche « Danse de l'Énergie », créée avec sa partenaire Josée Clouâtre. Ensemble, ils ont aussi mis au point la méthode « Les Voies de l'auto-guérison », qui comprend la technique du « Dialogue avec les cellules ». Pierre Lessard enseigne cette technique dans le cadre d'ateliers et de séminaires. En collaboration avec Guy Corneau, il anime, au Québec et en Europe, un atelier intitulé Vivre en santé et des Séjours Santé qui s'adressent principalement aux gens atteints d'une maladie dégénérative.