



Jean-Jacques Fournel

Mon coeur guéri et  
mon âme retrouvée



Les Éditions Thula

**MON CŒUR GUÉRI**  
**ET**  
**MON ÂME RETROUVÉE**

**Jean-Jacques Fournel**

**Les Éditions Thula**

*Mon cœur guéri et mon âme retrouvée – Jean-Jacques Fournel*

Page couverture : Benoit Fournel - [www.urbain-studio-design.com](http://www.urbain-studio-design.com)

Photo : Jean-Jacques Fournel  
Lac Arthur, Notre-Dame-de-la-Merci (Québec) Canada

Les Éditions Thula  
391, rue du Roussillon  
Sainte-Julie (Québec) J3E 1B4  
Canada

Tél. : (450) 922-8766  
Fax : (450) 922-8744

Courriel : [info@thulapublications.com](mailto:info@thulapublications.com)  
Site Internet : [www.thulapublications.com](http://www.thulapublications.com)

L'auteur aimerait recevoir vos commentaires au sujet de ce livre. Veuillez adresser toute correspondance au soin de l'éditeur soit à l'adresse postale ou à l'adresse courriel indiquée ci-dessus.

Tous droits réservés  
© Éditions Thula, 2009

On ne peut reproduire ni diffuser aucune partie du présent ouvrage, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite de l'éditeur.

Dépôt légal : 4<sup>ème</sup> trimestre  
2009

ISBN 978-2-9811502-0-2

Bibliothèque nationale du  
Québec

Imprimé au Canada

Bibliothèque nationale du  
Canada



*À Lucy, Patrick, Benoit, mes  
parents, ma famille, mes  
ancêtres et mes descendants.*

*Nous sommes les architectes de notre réalité.*

*Ce que nous croyons influe  
directement sur toutes nos  
expériences de vie, qu'il  
s'agisse de la guérison d'une  
maladie, de notre longévité, de  
la réussite de notre carrière ou  
de la richesse de nos relations.*



# Remerciements

En priorité, je tiens à remercier mes guides spirituels qui m'accompagnent, m'orientent et me protègent depuis le tout début de ce périple terrestre. Certaines de leurs interventions sont mentionnées dans cette première publication. Il y en a eu aussi plusieurs autres que j'aurai peut-être l'occasion de partager avec vous dans un second livre.

Je tiens à exprimer tout mon amour et ma reconnaissance envers mes chers parents que j'ai choisis avant d'entamer cette vie. Toute ma gratitude ! Bien que vous ayez quitté ce monde depuis quelques années déjà, je ressens souvent votre présence et votre assistance même au cours de la rédaction de cet ouvrage.

À mon épouse Lucy, mon âme sœur, mille mercis de respecter toujours ce pacte sacré que nous avons convenu dans l'au-delà. Tu as décidé de m'accompagner malgré les craintes de ton entourage vu mon état de santé. Nous voilà enfin rendus à cet oasis tant attendu après cette longue traversée du désert.

Ma plus grande gratitude à mes deux chers enfants, Patrick et Benoit, qui avez vécu de nombreux moments d'anxiété et d'insécurité face aux conséquences

imprévisibles de mes maladies. Sachez que j'ai toujours été fier de vous et que je vous aime du plus profond de mon Être. Merci de m'avoir choisi comme père.

Toute ma reconnaissance à mon frère et à ma sœur ainsi qu'aux autres membres de ma famille. Nous sommes des âmes d'un même groupe, de vieilles amies toujours ensemble et liées pour l'éternité afin de nous aider mutuellement dans notre évolution spirituelle.

Cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour sans l'apport essentiel de Bertrand Lemieux qui m'a fait connaître les rudiments de la Biologie Totale. Sa contribution ne s'est pas limitée à l'enseignement car, quelques années plus tard, il sera celui qui me rappellera la vraie nature de mon Être. Son intervention a changé radicalement ma trajectoire de vie, me permettant d'accéder à une meilleure santé et un mieux-être. Toute ma gratitude à toi Bertrand, mon cher ami.

Je tiens à remercier grandement le Dr. Claude Sabbah qui est l'initiateur de la « Biologie Totale des Êtres Vivants décrite sous forme d'histoires naturelles comparant les 3 règnes : végétal, animal et humain » et qui fut mon second enseignant. Ses formations précieuses furent à la source de mes premières prises de conscience essentielles.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude et ma reconnaissance au Dr. Gérard Athias qui fut mon troisième enseignant. Par ses formations, il m'a permis de mettre en application les enseignements du Dr. Sabbah et parfaire ma méthodologie thérapeutique. De plus, j'ai accédé à plusieurs prises de conscience cruciales suite à ses pistes et interrogations. Mais le plus important, c'est que son intervention me fut salutaire lors d'une synchronicité remarquable que je raconte dans ce livre. Bref, mes guérisons auraient été impossibles et ce livre n'aurait jamais vu le jour sans son secours ponctuel, accompagné d'Édith, devant plus d'une centaine de participants ahuris. Un moment de grâce indéniable !

Je tiens aussi à remercier les docteurs Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Michael Newton, Deepak Chopra, Caroline Myss, Wayne W. Dyer et Brian L. Weiss pour leurs nombreux ouvrages qui m'ont permis d'accéder à ma nature spirituelle et à la vraie réalité. Mon épouse et moi avons eu l'immense plaisir de rencontrer récemment les docteurs Myss, Dyer et Weiss lors d'un séminaire à Toronto (Canada) où nous avons vécu des expériences étonnantes lors d'ateliers dont certaines sont mentionnées dans ce livre.

Finalement, je voudrais souligner l'appui d'Élizabeth Lang, Édith Fournier, Marie-Ève Fournier, Nadia Houalet-

Ramasanoff, Robert Marty et Wladislas Barath qui ont généreusement contribué leur temps aux révisions linguistique, grammaticale et orthographique de cet ouvrage. J'ai beaucoup apprécié vos commentaires et suggestions pertinentes et je vous en remercie énormément.

## Avant-propos

Depuis quelque temps déjà, plusieurs personnes m'encouragent à écrire un livre concernant les divers événements marquants ou inhabituels de ma vie, dont mes trois expériences de mort imminente (EMI) ou NDE (Near Death Experience). Je n'étais pas vraiment convaincu de l'utilité d'un tel ouvrage, ni de son intérêt.

Connaissant plusieurs notions, telles les coïncidences et les synchronicités, j'aurais dû me douter alors que ce n'était pas le meilleur moment pour amorcer ce projet. Ceci me sera clairement confirmé en mars 2008 lorsque ma trajectoire de vie connaîtra une bénédiction complètement inattendue.

À la grande stupéfaction totalement inexplicable pour mon cardiologue et mon médecin qui me suivent depuis de très nombreuses années, ceux-ci confirmaient la totale guérison de mes pathologies cardiaques dont les pronostics à moyen et long termes étaient plutôt pessimistes et ce, depuis mon enfance.

Au printemps 2008, je pouvais enfin débiter la rédaction de mon livre personnel. Ce projet me faisait beaucoup vibrer car il avait désormais un sens précis depuis la confirmation de mes guérisons. Dorénavant, je n'aurai

aucun doute de son intérêt et de son utilité pour les lecteurs éventuels.

Mais au début de 2009, je ressens en moi un malaise grandissant qui épuise mes énergies à un point tel que je considère sérieusement annuler ce projet qui pourtant me stimulait énormément au cours des huit mois précédents. Pourquoi ce brusque revirement total ? Peu importe, je décide d'en interrompre l'écriture et de me concentrer alors à la rédaction d'un troisième ouvrage technique qui sera publié en septembre 2009. L'Univers m'indiquera certainement le bon chemin à suivre, si besoin est, en temps et en lieu.

Chacun d'entre nous bénéficie de l'assistance d'entités spirituelles tout au long de notre vie, spécialement lorsque nous leur demandons conseil sans chercher à obtenir un dénouement précis. Ces entités sont connues sous différentes appellations : guide spirituel, ange gardien, double, etc. Dans mon cas, lorsque j'expose un problème à cette entité, je reçois très souvent une réponse.

C'est exactement ce qui est survenu au début d'avril 2009. Avant de m'endormir, je lui ai demandé conseil pour savoir si c'était juste de rédiger mon livre à propos de mes guérisons. C'est au travers d'un rêve que j'ai compris pourquoi j'avais soudainement décidé d'interrompre sa

rédaction. À deux heures exactement, je me suis sorti du rêve en sursaut et dans l'obscurité de la chambre, j'ai choisi un livre parmi plus d'une centaine qui sont placés dans deux bibliothèques situées près du lit. J'ai allumé la lampe et j'ai constaté que ce livre s'intitulait « Les familles d'âmes » dont l'auteure est Marie Lise Labonté (voir bibliographie à la fin).

J'entame la lecture et quelques minutes plus tard, je constate à ma grande surprise une similitude étonnante entre le contenu d'une dizaine de pages et mon vécu depuis 10 ans environ. Il me rappelle une fois de plus à quelle famille d'âmes j'appartiens ainsi que les dons qui y sont associés mais que j'hésite toujours à utiliser. Je surligne les principaux passages et le lendemain, demande à mon épouse Lucy de lire le tout. Elle me regarde bouche bée en s'exclamant : « Mais c'est ton histoire ! »

Le message est clair ! Je dois terminer la rédaction de cet ouvrage. Et dire que la veille même, je pensais sérieusement effacer à tout jamais une centaine de pages déjà écrites, mais pourquoi ?

Les raisons m'ont été clairement dévoilées dans ce rêve mentionné plus haut. Pourquoi ces raisons m'étaient-elles inconnues auparavant alors qu'elles étaient si évidentes ? J'ai compris que l'ego avait été blessé et outré par les

réactions de scepticisme, d'indifférence voire même de moqueries de mon entourage après leur avoir annoncé mes guérisons.

Lorsque de telles rebuffades proviennent d'inconnus ou de simples connaissances, il est alors relativement facile de ne pas trop s'en offusquer. Par contre, elles ont un impact néfaste lorsque des membres de la famille ou des amis proches tiennent les mêmes propos. Au lieu de se réjouir pleinement de cet événement inattendu et de célébrer le retour à la santé d'un être cher, la majorité de mes « amis » et la plupart des membres de la famille, outre ma famille immédiate, me considèrent dorénavant comme étant au mieux un illuminé ou un fabulateur ou au pire, un halluciné ou un déséquilibré malgré la possession d'une copie de mon dossier médical attestant le tout.

Parmi tous les intervenants médicaux qui connaissent bien mes antécédents pathologiques ou qui ont accès à ces données, un seul d'entre eux a osé me demander ce qui selon moi a contribué à ces guérisons et qui a écouté attentivement mes explications. Il s'agit de mon endodontiste (spécialiste des maladies de la pulpe des dents). Quant aux autres, ils n'osent même pas aborder ce sujet qui va à l'encontre de tout ce qu'ils ont appris depuis leur formation médicale.

Bien que de plus en plus d'intervenants en médecine scientifique croient qu'il puisse exister effectivement un lien étroit entre nos ressentis et nos réactions face aux aléas de la vie et des maladies, cette approche psychobiologique, ou toute autre approche holistique, reste encore un sujet tabou. Très peu d'entre eux se risquent à aborder ou à discuter ouvertement d'une telle possibilité de peur d'être bannis par leurs pairs ou réprimandés par l'ordre des médecins. N'oublions surtout pas le grand pouvoir et l'influence énorme qu'ont de très lucratives compagnies pharmaceutiques.

Voilà plus d'un demi-siècle déjà qu'une multitude d'informations est disponible quant au rôle majeur de la pensée et de son influence sur la santé et le bien-être. Nos attitudes jouent un rôle catalyseur considérable dans la création ou la destruction de notre santé. Par exemple, le stress et la dépression influent négativement sur notre pouvoir de guérison en affaiblissant notre système immunitaire. La colère, la rancœur et l'amertume compromettent le processus de guérison, voire même peuvent l'interrompre.

Notre volonté de guérir et surtout notre engagement à participer pleinement à ce projet de guérison constituent un pouvoir illimité. Sans cette puissance intérieure, une maladie asservira souvent le corps avec peu de difficulté.

Notre corps est vraiment miraculeux ! Par l'intermédiaire du cerveau, il capte des millions de données à la seconde provenant de notre organisme et nous avise instantanément lorsqu'il constate un problème. Par exemple, un tel signal peut apparaître sous forme d'un malaise (douleur, fièvre, tremblement, étourdissement, toux ou autre symptôme), d'un dysfonctionnement, d'un trouble psychologique ou d'une maladie.

Lorsque nous entendons un bruit suspect en roulant en voiture ou constatons un signal visuel au tableau de bord, comme « vérifier huile », nous pouvons choisir soit : 1) de consulter rapidement un garagiste afin qu'il puisse déterminer l'origine et régler le problème ; 2) remettre à plus tard; ou 3) ne pas tenir compte de ces manifestations. Les deux dernières approches seront à nos risques et périls. Si nous décidons de négliger ce signal, il est bien possible que le moteur rende l'âme à court terme. Il en est de même lorsque nous négligeons les divers signaux de notre « tableau de bord » corporel qui est sous le contrôle de notre « ordinateur », le cerveau.

Reprenons maintenant l'exemple du signal « vérifier huile ». Au lieu de chercher la source du problème et d'y remédier, un garagiste décide d'enlever l'ampoule du

voyant allumé. Ce qu'il a fait vraiment c'est interrompre le symptôme (voyant allumé). Tôt ou tard, nous risquons de subir des dommages très sérieux. Il faut donc être bien conscient que dans le domaine médical, un traitement quelconque (pilule, injection, etc.) vise souvent à nous débarrasser d'un symptôme spécifique, ou du moins à l'atténuer, sans considérer la source du problème.

Ce que je vous propose dans cet ouvrage c'est de ne pas vous limiter à « retirer l'ampoule » mais aussi d'effectuer un examen approfondi de tout signal pertinent qui arrive à votre « ordinateur de bord » afin de pouvoir cheminer à nouveau en toute quiétude.

Les miracles existent vraiment ! Ils surviennent quotidiennement mais nous sommes trop occupés ou préoccupés pour les constater. Au lieu d'avoir de la gratitude pour les choses qui sont positives dans nos vies, nous portons plutôt notre attention sur celles qui nous déplaisent ou sur nos manques, sous l'influence constante de l'ego. Mes guérisons furent certes un moment de grâce inattendu mais aussi le résultat bénéfique de mes diverses prises de conscience effectuées notamment : 1) suite à des événements marquants de ma vie ; 2) à l'occasion de formations et séminaires en psychobiologie et autres disciplines; 3) lors de lectures pertinentes ; et 4) suite à des coïncidences et des synchronicités remarquables.

De telles prises de conscience, mais surtout les actions que nous choisissons d'entreprendre en conséquence, constituent un des éléments clés nous permettant d'accéder à une meilleure santé physique et à un mieux-être psychologique. Pour y parvenir, il est nécessaire d'atténuer l'influence de l'ego, de confronter nos peurs et de valider la pertinence de nos valeurs ainsi que de nos croyances comme je l'expliquerai plus tard.

Il est probable que certains passages de ce livre puissent paraître invraisemblables pour certains lecteurs. Sachez que bien que j'ai toujours eu une ouverture d'esprit à l'égard de manifestations inexplicables, vu mon expérience de vie, j'étais néanmoins très sceptique envers certaines choses. Du moins, jusqu'à ce que je subisse personnellement de tels phénomènes étranges.

C'est donc très humblement que je vous présente dans cet ouvrage mon interprétation des divers événements qui ont mené à mes guérisons récentes et à une réorientation de ma vie. Mon souhait le plus ardent est que ce livre puisse être utile à chacun d'entre vous.

N.B. : Évidemment, toute approche développée dans ce livre doit être complémentaire aux soins et traitements médicaux conventionnels proposés par les médecins et

autres professionnels de la santé.

Jean-Jacques Fournel

Sainte-Julie (Québec) Canada

Novembre 2009



## Remerciements

## Avant-propos

## CHAPITRE 1 Guérisons – Le moment de vérité

## CHAPITRE 2 La psychobiologie et la Biologie Totale

### LE CONCEPT

La maladie, solution parfaite du cerveau

La guérison par la déprogrammation biologique

La relation entre la pensée et le cerveau automatique

### NOTIONS PRINCIPALES EN BIOLOGIE TOTALE

Projet et sens

Le vécu/ressenti

Ma retraite anticipée

Mémoires cellulaires transgénérationnelles

Eau = Danger

Peur du sang

Conflit de diagnostic/pronostic

Mes propres ressentis face à mes maladies cardiaques

Le pouvoir du verbe et le poids des mots

Un exemple personnel

## CHAPITRE 3 Projets et sens et décodage de mes maladies

Ma carrière

Ma personnalité et mon caractère en général

Maladies cardiaques

Souffle cardiaque

Syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW)

Valve mitrale – insuffisance

Cordages excessifs – valve mitrale

Sténose aortique

Cardiomégalie – Hypertrophie du cœur

## CHAPITRE 4 Les obstacles à notre guérison et à notre bien-être

L'Ego

Nos rancœurs

Nos jugements

Nos valeurs

Nos croyances

Nos peurs

[La peur du changement](#)

[La peur de la maladie](#)

[La peur de la mort](#)

## **CHAPITRE 5 Mes 3 expériences de mort imminente (EMI)**

[Première EMI \(NDE\) – 7 ans](#)

[Deuxième EMI \(NDE\) – 37 ans](#)

[Troisième EMI \(NDE\) – 39 ans moins 2 jours](#)

[La suite](#)

## **CHAPITRE 6 La mort, l'au-delà et la réincarnation**

[La mort](#)

[L'au-delà](#)

[Le bilan de vie](#)

[Retour à notre groupe d'âmes](#)

[La sélection d'une vie](#)

[La réincarnation](#)

[Anecdote personnelle](#)

## **CHAPITRE 7 La spiritualité**

[L'amour et la compassion](#)

[Le bonheur](#)

[Le changement et le temps](#)

[La colère](#)

[La culpabilité](#)

[Le lâcher prise](#)

[La négativité](#)

[Le « pardon » - ne pas tenir rigueur](#)

[La patience](#)

[La peur](#)

[Le pouvoir](#)

[Les relations interpersonnelles et familiales](#)

## **CHAPITRE 8 Le pouvoir de l'intention et de l'attraction**

[La physique quantique](#)

[L'intention](#)

[Les coïncidences](#)

[Les synchronicités](#)

[Les obstacles à notre pouvoir d'intention et d'attraction](#)

[Nos doutes](#)

[Nos croyances et pensées limitatives](#)

[Nos sentiments de manque](#)

[Notre pouvoir de guérison](#)

[Nos guides spirituels](#)

## **CHAPITRE 9 Journal de guérisons**

[1988 à 1990 – Condition cardiaque critique](#)

[Octobre 1990 - Chirurgie WPW](#)

[1992 - Généalogie](#)

[1990 à 2000 – Détérioration progressive de ma santé](#)

[2002 à 2008 – Formations en Biologie Totale](#)

[2003 – Livres du Docteur Michael Newton](#)

[2005 – Séminaire des Docteurs Philippe Bobola et Jean-Pierre Garnier-Mallet](#)

[2005 – Un premier signe - Albi, la tourterelle](#)

[Printemps 2006 – La joie engagée](#)

[Été 2006 – Révélation](#)

[Un second signe – le faucon](#)

[Changement de cap](#)

[Juin 2007 – Témoignage au séminaire du Docteur Philippe Bobola](#)

[Été 2007 - Déparasitage](#)

[Décembre 2007 – Douleurs thoraciques et visite aux urgences](#)

[Janvier 2008 – Prise de conscience concernant ma sténose aortique](#)

[Février 2008 – Examens cardiaques approfondis](#)

[Mars 2008 – Guérisons cardiaques confirmées](#)

## **Épilogue**

## **Bibliographie Livres et sites Internet suggérés**



## Guérisons – Le moment de vérité

Nous sommes le 27 mars 2008. Je n'oublierai pas la date de sitôt ! En fait c'est la date d'anniversaire de naissance de mon père, décédé d'un infarctus massif en 1987 et ce matin, j'ai un rendez-vous avec le cardiologue afin de connaître les résultats des examens complémentaires d'il y a quelques semaines. Voilà 20 ans déjà que je suis l'un de ses patients. Il connaît très bien mon dossier médical y compris la nature et l'évolution de chacune de mes pathologies cardiaques dont le syndrome de Wolff-Parkinson-White pour lequel j'ai dû subir une chirurgie à cœur ouvert en octobre 1990. La mémoire de mon père occupe mes pensées alors que le cardiologue prend mon dossier et m'appelle. Nous échangeons une poignée de main et nous dirigeons vers son bureau. En ouvrant le dossier, il me demande comment je vais.

Je lui raconte qu'en pleine nuit du 21 décembre précédent, je me suis présenté aux urgences souffrant de malaises thoraciques depuis quelques 12 heures. Un infirmier a alors procédé rapidement à la prise d'un électrocardiogramme (ECG) et s'est informé de mes symptômes tout en me reprochant de ne pas m'être présenté plus tôt. Ensuite, il m'a dit d'attendre jusqu'à ce que la cardiologue en service vienne me chercher.

En fouillant rapidement dans mon dossier, celle-ci m'a demandé la raison de ma présence aux urgences. Je lui ai décrit mes symptômes tout en mentionnant que suite à la demande de consultation urgente de mon médecin familial, il y avait de cela plusieurs mois, j'avais enfin un rendez-vous le matin même avec mon cardiologue. Je lui ai aussi indiqué que mon médecin souhaitait que mon cardiologue procède rapidement à des examens approfondis car il soupçonnait un début d'insuffisance cardiaque. Sa réplique fut cinglante : « Mais il n'y connaît rien ! ». Malgré mes douleurs et ma grande fatigue, je suis resté calme.

Je lui ai précisé que ma dernière échographie cardiaque remontait à 4 ans environ. Elle m'a lancé sur un ton sec : « Impossible, il n'y a rien à votre dossier concernant cela ! ». Elle m'a demandé si des gens de ma famille souffraient ou avaient souffert de problèmes cardiaques. Je lui ai alors mentionné que mon père était mort à l'âge de 65 ans d'un infarctus massif, son troisième. Sa réponse, son « eurêka » m'a complètement abasourdi car cela provenait d'une cardiologue. Elle m'a dit : « Voilà pourquoi vous avez des douleurs à la poitrine, car votre père était cardiaque ! ». J'ai complètement figé en entendant ses mots qui constituaient pour moi une connerie et une insulte à mon intelligence. J'ai eu l'impression qu'elle cherchait une façon de se débarrasser

rapidement de moi. Néanmoins, elle m'a prescrit quelques examens de routine le matin même.

Toujours en douleurs et n'ayant pas dormi depuis près de 24 heures, j'ai suggéré à mon épouse Lucy de retourner à la maison car l'attente pourrait être longue. À ce moment-là, nous nous sommes souvenus d'un événement tragique qui est arrivé quelques mois auparavant à l'une de nos collègues de travail âgée de 40 ans, qui avait aussi des maladies cardiaques.

Un soir, alors que son conjoint était à l'extérieur pour affaires, elle s'est présentée à cette même salle d'urgence souffrant de douleurs à la poitrine. Après quelques examens sommaires, le cardiologue l'a renvoyée chez elle en lui mentionnant que ses malaises étaient de nature musculaire et non cardiaque. En arrivant à la maison, elle a téléphoné à son conjoint afin de le rassurer. Le lendemain matin, celui-ci l'a appelée au travail pour s'informer d'elle mais il n'y avait aucune réponse. Aucun de ses collègues ne l'avait vue ce matin-là. Inquiet, il a téléphoné chez lui. Aucune réponse là non plus. Pris de panique, il a immédiatement appelé un de ses voisins qui avait une clé afin qu'il puisse vérifier. Malheureusement, le voisin trouva l'épouse sans vie.

À 11 heures du matin, après une radiographie et un

second ECG, j'ai reçu mon congé. Mon rendez-vous de 10:30 avec mon cardiologue fut annulé. On m'a prescrit des examens plus poussés qui auraient lieu quelques semaines plus tard.

Le premier examen était une échographie cardiaque. J'étais serein et prêt à entendre le résultat quel qu'il soit. La technicienne amplifiait le son pour mieux entendre les valves du cœur. J'ai constaté immédiatement que les bruits émis étaient inhabituels comparativement aux échographies précédentes. Il y avait un son sec alors qu'auparavant il se prolongeait comme un reflux. C'était comme si la valve se refermait de façon étanche alors qu'auparavant il y avait une fuite ou un refoulement. Était-ce possible ? S'agissait-il plutôt de mon imagination qui s'emballait ? Soudainement, j'ai entendu la technicienne feuilleter le dossier à la hâte. Ensuite, elle m'a redemandé mon nom, le nom de fille de ma mère, le prénom de mon père, mon âge et mon adresse. Puis elle alla chercher la spécialiste.

Peu de temps après, j'entendis la porte ouvrir et des chuchotements. La spécialiste demandait à la technicienne si elle avait bien le bon dossier. La docteure s'est ensuite installée à mon chevet et recommença l'examen complet. D'autres chuchotements. Se retournant vers moi, elle me demanda les mêmes renseignements ainsi que des

informations supplémentaires. Encore des chuchotements. Soudainement, voici ce qu'elle m'a dit : « Monsieur Fournel, je ne sais pas trop comment vous dire (silence) mais votre cœur est tout à fait normal pour un homme de votre âge (silence). J'enverrai mon rapport à votre cardiologue ».

Je me suis levé et les ai remerciées avant de partir. Aucun commentaire ni question additionnelle de leur part. À vrai dire, elles semblaient être estomaquées. Quant aux deux autres examens en médecine nucléaire, il s'agissait d'un test à l'effort et, quelques jours plus tard, d'un examen au repos afin de déterminer s'il y avait des blocages artériels ou autres.

Nous revoilà donc en date du 27 mars 2008 alors que mon cardiologue me communique les résultats de ces examens. Il m'avise que les deux examens en médecine nucléaire confirment qu'il n'y a aucun blocage artériel ni autre. Après quelques secondes de silence, je lui demande les résultats de l'échographie car cet examen spécifique est le plus déterminant vu mes pathologies cardiaques. Il m'avise qu'il ne les a pas au dossier et que probablement sa secrétaire n'a pas eu l'occasion de lui imprimer les résultats. Il m'invite alors à le suivre au bureau de sa secrétaire pour que nous puissions les visionner à son écran d'ordinateur.

Arrivés, il lui demande de mettre à l'écran le rapport me concernant. J'en profite alors pour lui demander l'obtention d'une copie du dossier en lui mentionnant que voilà 6 ans que j'effectue un cheminement personnel selon certaines approches incluant en psychobiologie et ce, principalement en Biologie Totale. Il me répond que sa secrétaire me remettra la demande à compléter à cet effet.

Mon rapport sur l'écran, il se penche afin de le consulter. Semblant être surpris, il demande à la secrétaire de faire remonter jusqu'au tout début du rapport (voulant confirmer très probablement qu'il ne s'agisse pas d'une erreur quant à l'identité du patient). Bouche bée et le teint plutôt pâle, il se redresse tranquillement et se dirige vers la porte de sortie sans m'adresser un seul mot ni me dire au revoir. C'est comme si quelqu'un venait de lui annoncer une terrible nouvelle et qu'il était en état de choc. Surprise par son comportement inhabituel, la secrétaire me demande si je crois qu'il souhaite faire un suivi quelconque à mon égard. Je lui réponds que je suis certain que non.

Les résultats sont tout à fait merveilleux et surprenants. Je me sens vraiment béni face à un tel revirement. À la grande stupéfaction de mon cardiologue ainsi que de mon médecin de famille, je n'ai plus aucune maladie cardiaque et mon cœur est tout à fait normal pour un individu de mon

âge. Tout à fait inimaginable, inexplicable, voire impossible selon les instances médicales. Dommage que je n'aie pas connu déjà en 1990 les concepts et les notions qui me sont familiers aujourd'hui. J'aurais pu alors, peut-être, m'éviter les traumatismes physiologiques et psychologiques d'une chirurgie cardiaque si agressive.

Quelles étaient mes pathologies cardiaques et leurs causes selon la médecine scientifique conventionnelle ? Je suis né avec un souffle au cœur, ce qui est relativement courant chez les nouveau-nés. Quant au syndrome de Wolff-Parkinson-White – dont je donnerai les caractéristiques plus loin et pour lequel j'ai subi une opération à cœur ouvert de 7 heures en 1990 au cours de laquelle j'ai vécu ma troisième expérience de mort imminente (EMI ou NDE) dont je parlerai au chapitre 5 - il était déjà présent à la naissance. Grâce aux notions apprises en psychobiologie, j'ai effectué plusieurs prises de conscience relativement à cette maladie dont je parlerai plus tard.

À l'âge de 5 ans, j'ai eu une fièvre fulgurante lors d'une amygdalite (angine) à streptocoques qui n'a pas été traitée. Bien que je n'aie que peu de souvenirs concernant ma jeune enfance, je me souviens très bien cet épisode. Alors que je délirais avec une fièvre intense, ma mère m'a immergé aussitôt dans un bain glacé suivant les consignes

du médecin. Je me rappelle (plutôt mes cellules se rappellent) que le choc physiologique de ce bain glacé fut tout à fait brutal.

Selon les instances médicales, cette crise d'amygdalite non traitée causa un rhumatisme articulaire aigu (RAA) qui est à l'origine de mes autres maladies cardiaques et de leurs conséquences, précisément : 1) une sténose aortique ; 2) une insuffisance mitrale ; 3) des cordages excessifs ; et 4) une hypertrophie du cœur aussi appelé cardiomégalie ou gros cœur. Pour éclairer le lecteur, voici une brève définition de chacune de ces pathologies cardiaques.

*Syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW)*: C'est une anomalie congénitale de la conduction électrique à l'intérieur du cœur, liée à la présence d'une voie anormale (appelée aussi accessoire) et constituée par une fine bandelette de tissu musculaire cardiaque (myocarde) qui fait communiquer directement les oreillettes avec les ventricules. On assiste donc à une transmission anormale et très rapide de l'influx électrique des oreillettes vers les ventricules. (Source : Vulgaris-médical).

*Sténose aortique* : Aussi appelé rétrécissement aortique, c'est une maladie cardiaque qui consiste en une altération de la valve aortique qui est rétrécie. Le diagnostic évolue

tardivement vers l'insuffisance cardiaque gauche, alors de très mauvais pronostic. Le risque de mort subite est élevé dans les formes les plus sévères.

*Insuffisance mitrale* : Il s'agit d'un défaut de fermeture de la valve mitrale donc une perte d'étanchéité qui cause un reflux anormal de sang du ventricule gauche vers l'oreillette gauche pendant la systole ventriculaire.

*Cordages excessifs* : Les cordages, de concert avec les piliers, composent l'appareil sous-valvulaire du système mitral. Les cordages sont des tissus élastiques (non musculaires) reliant le sommet des piliers aux valves. Les piliers sont un organe anatomique maintenant en place les valves mitrales.

*Hypertrophie du cœur (cardiomégalie)* : Il s'agit d'une augmentation du volume du cœur de manière globale, avec une prédominance concernant la partie gauche de cet organe.

Depuis mon enfance, vu mes nombreuses pathologies cardiaques, les pronostics des médecins et cardiologues à mon égard étaient plutôt pessimistes. J'entendais parfois des conversations familiales et des chuchotements me concernant annonçant un futur plutôt incertain. Même quelques membres de ma belle-famille ont tenté de

décourager Lucy de m'épouser car, selon eux, elle allait être une jeune veuve !

Si j'avais entretenu une peur excessive à ce propos, il y a belle lurette que je ne serais plus de ce monde. Et si j'avais tenu compte des bavardages et sous-entendus de mes proches, je serais peut-être devenu dépressif chronique avec des tendances suicidaires, qui sait ? Je n'ai donc aucun doute que nos ressentis conflictuels profonds ainsi que nos réactions négatives intenses et continues ont une incidence sur nos malaises, dysfonctionnements et maladies ainsi que de leurs aggravations.

### La psychobiologie et la Biologie Totale

On peut définir brièvement la psychobiologie comme étant l'étude des rapports existant entre les facteurs physiques et psychiques et de leurs effets sur le comportement humain incluant les maladies. En d'autres termes, on considère que le corps et l'esprit ne font qu'un.

Alors que la médecine scientifique conventionnelle occidentale est d'abord et avant tout une médecine symptomatique et d'urgence, la médecine traditionnelle orientale tente à déterminer la source première du malaise en considérant l'individu dans son ensemble corps-esprit. Par exemple, la médecine chinoise, qui remonte à quelques 3000 ans avant Jésus-Christ, explique les causes des maladies et les mécanismes biologiques et psychiques qui en sont les conséquences.

Depuis 2002, accompagné de mon épouse, j'ai eu l'occasion d'assister à plusieurs cours et séminaires traitant de la psychobiologie et autres domaines connexes. Comme mentionné dans l'introduction, j'ai la ferme conviction que les concepts et les notions apprises en psychobiologie mais plus particulièrement en Biologie Totale (BT) constituent l'approche majeure qui a contribué à la guérison de mes maladies cardiaques au grand

étonnement des instances médicales y compris mon cardiologue réputé qui me suit depuis 20 ans ainsi que mon médecin de famille depuis quelques 35 ans.

Pendant et suite à ces formations, j'ai pu effectuer de nombreuses prises de conscience s'y afférant. Ces précieuses informations m'ont ensuite permis de déterminer des pistes potentielles et personnelles visant à :

1. atténuer les symptômes de mes maladies ainsi que de leurs effets négatifs ;
2. ralentir, voire stopper la progression des maladies;
3. permettre aux cellules des organes affectés de se régénérer de façon efficace ;
4. retrouver le bon fonctionnement de chacun de ces organes.

Évidemment, tel que requis en Biologie Totale, j'ai entamé et poursuivi cette logistique en complémentarité avec la médecine scientifique conventionnelle. En d'autres termes, j'ai toujours respecté (et je respecte encore) les consignes de mon médecin de famille incluant la prise de médicaments selon les posologies indiquées.

Pour le bénéfice du lecteur, il y a lieu d'expliquer très

brièvement le concept ainsi que les notions principales de la Biologie Totale afin de mieux comprendre leurs relations quant à mes interprétations personnelles qui seront proposées tout au long de ce livre. Évidemment, ce n'est que la pointe de l'iceberg, une expression souvent utilisée par le Docteur Sabbah. J'invite donc tout lecteur souhaitant obtenir plus d'informations concernant la psychobiologie et la Biologie Totale à consulter les dernières pages de ce livre pour une liste d'ouvrages et de sites Internet concernant cette discipline et cette méthode.

## **LE CONCEPT**

S'inspirant des travaux du Docteur Hamer, oncologue et chercheur allemand à qui l'on doit la découverte des cinq lois biologiques à la base de ce qu'il appela la « Médecine nouvelle », les recherches effectuées depuis 1967 par le Docteur Claude Sabbah – l'initiateur de la « Biologie Totale des Êtres Vivants décrite sous forme d'histoires naturelles comparant les 3 règnes : végétal, animal et humain » - révèlent que les malaises, les dysfonctionnements et les maladies apparaissent comme étant une résultante de programmes biologiques spécifiques.

Comme tous les êtres vivants sont mortels, leur priorité essentielle est de rester en vie d'un instant à l'instant suivant. C'est donc la **PRIORITÉ VITALE** du cerveau automatique ou inconscient de chacun des êtres vivants.

Chez l'humain, chaque événement vécu déclenche un ressenti. Le cerveau analyse ce ressenti et peut percevoir qu'il y a un danger pour la survie lorsque :

1. ce ressenti est intense ou perdure ;
2. la condition est vécue dans l'isolement ; et
3. il n'y a pas de solution alors que l'individu le ressasse sans arrêt, consciemment ou inconsciemment.

Si la personne ne trouve d'elle-même une solution, le cerveau amorcera alors, automatiquement et inconsciemment, une réaction assurant la plus grande probabilité de survie en scrutant ses différents programmes mémorisés et en sélectionnant celui qui lui semble le plus efficient. Il y a plusieurs types de programmes dont :

1. des programmes archaïques de survie qui sont transmis chez les humains de génération en génération depuis la préhistoire ;
2. des programmes enregistrés en mémoire dans le cerveau automatique depuis la conception ; et
3. des programmes enregistrés dans la généalogie car ils ont permis à des ancêtres de survivre dans une situation extrême ou sont utilisés de façon répétitive par les membres du clan

familial.

Le cerveau choisira, automatiquement et de manière inconsciente pour l'individu, LE programme spécifique qui lui semble le plus optimal afin d'assurer notre survie.

### ***La maladie, solution parfaite du cerveau***

Lorsque nous avons un conflit qui nous cause un stress intense permanent, nous nous épuisons de façon continue. Une telle condition nous conduira inévitablement à la maladie, voire à la mort. Afin d'assurer notre survie, le cerveau (de façon automatique et inconsciente) lit ce conflit dans la sphère psychique (la pensée) et le transpose dans la sphère biologique (le corps). En d'autres termes, il « biologisera » le conflit psychique pour assurer un sursis important pour notre survie. En effet, ce faisant, le champ de la pensée devient plus libre et nous pouvons y voir plus clairement afin de trouver une solution à ce conflit. En générant un malaise, un dysfonctionnement ou une maladie, le cerveau nous donne plus de temps et plus de chances de nous en sortir et donc de survivre.

### ***La guérison par la déprogrammation biologique***

Tout ce qui se programme peut être déprogrammé. La déprogrammation biologique permet à l'individu de

remonter jusqu'à la véritable cause du malaise, du dysfonctionnement ou de la maladie et ensuite l'aide à trouver consciemment une solution autre que celle (le programme) produite par le cerveau automatique dans le but de gérer le ressenti/stress. En conséquence, le programme automatique mis en route par le cerveau n'a plus sa raison d'être et le cerveau démarre alors automatiquement les programmes de réparation afin de rendre possible le retour à un fonctionnement normal et à la guérison.

### ***La relation entre la pensée et le cerveau automatique***

La pensée humaine est tout à fait phénoménale car elle est très à l'aise quelque soit le mode utilisé : réel, imaginaire ou symbolique. Le cerveau automatique ne fait pas la différence entre ces trois modes donc pour lui : réel = imaginaire = symbolique. Il peut donc enclencher une maladie ou un dysfonctionnement selon l'un ou l'autre d'entre eux. Par contre, nous ne pouvons guérir que dans la réalité. On ne peut guérir ni dans l'imaginaire et ni dans le symbolique.

Si votre grand-mère et votre mère ont eu un cancer du sein vers l'âge de 50 ans, vous pouvez alors craindre que vous aussi ayez cette même maladie à un âge similaire. Plus vous vous approcherez de cet âge, plus vous serez

en surstress devant ce que vous pensez être l'inévitable. Bien que cela ne soit qu'une croyance de votre part, donc imaginaire, votre cerveau ne peut pas faire la différence et peut mettre en route cette maladie.

Bien sûr la génétique peut influencer sur vos probabilités d'avoir un cancer du sein mais elle ne représente pas le seul élément. Malheureusement, certaines personnes peuvent croire que cet élément représente une grande part dans le calcul des probabilités alors que ce n'est pas réellement le cas.

## **NOTIONS PRINCIPALES EN BIOLOGIE TOTALE**

Il est important ici d'expliquer brièvement certaines notions principales en Biologie Totale. Pour chaque notion, je mentionnerai des exemples - personnels ou non - de prises de conscience significatives dont chacune constitue une pièce additionnelle de notre puzzle nous permettant d'améliorer grandement notre santé et notre bien-être.

### ***Projet et sens***

Cette notion se base sur la Loi universelle des choses qui stipule que pour toute chose : 1) il y a une phase immatérielle précédant sa phase matérielle ; et 2) il existe un projet dans sa phase immatérielle et un sens dans sa phase matérielle.

Prenons comme exemple le livre que vous tenez en ce moment. Ce livre représente la phase matérielle de l'ouvrage. Il est visible et palpable car vous le voyez et le tenez dans vos mains. Auparavant, cet ouvrage était dans sa phase immatérielle puisque depuis quelques années, j'avais comme projet de le rédiger.

Depuis sa rédaction et sa publication, mon ouvrage est maintenant dans sa phase matérielle et chargé d'un sens. Quel est ce sens ? Il s'agit de communiquer aux lecteurs des approches et des liens potentiels visant à améliorer leur santé et leur bien-être. Le même principe est applicable pour tout autre objet tel qu'un réfrigérateur, une voiture, une ampoule, un téléviseur ou une caméra.

En Biologie Totale, cette Loi s'applique notamment dans le cas de maladies et de guérisons ainsi qu'à notre vie entière et ce, même avant notre conception. En résumé, chacun d'entre nous exprime le(s) sens du (des) projet(s) inconscient(s) de ses parents.

Avant même que nous existions, nous étions dans notre phase immatérielle et donc un projet dans l'esprit de nos parents. Puis arrive le jour de notre conception soit notre phase matérielle où nous sommes chargés d'un sens. Toute notre vie, nous exprimerons le(s) sens qui était (ent) contenu(s) dans le(s) projet(s) inconscient(s) de nos

parents au moment de notre conception.

Notons que, de façon inconsciente évidemment, le vécu de nos parents durant une période de 18 mois avant notre naissance peut influencer sur notre trajectoire de vie incluant nos carrières, nos valeurs, nos croyances, nos tempéraments, nos préférences, nos choix, notre personnalité, nos comportements et même nos maladies. En d'autres termes, les conflits et les grands stress vécus par nos parents durant cette période peuvent être « biologisés » en nous. Notre libre arbitre serait-il donc très minime ?

La détermination des projets et sens représente donc une part cruciale et incontournable permettant la déprogrammation de nos maladies et dysfonctionnements. Afin d'en faciliter la compréhension, vous trouverez au chapitre 3 suivant l'explication de prises de consciences personnelles concernant mes projets et sens.

### ***Le vécu/ressenti***

Cette notion concerne notre interprétation personnelle face à un événement ou une situation. En d'autres termes, ce n'est pas l'événement en lui-même qui peut nous rendre malade mais plutôt nos réactions et nos ressentis affectifs résultant de notre interprétation de cet événement.

Prenons l'exemple d'une femme dont le conjoint la quitte pour une autre. Cette dame peut vivre cet événement de différentes façons. Elle peut interpréter ce vécu/ressenti comme : un « abandon », une « séparation », une « perte », une « injustice », une « trahison », un « anéantissement », un « soulagement », une « dévalorisation » ou autre ressenti.

Il est important de prendre en considération l'intensité de son ressenti. Par exemple, sur une échelle de 0 à 10, à combien le vit-elle ? Les conséquences néfastes de son ressenti risquent d'être beaucoup plus intenses et dommageables à 9 sur 10 plutôt qu'à 4 sur 10.

Outre l'intensité de son ressenti, il y a un autre élément pouvant influencer sur sa santé. Il s'agit de la durée de son surstress. À même intensité, un stress permanent ou sous une longue période est plus nocif que s'il dure peu.

## **Ma retraite anticipée**

Comme autre exemple expliquant la notion du vécu/ressenti, regardons ma décision de prendre une retraite anticipée en 2007 à l'âge de 55 ans. J'aurais pu interpréter et vivre cet événement de différentes façons avec mes ressentis et conflits inhérents. Dans chaque cas, je mentionnerai sommairement les maladies potentielles associées à ce ressenti ou conflit et ce, selon les notions

de la Biologie Totale.

Il aurait pu s'agir d'une « perte de territoire » du fait que j'étais à la direction d'une équipe et que je travaillais depuis 35 ans pour la même entreprise qui appréciait mon travail. Selon l'intensité de ce conflit, à minima j'aurais pu subir une dépression et à maxima un infarctus du myocarde.

Ayant fondé ce service en 1978, il s'agit de ma « création » et donc en quelque sorte de mon « bébé ». Comme nous l'avons vu, le cerveau automatique ne fait pas la différence entre le réel, l'imaginaire et le symbolique. Mon ressenti inconscient aurait pu être la perte de ce bébé symbolique et, selon son intensité affective, se manifester par une maladie testiculaire.

Cela aurait pu consister aussi en une « peur de manque » car le fait de prendre ma retraite à l'âge de 55 ans impliquait un manque financier futur important (pension, revenus, etc.) comparativement à ce que je connaissais auparavant. Selon l'intensité de ce conflit de « manque en général », j'aurais pu subir éventuellement une maladie du foie.

Il aurait pu s'agir aussi d'une « dévalorisation » profonde. Selon l'intensité de ce conflit, j'aurais pu subir

éventuellement une maladie osseuse telle l'ostéoporose.

Mais en réalité, j'ai vécu cet événement comme une « nécessité potentiellement bénéfique » et même un « soulagement ». Le moment était donc venu de me prendre en mains avant qu'il ne soit trop tard car, depuis de nombreuses années, mon corps et surtout mon cœur me donnaient des signes alarmants de surstress.

### ***Mémoires cellulaires transgénérationnelles***

La phrase suivante du Docteur Sabbah résume bien cette notion importante de mémoires cellulaires transgénérationnelles : « ...l'acquis des parents devient l'inné de l'enfant... ».

Ceci se répète de génération en génération et permet à la génération suivante de bénéficier automatiquement et inconsciemment du cumul d'informations stratégiques afin de lui donner un gain biologique de survie. Selon la Biologie Totale, ce principe n'est pas seulement applicable à nous les humains mais aussi aux règnes animal et végétal.

Prenons le cas des microbes super-résistants aux antibiotiques qui causent d'ailleurs de graves problèmes médicaux pouvant aller jusqu'au décès. C'est un énorme défi à relever car la surconsommation d'antibiotiques

cause encore, de plus en plus, de super-résistances à certains de ces antibiotiques et même parfois des multi-résistances (tel le staphylocoque doré). En conséquence, les maladies ayant auparavant été traitées efficacement à l'aide de ces antibiotiques sont redevenues partiellement ou totalement incurables. La recherche médicale démontre que ce phénomène est la résultante de mutations naturelles qui attribuent un avantage sélectif à la bactérie en la rendant résistante à l'antibiotique concerné.

Nous voyons très bien ici que, de façon innée, chaque nouvelle génération de bactéries résistantes est plus performante que celle de la génération précédente. De ce fait, elle bénéficie d'un gain biologique de survie exceptionnel. Si ce phénomène est possible chez de simples micro-organismes unicellulaires, telles les bactéries, alors n'en serait-il pas de même pour nous les humains considérés comme étant des êtres multicellulaires des plus complexes ?

## **Eau = Danger**

Depuis toujours, je n'ai jamais été un gros buveur d'eau bien que je sache très bien qu'une telle pratique soit bénéfique pour la santé. Ce n'est pas que le goût de l'eau me déplaît, au contraire. Systématiquement, j'ai travaillé à l'extérieur toute la journée sous un soleil ardent ou une chaleur humide sans prendre une seule goutte d'eau

malgré les supplications de mon entourage. Évidemment, le soir venu, je me couchais exténué et déshydraté. Je n'ai jamais pu vraiment expliquer cette aversion, voire cette phobie inconsciente qui m'empêchait de boire de l'eau. Il y a quelques années, lors d'un cours animé par le Docteur Athias, j'ai effectué une prise de conscience remarquable lorsque le sujet des « mémoires cellulaires transgénérationnelles » fut abordé.

Mon arrière-grand-père paternel était mesureur de bois au Québec dans la région de l'Outaouais. À cette période, il s'agissait d'un métier important qui consistait à mesurer et calculer le volume de bois récolté sur les chantiers d'abattage. Une des pratiques de l'époque sur de tels chantiers était d'accumuler de l'eau de pluie dans des barils de bois. Entre autre, cette eau servait à désaltérer les travailleurs et visiteurs.

Je me suis soudainement souvenu de la cause du décès de Pierre, mon arrière-grand-père, confirmée lors de mes recherches généalogiques il y a une vingtaine d'années. Il est mort suite à l'ingestion d'une eau polluée. Cette mémoire générationnelle traumatisante m'est donc innée et elle constitue en quelque sorte l'équation suivante : BOIRE DE L'EAU = DANGER DE MORT !

Elle est inscrite dans mes cellules depuis ma naissance,

voire ma conception. Depuis cette prise de conscience, je déguste souvent de l'eau à maintes reprises et ce, à la grande surprise des gens de mon entourage me connaissant depuis longtemps. Tout à fait inimaginable ! Ce qui est génial aussi, c'est qu'ayant pris pleine conscience de ce conflit ancestral, il est automatiquement déprogrammé. En conséquence, aucun de mes descendants n'aura à subir à son tour les effets de cette programmation.

Durant ce même séminaire, j'ai fait une autre prise de conscience concernant l'eau. Je ne sais pas nager et j'ai une phobie lors de baignades occasionnelles. Je deviens très mal à l'aise lorsque la profondeur de l'eau est plus haute que le niveau de ma ceinture et surtout lorsque l'eau atteint mon cou et pénètre dans mes oreilles. Ma prise de conscience est en relation avec un événement traumatisant vécu par ma grand-mère maternelle lorsqu'elle était une jeune fille. Elle a vu son jeune cousin se noyer lors d'une baignade dans un lac. Aussi longtemps que la tête de son cousin demeurait hors de l'eau, il était vivant. Lorsque sa tête fut submergée, il mourut.

« L'acquis des parents devient l'inné de l'enfant ». Voilà pourquoi j'étais en état de quasi-panique lorsque le niveau d'eau atteignait ma tête car c'est tout comme si j'allais mourir à cause de cette mémoire cellulaire

transgénérationnelle particulière qui était programmée dans mes cellules.

## **Peur du sang**

Dès qu'il saignait, l'un de mes deux fils était dans un état d'effroi tel, qu'une simple coupure avec du papier suffisait à déclencher en lui une crise de panique aigüe.

Lors d'un séminaire, il m'est venu une piste qui est associée à un événement très traumatisant dans ma généalogie. Il y a deux ans environ, alors que mon fils et sa conjointe sont venus nous rendre visite, je lui ai mentionné que j'avais découvert une piste sérieuse concernant ses réactions à la vue de son propre sang et que je lui en ferai part, mais uniquement s'il le voulait et lorsqu'il le voudra. Il répondit qu'il le savait déjà. Il me raconte alors un événement me concernant qui est survenu alors qu'il n'avait que 5 ans.

Durant l'installation de la clôture de bois dans notre cour arrière, je me suis coupé accidentellement le poignet sur un étrier métallique. La blessure saignait abondamment et j'ai presque eu une perte de conscience due à une chute soudaine de pression artérielle. Mon garçon m'avoue qu'il a alors eu peur que je meure. Je lui précise que je me souviens très bien de cet événement mais, bien que traumatisant pour lui, ma piste est autre. Il s'agit d'un

événement épouvantable qui a traumatisé son père (moi), son grand-père paternel (mon père) et surtout son arrière-grand-père paternel (mon grand-père). Sa curiosité piquée, il insiste pour que je lui raconte toute l'histoire que voici.

Par un matin chaud et radieux de l'été 1965, mon grand-père va sur son balcon du deuxième étage en compagnie d'un de ses deux fils demeurant avec lui. S'appuyant à la rampe, son regard est soudainement dirigé vers le bas de l'escalier où, horrifié, il aperçoit le corps inerte de son plus jeune fils de 33 ans baignant dans son sang.

En lui racontant cela, les yeux de mon fils se remplirent de larmes me confirmant que cette piste est sûrement la bonne car il est très rare qu'il exprime ses émotions. Je lui raconte les détails de cet événement tragique alors que mon oncle s'était accidentellement coupé l'avant-bras sur un éclat de verre d'un carreau de porte. Ivre, il n'avait pas réalisé la gravité de sa blessure et avait décidé de retourner chez lui par le chemin de la ruelle. Hélas, ayant perdu beaucoup de sang en route, il s'effondra inconscient au bas de l'escalier et mourut.

Depuis qu'il a pris conscience de cette histoire, mon fils n'a plus aucun problème à la vue de son propre sang. Tout comme moi, son sang était plus visqueux que la normale.

De plus, notre sang coagulait très rapidement. Serait-ce une solution de survie pour nous dans le cas d'un événement similaire ? En ayant un sang plus visqueux et coagulant rapidement, nous et nos descendants pourrions possiblement éviter une fin tragique similaire. Dans le cas de mon fils, il s'agit vraiment de « mémoires cellulaires transgénérationnelles ». Quant à moi, j'ai personnellement vécu cet événement tragique et ses répercussions. Il s'agirait donc d'une programmation « vécu/ressenti » dont nous avons discuté plus haut dans ce chapitre.

### ***Conflit de diagnostic/pronostic***

La majorité des patients fait entièrement confiance aux médecins, spécialistes ou divers thérapeutes et ce, en les mettant souvent sur un piédestal. La notion de « conflit de diagnostic/pronostic » concerne les conséquences néfastes de certains ressentis que nous pouvons éprouver en réaction à un diagnostic ou à un pronostic médical. En d'autres termes, il y a une incidence entre nos réactions et nos ressentis à l'annonce de traumatismes, et leurs conséquences futures.

Par exemple, quelle serait notre réaction lorsque, nous croyant être en très bonne santé, un oncologue réputé nous annonce brutalement un diagnostic d'un cancer du foie suivi d'un pronostic « d'au plus 6 mois à vivre mais la maladie pourrait progresser plus rapidement » ? Pas

évident, n'est-ce pas ?

Nos réactions et nos ressentis peuvent aussi être influencés par des éléments externes. Notamment, via les divers médias (télévision, radio, journaux, revues, Internet, publications, etc.) ou par de simples conversations dans notre entourage. Nous pouvons interpréter ces sources d'informations soit de manière positive (effet placebo) ou de façon négative (effet nocebo).

Prenons l'exemple d'un homme qui vient de recevoir un diagnostic de cancer de la prostate. Malgré ce diagnostic, il est néanmoins positif car l'oncologue lui a affirmé que son cancer n'était pas à un stade très avancé et que l'intervention chirurgicale proposée devrait l'éliminer. Dans les semaines suivantes, il reçoit maintes informations négatives concernant sa pathologie et des effets de la chirurgie (impotence, incontinence, métastases, décès, effets secondaires divers, etc.). Son interprétation personnelle de ces informations et ses ressentis à propos de celles-ci pourraient avoir un impact sur l'évolution de sa maladie ainsi que sur toute intervention ou traitement à venir.

## **Mes propres ressentis face à mes maladies cardiaques**

Dès mon jeune âge, j'éprouvais des symptômes

désagréables causés par mon syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW). Il s'agissait surtout de crises de tachyarythmie pouvant durer de quelques minutes à quelques heures. Après chaque crise, je souffrais d'épuisement. Évidemment, l'épuisement était plus intense suite à une crise d'une durée prolongée comparativement à une autre ne durant que quelques minutes.

Quant à mes autres maladies cardiaques, décrites au chapitre précédent, elles furent diagnostiquées vers l'âge de 6 ans suite à mon épisode de crise d'amygdalite (angine) non traitée causant un rhumatisme articulaire aigu (RAA).

Il était alors clair, aux yeux des médecins de l'époque, que ma santé ainsi que ma longévité seraient sérieusement compromises. Cette « épée de Damoclès » m'a accompagnée tout au long de mon enfance, de mon adolescence et de ma vie d'adulte et ce jusqu'à tout récemment, soit depuis mes prises de conscience et mes guérisons.

En 1972, alors que mon épouse et moi projetions de nous marier, certains membres de sa famille et de son entourage avaient même tenté de la convaincre de renoncer à cette union car elle serait sûrement une jeune veuve. Mais voilà que nous sommes mariés depuis plus de

35 ans déjà !

Mes réactions et mes ressentis sont toujours demeurés neutres face aux diagnostics et pronostics plutôt pessimistes avancés par les médecins ainsi qu'aux commentaires, regards et chuchotements de ma famille et de mon entourage. En d'autres termes, je n'ai pas vécu de « conflit de diagnostic » ni de « conflit de pronostic ».

### ***Le pouvoir du verbe et le poids des mots***

Le verbe et le poids des mots peuvent affecter nos ressentis, autant de façon positive que négative. Dans ce dernier cas, il s'agit de mots dits « maladisants » alors que dans le premier, cela concerne des mots dits « guérisseurs ». Lorsque l'enfant entend de la bouche d'un de ses parents les mots suivants : « Tu n'es qu'une idiote et tu ne feras rien de bon dans ta vie », il est clair qu'il s'agit de mots « maladisants ».

Un des ressentis possibles est certes une dévalorisation très profonde car le « poids » de ces mots provenant de sa mère ou de son père sera sûrement plus énorme en comparaison avec les mêmes mots prononcés par son frère, sa sœur, une copine de classe, un voisin ou un inconnu. Un tel ressenti pourrait certes être la source de certaines maladies, malaises et dysfonctionnements.

## Un exemple personnel

Lors de notre premier séminaire avec le Docteur Athias, mon épouse et moi avons effectué plusieurs prises de conscience durant ces quelques jours au campus de l'Université Bishop à Lennoxville, au Québec.

Une nuit fut particulièrement mouvementée lorsque mon épouse s'éveilla soudainement en pleurs, tremblant de tout son corps. Elle venait d'effectuer une prise de conscience majeure concernant des souvenirs occultés et enfouis profondément dans son inconscient et dans ses cellules (mémoires transgénérationnelles). La crise terminée, nous retournâmes dans nos chambres respectives pour nous rendormir.

Une heure plus tard, c'était à mon tour de me réveiller en sanglots et tremblant. Je venais de me souvenir non pas d'une phrase « maladisante » mais d'un seul et unique mot « maladissant » prononcé par ma mère il y a près de 50 ans.

Le deuxième garçon et enfant de la famille, je venais d'avoir 10 ans alors que ma mère venait d'accoucher d'un troisième enfant soit une fille tant attendue par elle et ce, depuis toujours. Une nuit orageuse, je me rendis sans faire de bruit à la chambre de mes parents tout comme je le faisais fréquemment lors des orages. Pour moi, il

s'agissait de l'une des rares occasions où je pouvais me blottir contre ma mère. Mon rêve était des plus précis avec des odeurs et des détails que j'avais longtemps oubliés, voire occultés car ces mémoires m'étaient totalement inaccessibles en période d'éveil et de conscience.

Ma mère dormait paisiblement enlaçant tendrement ma petite sœur. Comme d'habitude, lorsqu'il y avait des orages, je me plaçais contre la fenêtre et me raclais la gorge faiblement pour attirer son attention. Cette fois-là, ma mère s'éveille et m'aperçoit. Je lui chuchote que j'ai peur à cause des éclairs et du tonnerre, m'attendant à ce qu'elle m'invite à partager son lit comme elle l'a toujours fait dans le passé. Au lieu de cela, elle me regarde et prononce stoïquement les mots suivants : « non, il n'y a PLUS de place ».

Le mot « PLUS » est le mot maladissant car mon ressenti était que cela impliquait une cessation radicalement définitive. Si elle avait dit « non, il n'y a PAS de place » alors je serais retourné dans ma chambre en me disant que la prochaine fois, ce serait différent. Effectivement, jamais plus je n'ai pu réintégrer le lit de ma mère. Dans mon ressenti, ma mère avait enfin sa fille et je comprenais que je ne serais que toléré et devrais être discret et ce, pour toujours. Mon vécu et les événements survenus par la

suite ont pu confirmer ce ressenti d'alors, profond et douloureux.

J'aimerais partager avec vous deux prises de conscience effectuées depuis ce rêve.

La première concerne un tic nerveux que j'ai depuis le tout début de mon adolescence, voire même avant. C'était une habitude involontaire qui était exacerbée en moment de stress. Je me raclais la gorge faiblement tout comme je le faisais, petit garçon, afin de réveiller ma mère lorsque l'orage grondait. Depuis que j'ai pris conscience de ce lien, ce tic ne survient seulement que lors de périodes de grand stress. Par exemple, dans les heures précédant une conférence ou une formation que je dois animer. Par contre, dans ces moments-là, je n'ai aucune difficulté à être conscient de ce tic et donc d'atténuer sa fréquence.

La seconde concerne le fait que j'adore observer les éclairs et entendre le bruit du tonnerre. Si je suis au lit, je me lève pour ouvrir les stores de ma chambre afin d'admirer ce spectacle. Et vous l'aurez compris, chaque orage me rappelle ces moments privilégiés de mon enfance lorsque ma mère me permettait de partager occasionnellement son lit ; du moins, jusqu'à ce que ma sœur naisse.



## CHAPITRE 3

# Projets et sens et décodage de mes maladies

Selon la notion de « projet et sens » de la Biologie Totale, discuté brièvement au chapitre 2 précédent, le vécu de nos parents durant la période des 18 mois avant notre naissance peut influencer inconsciemment sur notre trajectoire de vie incluant nos carrières ou métiers, nos réalisations, nos expériences, nos préférences, nos comportements, nos relations et même nos maladies. En d'autres termes, les événements, les conflits et les stress vécus par nos parents durant cette période peuvent être « biologisés » en nous.

Mes prises de consciences cruciales à ce sujet et leurs répercussions enfin dévoilées constituent les pièces majeures de mon puzzle. Maintenant, c'est à moi de jouer ou non.

Au chapitre précédent, j'avais l'hypothèse que notre libre arbitre serait plutôt minime non pas seulement à cause de cette notion de « projet et sens » mais aussi, entre autres, de certains principes du domaine de la spiritualité que je développerai plus loin. Peu importe car me voilà soudainement confronté, en pleine conscience, à un choix crucial vu les évidences. Soit que j'opte pour la

facilité et la sécurité en conservant le statu quo ; ou bien que je transcende mes peurs et provoque les changements qui exigeront certes beaucoup d'efforts mais qui éventuellement seront bénéfiques. Déjà, vous vous doutez bien du chemin que j'ai choisi.

Voici donc mes prises de conscience surprenantes concernant mes « projets et sens ». Mais auparavant, j'aimerais apporter une précision importante. La CULPABILITÉ est une notion psychologique et n'est pas un conflit biologique. En d'autres termes, les coupables et les victimes existent dans la pensée humaine et non dans les lois de la nature. En biologie, nous ne sommes donc ni coupables, ni victimes. Cela est vrai aussi dans le domaine de la spiritualité tel que j'expliquerai plus loin. C'est donc avec un grand amour et un énorme respect envers mes parents, ma famille et mes ancêtres que j'entame ce chapitre.

## **MA CARRIÈRE**

Nous croyons pour la plupart, que nous avons choisi consciemment notre métier ou notre carrière, ou bien que ce fut un heureux hasard lors de circonstances fortuites. En outre, certains visent constamment des niveaux élevés de performance et de notoriété se croyant bénis par des talents quelconques. Dans la majorité des cas, ce n'est que pure illusion comme vous le constaterez dans ce

premier exemple personnel de « projet et sens ».

À maintes reprises, j'ai décelé le même phénomène chez d'autres individus, souvent à leur grande stupéfaction, lors de sessions thérapeutiques ou de demandes, voire même de défis spécifiques. Même les plus sceptiques d'entre eux n'ont pu nier leur « projet et sens » ou autre fait programmant inconscient ainsi qu'aux répercussions quant à leur « choix ».

Ma carrière de plus de 35 ans fut consacrée au domaine de la prévention des dommages et des accidents en général mais plus particulièrement à la prévention des incendies. En juin 2007, à l'âge de 55 ans, j'ai décidé de prendre une retraite anticipée afin de concentrer mes efforts surtout à améliorer ma santé. J'étais alors Directeur du service de prévention au sein d'un assureur mondial, service que j'avais fondé en 1978.

De 1984 à 2000, dans le cadre d'un programme en formation continue, j'ai enseigné à quelques 1200 étudiants le cours de base en assurances de dommages. De 1990 à 2000, j'étais chargé de cours à l'École Polytechnique de l'Université de Montréal dans le cadre d'un programme de certificat avancé en prévention des incendies. De plus, je suis l'auteur de trois ouvrages volumineux en prévention qui sont appelés « La bible en prévention » par les gens du

domaine. Finalement, depuis ma retraite, je suis un conférencier, un formateur et un consultant à mon propre compte dans cette discipline. Bref, je suis considéré comme une sommité en prévention.

Mais ce n'est qu'une illusion car, en réalité, je n'y suis pour rien comme vous pourrez le constater ci-après. Maintenant, depuis que je connais la vérité, lorsqu'une personne est élogieuse à mon égard quant à mes réalisations ou mes ouvrages, je lui réponds que je ne suis que le messager et que le maître d'œuvre à qui le génie revient, c'est ma mère. Voici pourquoi.

Je suis le second enfant de la fratrie précédé de 5 ans par mon frère. Une fois notre enseignement secondaire complété, mon frère entame ses études en ingénierie alors que, de mon côté, j'entreprends des études en aéronautique. Bref, mon frère semble se diriger vers une carrière dans le domaine de l'ingénierie et moi dans le domaine aéronautique.

En 1967, une série de circonstances « fortuites » survient. Mon frère se voit proposer un poste d'inspecteur en prévention incendie incluant une formation exhaustive. Il « choisit » d'accepter cette offre vue sa situation à cette période.

Quatre ans plus tard, soit en 1971, lors de ma dernière année de formation en aéronautique, j'ai le privilège de participer au vol inaugural d'un nouveau type d'avion révolutionnaire soit le Boeing 747. Mais à 40 millions de dollars US l'unité (prix de 1971), il n'est pas question que les compagnies aériennes les remplacent à court ou moyen terme. Bref, la venue de ces avions grands transporteurs affecte douloureusement l'industrie aéronautique en général au Canada et plus particulièrement au Québec.

Me voilà donc à l'aube d'obtenir ce diplôme convoité mais dans un domaine qui vit une période léthargique avec près du quart de ses travailleurs sans emploi. Par « hasard », je suis informé qu'on recherche un inspecteur en prévention incendie chez l'employeur de mon frère. Je postule pour cet emploi que j'obtiens. Voici une autre série de circonstances « fortuites » qui vient de se produire.

Nous sommes en 1949. Mes parents et mon frère habitent un logement situé sur la rive-nord de Montréal. En pleine nuit, alors qu'ils dorment, le bâtiment est la proie des flammes. Les pompiers les sauvent « in extremis ». Mon père et surtout ma mère subissent LE plus grand traumatisme de leur vie et mettent en route, de façon inconsciente, mon « projet et sens » de carrière qui sera « matérialisé » quelques mois plus tard au moment de ma

conception.

Quel est ce sens ? Le voici : « *Il faut protéger le clan contre l'incendie car c'est une question de survie !* ». Quant à mon frère, ayant vécu personnellement en bas âge cet événement traumatique, il subira aussi une programmation inconsciente bien que dans son cas spécifique, cette programmation ne provienne pas d'un « projet et sens » mais plutôt de cet événement traumatisant qu'il a vécu. Bref, mon frère œuvre aussi dans le domaine de la prévention des incendies et des accidents depuis plus de 40 ans. Il est à ce jour chez une firme de courtage en assurances mondiale.

Mais ce n'est pas tout. Adolescent, mon fils aîné a « choisi » d'entreprendre une formation en prévention des incendies. Un seul certificat ne suffisait guère à ses yeux. Il a alors « opté » de passer un second certificat soit celui du TAPI (Techniques avancées en prévention incendie) à l'École Polytechnique de l'Université de Montréal.

Eh oui, j'ai eu mon fils comme étudiant et il démontrait déjà beaucoup d'affinités et de facilité dans ce domaine. C'est comme s'il avait ce métier dans le sang ; ou plutôt dans ses cellules. En effet, il s'agit d'une autre notion importante en Biologie Totale soit celle des mémoires cellulaires transgénérationnelles qui a été discutée au Chapitre 2.

Dans son inconscient, au moment de sa naissance, il avait déjà la mémoire de cet événement traumatique vécu par ses grands-parents paternels. De façon fidèle, automatique et inconsciente, il répondra activement à la programmation du clan familial en général et de sa grand-mère paternelle en particulier soit « *Il faut protéger le clan contre l'incendie car c'est une question de survie !* ».

Après ses études, mon fils souhaitait ardemment venir travailler dans mon équipe de prévention mais cela était impossible vu qu'il s'agissait de mon propre fils. Il a alors accepté un emploi dans un autre domaine où oeuvrait déjà son oncle maternel. Cela lui a permis de voyager partout dans le monde et ce, durant plusieurs années.

Fin de l'histoire ? Pas tout à fait ! En 2007, lorsque mon fils a su que je quittais mon employeur pour prendre une retraite anticipée, il a postulé pour un poste vacant auprès du nouveau gestionnaire, mon remplaçant. Parmi tous les postulants, il s'est clairement démarqué lors des entrevues et a obtenu le poste de conseiller en prévention prenant ainsi le relais pour une seconde génération.

Est-ce que des membres du clan familial de la troisième génération à venir, soit parmi mes petits-enfants, ou des générations suivantes prendront à leur tour ce même

relais ? La réponse la plus probable est non car ayant moi-même pris conscience de cette programmation inconsciente et l'ayant communiquée à mes enfants, leurs descendants se voient ainsi libérés de « choisir » leurs métiers comme ils l'entendent ou plutôt serait-ce sous l'influence de programmations automatiques et inconscientes autres ?

Alors, que pensez-vous maintenant de l'ampleur réelle de notre libre arbitre ?

## **MA PERSONNALITÉ ET MON CARACTÈRE EN GÉNÉRAL**

Que se passait-il d'autre dans la vie de mes parents pendant une période de 18 mois avant ma naissance ? Quels sont les circonstances et les événements vécus qui ont pu programmer inconsciemment ma personnalité ainsi que mon caractère en général ?

À cette période, mes parents avaient déjà un enfant, mon frère. Mon père a déjà affirmé que dès les premières années de son mariage, il savait qu'il aurait dû demeurer célibataire tout comme ses trois frères. De ce fait, un second enfant n'était pas vraiment voulu de sa part. Quant à ma mère, elle rêvait depuis toujours d'avoir une fille. Donc, la venue d'un second enfant (moi) était souhaitée par ma mère mais uniquement si l'enfant était une fille.

Dans ce dernier cas, ceci s'appelle un « conditionnel de vie ».

La notion de « conditionnel de vie » en Biologie Totale est déterminante comme j'ai pu le constater à maintes reprises lors des différents séminaires et plus précisément suite aux divers témoignages des participants. Bref, les enfants que l'on désire sont dans un projet de vie alors que ceux qu'on ne veut pas sont plutôt dans un projet de mort, inconscient évidemment. Les premiers auront tendance à être rarement malades car ils bénéficient d'un bon système immunitaire. Alors que les seconds seront souvent malades car c'est leur sens.

Dans mon cas, ma conception fut très probablement accidentelle car mon père ne voulait pas d'autres enfants. Quant à ma mère, elle avait dû se résigner à cette grossesse tout en priant ardemment que ce second enfant soit une fille. C'est récemment que j'ai enfin pu associer cette notion essentielle de « projet et sens » à mon vécu. J'ai toujours été en sorte un « mort-vivant ». En d'autres termes, **j'existais mais je ne vivais pas !** Il m'est de plus en plus évident maintenant que mes diverses maladies et même mes trois expériences de mort imminente (EMI) sont probablement des conséquences de ce « projet et sens » particulier.

# MALADIES CARDIAQUES

Selon la Biologie Totale, l'enfant peut faire une maladie par procuration. En d'autres termes, il exprimera dans sa biologie les conflits psychologiques non résolus de ses parents. Je suis né avec deux maladies cardiaques soit : 1) une communication entre le côté droit et le côté gauche du cœur (souffle cardiaque) ; et 2) un syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW). Voici mes prises de conscience concernant ces deux maladies.

## ***Souffle cardiaque***

Normalement, il y a une séparation sans communication entre les côtés droit et gauche du cœur. Le côté droit du cœur pompe le sang pauvre en oxygène vers les poumons alors que le côté gauche du cœur pompe le sang riche en oxygène vers les organes. Dans mon cas, à la naissance, il y avait une ouverture anormale dans cette séparation, soit un « souffle cardiaque ».

Le décodage biologique de cette maladie indique une relation affective impuissante avec manque de communication. En d'autres termes, il aurait fallu qu'il y ait plus de communication affective entre mon père et ma mère. Effectivement, bien avant ma naissance, mes parents connaissaient déjà des difficultés affectives importantes dans leur couple avec très peu de

communication.

## ***Syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW)***

Le syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW) est une anomalie congénitale de la conduction du cœur qui se caractérise par une voie de conduction supplémentaire (faisceau de Kent) qui fait communiquer directement les oreillettes avec les ventricules. Dans mon cas, cela provoquait des épisodes de tachyarythmie qui se résorbaient d'eux-mêmes du moins jusqu'à l'approche de mes 40 ans alors que j'ai dû subir, de façon urgente, une chirurgie invasive pour enrayer ces symptômes.

Mon interprétation de ce syndrome de WPW est double. La première concerne la trahison d'un amour qui est partagé alors que la seconde a trait à un amour qui est inaccessible.

Dans le premier cas, soit celui d'un amour partagé, il existe deux amours et obligatoirement il doit y avoir un partage affectif. Cette « maladie par procuration » serait donc une résultante de ce que vivait ma mère dans son couple bien avant ma naissance. Son stress conflictuel intense se serait « biologisé » en moi par cette maladie.

À cette période, elle soupçonnait grandement mon père d'avoir une aventure extraconjugale. Ses soupçons furent

confirmés lorsque sa sœur vit mon père en compagnie d'une autre femme lors d'un moment de grande tendresse. Ma mère confronta alors mon père qui lui promit de ne plus jamais recommencer. Néanmoins, ses doutes réapparurent peu de temps après.

Le jour de ma naissance, ma mère a constaté que j'avais une excroissance dans le pli de ma cuisse gauche. Elle a demandé des explications à son médecin. Il lui a répondu froidement qu'il s'agissait d'une conséquence d'une MTS (maladie transmise sexuellement). Pas génial comme approche professionnelle ! Pour ma mère, c'était la preuve irréfutable que mon père n'avait pas tenu promesse, tout comme elle soupçonnait.

Dorénavant, à ses yeux, je serai le rappel constant de cette trahison. Cette prise de conscience particulière m'a permis d'élucider enfin plusieurs de mes ressentis envers ma mère. Le plus important est certes celui que j'étais au mieux toléré et qu'en tout temps je pouvais être abandonné à mon sort tout comme dans le monde animal lorsqu'un petit est abandonné pour faire face seul à tous les prédateurs, sans la protection du clan. Son attitude envers moi m'a toujours semblée très différente comparativement à celle démontrée envers ses deux autres enfants. Un rien m'attirait les foudres de ma mère alors que cela n'était pas le cas pour mon frère et

définitivement pas pour ma sœur qu'elle adorait. Du moins, cela a toujours été mon ressenti et en psychobiologie c'est bien le ressenti qui programme.

Le grand stress conflictuel de ma mère était donc le fait qu'il y avait un partage de l'amour de son mari entre elle et une autre femme. L'amour de mon père empruntait habituellement une voie principale (elle) mais aussi parfois une voie secondaire (l'autre) tout comme dans le cas du « faisceau de Kent », la voie de conduction supplémentaire de mon syndrome de WPW.

Quant au second cas, l'amour inaccessible, cela concerne l'électricité du cœur qui est associé au père. Tel que vu précédemment, le syndrome de WPW est essentiellement un problème de conduction électrique. Depuis toujours, j'ai ressenti qu'il ne m'était pas autorisé d'accéder à l'amour de mon père ni même à ses bons sentiments ou considérations. Mais plus encore, il me semblait que mon père était interdit de me démontrer de telles marques d'affection. S'il m'était impossible d'accéder à l'amour paternel en empruntant le chemin principal alors peut-être pourrais-je y arriver en suivant un autre chemin ?

Analysons maintenant les autres pathologies cardiaques selon les notions de la psychobiologie.

### ***Valve mitrale – insuffisance***

En psychobiologie, un des conflits reliés à l'insuffisance de la valve mitrale me parle énormément tel qu'expliqué plus haut. Il s'agit du ressenti de manque d'amour entre la mère et son fils. Bien que douloureuse, cette prise de conscience a sûrement contribué à mon retour à la santé alors que ma valve mitrale est maintenant étanche tel que confirmé par mon échographie cardiaque en mars 2008.

### ***Cordages excessifs – valve mitrale***

La valve mitrale est formée de deux valvules qui sont reliées à des cordages accrochés à des piliers. L'ensemble pilier et cordages se contracte pour permettre l'ouverture de la valvule. C'est l'intégrité de l'ensemble qui évite que cette valve se retourne et que le sang reflue, ce qui constitue une insuffisance mitrale soit l'une de mes maladies cardiaques que j'ai décodée au paragraphe précédent. Je parlais alors du ressenti de manque d'amour entre ma mère et moi.

Comparons ces cordages cardiaques à des cordages retenant un bateau amarré. Si le nombre de cordages est insuffisant, alors il est probable qu'ils cèdent tous éventuellement (surtout lors de mauvais temps) et que le bateau dérive. Plus que nous ajouterons des cordages et plus sera atténué le risque que le bateau parte à la dérive.

En biologie, le fait d'avoir un nombre excessif de cordages

visé à renforcer l'ensemble pilier et cordages afin d'empêcher le retournement de la valve et tout reflux sanguin (insuffisance mitrale). Le décodage biologique de cette maladie est donc évident vu que nous savons déjà que le ressenti de manque d'amour entre ma mère et moi serait à la source de l'insuffisance mitrale. Ces cordages supplémentaires serviraient à consolider les valvules et retrouver ainsi l'étanchéité de la valve mitrale (l'amour de ma mère).

### ***Sténose aortique***

Un des conflits de cette pathologie peut se résumer par cette phrase : « Je veux plus d'affectivité de mon père. ». Tel que discuté plus haut, cette phrase est d'une exactitude inouïe en ce qui me concerne. Mais il y avait, en plus, un autre élément qui me sera dévoilé lors d'un séminaire du Docteur Athias en janvier 2008.

Je lui ai demandé quels conflits pouvaient être à la source de ma sténose aortique ou de son aggravation. Bref, la piste qu'il m'a soumise concernait une personne qui aurait entravé sérieusement le cheminement de ma carrière. J'ai ressenti subitement une chaleur bienfaisante qui semblait rayonner de mon cœur et s'étendre à tout mon corps alors que je prenais conscience de l'événement traumatisant et de ses répercussions. Le conflit concernait la notion de restriction du territoire. En biologie, la survie passe par la

nourriture et le territoire de manière prépondérante.

Vu que l'aorte est l'artère principale du corps, une restriction de la valve aortique (sténose) limitera le flux sanguin irriguant la totalité de l'organisme. De même, la progression de ma carrière ainsi que mes efforts constants à faire évoluer le service que j'avais fondé ont été grandement gênés par un haut dirigeant de l'entreprise peu scrupuleux et ce, pendant une dizaine d'années (au lieu de flux sanguin moindre, apport financier moindre = moins de nourriture). Je vous raconterai cette histoire en détails au chapitre 4 en discutant de l'ego en général et de la rancœur en particulier.

### ***Cardiomégalie – Hypertrophie du cœur***

Le conflit de cette pathologie peut se résumer par cette phrase : « J'en ai gros sur le cœur d'avoir été éjecté du territoire. ». Ma prise de conscience à ce sujet concerne le dénouement de tous les obstacles et des nombreuses manigances de la part de ce même haut dirigeant. Bref, il y eu décentralisation des effectifs du service que j'avais fondé 5 ans auparavant et, en conséquence, je n'étais plus directeur. Tout à fait dans le mille !

Mon père est décédé subitement en 1987 à l'âge de 65 ans avant même que nous puissions nous rapprocher affectivement. Par contre, j'ai beaucoup de gratitude qu'il

ait pu démontrer ouvertement son amour, sa grande affection et son attachement envers mes deux fils qu'il aimait énormément.

Au chapitre 5, je raconterai en détail les circonstances de chacune de mes trois expériences de mort imminente (EMI) ou NDE (Near Death Experience), les deux dernières survenant en 1988 et en 1990, soit suite au décès de mon père. En écrivant les lignes précédentes, mon corps tout entier s'est soudainement mis à trembler en prenant conscience de ce fait. Si je ne pouvais accéder à mon père alors qu'il était vivant, comment pouvais-je y accéder maintenant qu'il était mort ? Inconsciemment, la réponse était évidente : il fallait que je meure à mon tour... « Notre père qui êtes aux cieux... ». J'aurais alors enfin toute son attention et jouirais d'une relation exclusive et sans contrainte avec lui car ma mère était toujours vivante. Sans aller plus loin, vous serez surpris d'apprendre le dénouement de ma troisième EMI.

## CHAPITRE 4

### Les obstacles à notre guérison et à notre bien-être

Chacun de nous possède le pouvoir inimaginable d'être acteur de sa guérison et de son bien-être. Bien qu'il soit essentiel de consulter les divers intervenants de la médecine conventionnelle et de respecter les traitements prescrits, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une médecine symptomatique qui a tout de même ses limites. Ce n'est donc pas la panacée que plusieurs des intervenants du domaine de la santé et autres domaines connexes, y compris les lobbies pharmaceutiques, veulent souvent nous faire croire.

Depuis toujours, surtout via les divers médias, cette médecine allopathique nie les approches alternatives dont les praticiens sont souvent qualifiés de charlatans. Il n'est donc pas surprenant qu'une bonne partie de la population mette sur un piédestal la médecine officielle moderne et ce, malgré les conséquences parfois fâcheuses telles les erreurs médicales et les effets iatrogènes.

Mais il y a de la lumière au bout du tunnel car depuis voilà 50 ans, de plus en plus d'intervenants du domaine de la santé se penchent sur la valeur et l'efficacité des diverses approches complémentaires ou alternatives. De plus, cette

tendance s'accélère depuis le début du 21<sup>e</sup> siècle.

Il est essentiel de s'impliquer pleinement dans le processus de notre guérison. En adoptant une logistique préventive et proactive, nous pouvons éviter l'apparition de malaises, de dysfonctionnements ou de maladies ou, du moins, atténuer les effets néfastes physiologiques et psychiques.

Ce chapitre n'a pas pour but de discuter des diverses approches complémentaires ou alternatives à la médecine scientifique conventionnelle. Libre à chacun d'entre vous d'effectuer ses propres recherches à ce propos et d'en arriver à ses propres conclusions. Je vous propose plutôt une réflexion concernant certains éléments qui peuvent constituer des obstacles majeurs à notre guérison, à notre bien-être et à notre épanouissement.

## **L'EGO**

L'ego constitue LE principal obstacle à notre guérison, à notre bien-être, à notre bonheur et à notre épanouissement. L'ego c'est le « Moi/Je », cette impression d'être un individu unique, distinct et indépendant avec ses propres valeurs, croyances, passions, aptitudes, désirs, ambitions, attitudes, comportements, opinions, craintes et indifférences.

C'est l'image que nous avons construit au fil du temps, notre masque derrière lequel nous nous cachons. Ce n'est pas réellement ce que nous sommes, c'est une tromperie. De ce fait, nous craignons d'être démasqués. Nous utilisons alors des réflexes défensifs tels le jugement, la critique, la colère, la manipulation, la coercition et le contrôle.

Ce sentiment d'individualité est dynamisé par plusieurs éléments tels notre éducation, nos expériences variées, notre contexte social, nos possessions, nos réussites, nos échecs, nos forces, nos faiblesses et nos relations diverses. En réalité, cette impression d'individualisme n'est que pure illusion et est à la source de la majorité de nos souffrances. Par contre, la solution n'est pas de nier ou supprimer l'ego mais plutôt de le reconnaître comme étant illusoire et de renoncer à ses réflexes nuisibles notamment nos besoins d'être considéré et d'avoir raison.

Afin de mieux comprendre ce qu'est l'ego, il est important d'expliquer son développement. Lorsque nous naissons, les pages de notre « cahier de vie » sont totalement blanches. Nos potentialités sont donc innombrables. Nous n'avons aucune connaissance ni « conscience de soi ». La première chose dont nous prendrons conscience n'est pas de nous-mêmes mais de l'autre et prioritairement de notre mère.

Plus tard, notre première prise de conscience de soi sera un reflet des comportements et des réactions de notre mère à notre égard. Ce sera LA première image que nous aurons de nous-mêmes, la naissance de l'ego. Si notre mère nous embrasse, nous caresse, nous sourit et nous démontre son affection et son amour, alors cette première image nous sera positive et nous nous sentirons valorisés. Par contre, si elle nous délaisse, semble indifférente et nous démontre que peu d'affection et d'amour, alors cette première image nous sera négative. Nous nous sentirons rejetés, inférieurs et n'ayant que peu de valeur. Dans mon cas, tel que décrit au chapitre précédent, il n'est pas difficile d'imaginer les réactions et les comportements de ma mère à mon égard dès ma naissance.

Ensuite, l'ego évoluera au fil du temps ainsi que de nos expériences mais ce, constamment sous l'influence de l'empreinte initiale. Il ne s'agira toujours que d'une impression car ce n'est pas ce que nous sommes vraiment (le Soi intérieur) mais plutôt notre reflet de ce que les autres pensent de nous (le Moi/Je extérieur). Notre « Soi » constitue la réalité de notre Être alors que notre « Moi/Je » représente l'image que nous reflétons à la société, un leurre.

En agissant sur l'ego, la société contrôle nos

comportements et nos besoins. Nous sommes appréciés et valorisés lorsque nous nous conformons aux exigences de la société. L'ego nous impose des besoins insatiables dont les plus notables sont certes nos besoins d'estime et nos besoins matériels.

Notre besoin d'estime est en quelque sorte le carburant de l'ego. L'attention des autres est essentielle car si une personne ne me porte pas attention, j'aurai l'impression que je ne suis pas important à ses yeux. Sous l'influence de l'ego, je pourrais même me mettre en conflit avec une telle personne car une fois en colère, elle portera enfin son attention sur moi.

Nous utilisons mille et une façons afin d'attirer l'attention des autres. Par exemple, en portant des vêtements chics ou à la mode, en nous maquillant, en nous donnant un look, en pavoisant, en parlant ou riant fort ou en étant très avenant.

Quant à nos possessions matérielles, elles nous valorisent auprès des autres et génèrent de la convoitise. Par contre, elles ne contribuent nullement au bonheur durable. Une fois que nous avons le bien convoité, nous visons autre chose afin d'atteindre enfin le bonheur. Je serai finalement heureux lorsque... mais ce n'est qu'une chimère. L'ego est une forme d'esclavage car nous

sommes totalement dépendants de l'attention des autres.

Il est facile de reconnaître les signes de l'ego chez les autres mais jamais nous n'osons identifier les nôtres car nous croyons que nous avons raison et qu'ils ont tort. Jamais nous ne remettons en question notre « Moi/Je » ou que très rarement. Je vous propose donc un petit exercice !

À chaque occasion où vous serez triste ou malheureux, fermez les yeux et essayez d'en découvrir la source. En général, cela proviendra d'une confrontation avec une autre personne, ou plusieurs, alors que vous vous attendiez à un certain résultat ou aboutissement (le vôtre) mais que ce ne fut pas le cas. Ce que vous vouliez ne s'est pas concrétisé. Votre ego est alors ébranlé et votre « Moi/Je » est vexé. Vous êtes contrarié et votre amour-propre est blessé.

La source de votre malaise et de votre mécontentement n'est pas extérieure à vous mais bien intérieure. Ce n'est pas le dénouement comme tel qui vous accable mais plutôt votre ressenti de l'image que vous reflétez aux autres vu ce dénouement. Rien ne sert de vous demander ce qui vous rend malheureux et cause votre colère.

Que faire alors ? Il est inutile de tenter de se débarrasser

de l'ego car c'est un élément essentiel de ce que nous sommes en tant qu'être humain. Entre autre, l'ego est aussi façonné par nos valeurs et nos croyances. Dans un premier temps, il serait donc utile de se questionner à leur propos. Par exemple, de leur provenance, de leur validité et de leurs conséquences négatives et positives. Nous discuterons plus amplement des valeurs et des croyances un peu plus loin dans ce chapitre.

Il ne s'agit pas non plus de remodeler l'ego en privilégiant la modestie, l'humilité et la simplicité car nous ne pouvons pas réellement créer ces attributs. Sinon, ils ne constituent qu'une autre forme d'illusion qui enorgueillit l'ego. En d'autres termes, nous nous croyons modestes, humbles et simples mais ce n'est que l'ego qui est actif. Ce n'est qu'une tromperie car nous deviendrons ces choses simplement et uniquement lorsque nous réussirons à ne pas laisser agir l'ego.

Ce qu'il faut faire, c'est constater que l'ego est grandement responsable notamment de notre misère, de notre tristesse, de nos peurs, de nos soucis, de nos inquiétudes, de nos doutes, de notre détresse, de notre souffrance, de notre stagnation, de nos malaises, de nos dysfonctionnements et de nos maladies. Il ne suffit pas de le penser, de le dire ou de le répéter. Il faut être constamment à l'affût et prendre conscience que c'est

effectivement la vérité.

Il est nécessaire de développer un réflexe particulier soit celui de s'arrêter et de se questionner lorsque nous sommes malheureux ou souffrants. Il s'agit alors de fermer les yeux et d'en identifier la source. Tel que mentionné déjà, rien ne sert de tenter de trouver une cause extérieure car, en procédant à une introspection sincère, vous saurez que c'est l'ego qui en est l'origine.

Nous nous libérerons de notre dépendance à l'ego, ainsi que de ses effets pernicioseux, lorsque nous choisirons de nous identifier à notre « Soi » intérieur (notre vraie nature) au lieu de notre « Moi/Je » (l'image que nous projetons et qui n'est que pure illusion). Mais comment saurons-nous que nous sommes enfin libres de cet assujettissement ?

Lorsque nous cesserons nos stéréotypes et que nous nous sentirons ni supérieurs, ni inférieurs aux autres. Lorsque nous arrêterons nos jugements et n'entreprendrons plus de préjugés face aux autres. Lorsque nous refuserons de suivre nos impulsions de peur et de colère. Lorsque nos paroles seront chaleureuses et affectueuses plutôt que désobligeantes et blessantes. Lorsque nous abandonnerons nos griefs et choisirons de ne pas tenir rigueur. Lorsque nous cesserons de nous croire des victimes et éprouverons plein de gratitude. Lorsque nous

nous livrerons au moment présent et que nous constaterons que l'Univers est de notre côté. Bref, lorsque nous choisirons d'exprimer uniquement notre amour.

Mais n'allez pas présumer que j'ai personnellement atteint un haut niveau d'indépendance à l'égard de l'ego. Il n'est pas simple de se reprogrammer de la sorte car, comme mentionne le dicton, « chassez le naturel, il revient au galop ». Par contre, je constate des progrès non négligeables. Plus je prends conscience que l'ego est effectivement la source de mes malaises psychologiques ou physiques, plus fréquemment et facilement j'évite de répéter le comportement compulsif en cause.

Il s'agit donc d'un cheminement volontaire, conscient et constant nécessitant un engagement formel de notre part mais où les bénéfices à récolter sont innombrables. Pour ma part, je n'ai nul doute que ce cheminement a grandement contribué à l'amélioration de ma santé et de mon bien-être en général ainsi que de la guérison de mes maladies cardiaques en particulier. Pour fins d'exemples, j'aimerais partager avec vous une autre de mes prises de conscience qui concerne l'ego mais surtout ses répercussions néfastes.

## **NOS RANCOEURS**

Je crois que le pire fardeau qu'on puisse porter au fil des

ans c'est d'entretenir une rancune envers quelqu'un. De lui en vouloir, de tout notre être, pour une offense ou une injustice pour laquelle nous lui imputons l'entière responsabilité. En tant que juge, nous l'avons déclaré coupable et en tant que bourreau nous l'avons condamné à subir les pires supplices selon l'envergure de notre ressentiment.

Nos pensées à son propos remplissent notre cœur de dégoût et de haine alors qu'un désir ardent de vengeance imbibe chacune de nos cellules. Nous croyons que cette attitude de notre part est totalement justifiée et qu'elle réussira à exorciser l'incident répugnant ainsi que son artisan. Mais ce n'est qu'un leurre car nous ne pouvons agir que sur soi et non sur les autres. De plus, un tel ressentiment sapera constamment nos énergies vitales causant à la longue des effets néfastes sur notre santé et notre bien-être. En d'autres termes, au lieu de châtier l'instigateur de notre épreuve, nous précipiterons notre propre déchéance.

Durant plus de 25 ans, j'ai entretenu une telle rancune envers un haut dirigeant chez mon employeur. À l'âge de 27 ans, je fus nommé à un poste de directeur afin de mettre sur pied un service de prévention des sinistres. Vu mon jeune âge et surtout mon mandat, ma nomination n'était pas bienvenue par quelques personnes dont

quelques hauts dirigeants de l'entreprise.

La semaine suivante, un de ces hauts dirigeants m'a invité à un club privé célèbre pour hommes d'affaires. Cinq minutes à peine après s'être assis à notre table, il m'a avisé brusquement que ma nomination ne lui plaisait pas du tout et qu'il aurait ma tête dans peu de temps. Il m'a avoué que sa devise était « diviser pour régner » et que vu que mon nouveau service irait à l'encontre des objectifs ainsi que de la quiétude de son secteur, il me considérait comme un ennemi à éliminer. Vous pouvez vous imaginer l'atmosphère régnant à notre table durant le reste du repas !

Quelques années plus tard, j'ai rencontré un ancien collègue directeur qui avait soudainement quitté l'entreprise à peu près au même moment que cette discussion étrange. J'ai été estomaqué en l'apercevant dans une chaise roulante car je l'avais toujours connu comme étant un homme des plus actifs et animé d'une joie de vivre remarquable. Une sclérose en plaques (SEP) agressive lui avait été diagnostiquée il y a quelques mois à peine. En prenant de ses nouvelles, il m'a confié qu'il avait dû quitter l'entreprise car ce même haut dirigeant lui avait fait le même manège et le harcelait constamment. Malheureusement, il est mort des suites de sa maladie quelques mois à peine après notre rencontre.

À cette période, je ne pouvais comprendre comment sa santé avait pu se détériorer si rapidement et tragiquement. Une vingtaine d'années plus tard, les notions apprises lors de mes diverses formations en Biologie totale, et plus particulièrement celles concernant la sclérose en plaques, m'ont donné des pistes évidentes à ce propos. Bref, nos pensées, nos paroles et nos actions visant à satisfaire l'ego, peuvent parfois produire des effets dévastateurs.

En ce qui me concerne, ce dirigeant n'a pas réussi son projet. Par contre, au fil des nombreuses années suivantes, j'ai dû subir régulièrement les conséquences de mon refus d'abdiquer. Avec la collaboration de ses troupes, plusieurs stratégies furent mises en route visant à compliquer mes tâches et à diminuer mon influence. Certains de ses employés sont venus me confier qu'ils trouvaient ces manœuvres aberrantes mais qu'ils devaient néanmoins collaborer sinon ! Ce surstress permanent m'a causé plusieurs malaises physiques et psychologiques. Dès l'âge de 28 ans, on m'a diagnostiqué un ulcère d'estomac. De plus, les symptômes négatifs de mes maladies cardiaques se sont amplifiés tout au long de ces années.

En janvier 2008, assistant à un séminaire du Docteur Athias alors qu'il était question de maladies cardiaques, je

lui ai demandé s'il avait une piste quant aux conflits qui auraient pu causer ou empirer ma sténose aortique. Après quelques brèves secondes de réflexion, il m'a demandé s'il y avait quelqu'un qui m'avait grandement empêché de progresser dans ma carrière. Sur le coup, je lui ai répondu par la négative. Il a souri avant de prendre une autre question. Immédiatement après, j'ai levé la main pour lui mentionner que finalement la réponse était : « Oui et ce, bien définitivement. ». De plus, cela m'avait pris plus de 25 ans à lui « pardonner ». Voici le récit de cet événement libérateur.

C'était au mois d'octobre 2006 à l'occasion d'un banquet annuel honorant les employés qui avaient 25 ans et plus de service au sein de l'entreprise. Ma décision était déjà prise de profiter de cette occasion afin de ne plus tenir rigueur à cet individu. Comme vous verrez, l'Univers semblait avoir déjà tout orchestré afin que cela soit un moment remarquable.

Avant le banquet, il y avait une réunion de quelques minutes afin que les membres puissent procéder à l'élection de leurs représentants. Cela avait lieu dans une grande salle comptant deux fois plus de sièges que de participants. Normalement, les gens d'un même service ou secteur se regroupaient. Vu mon objectif particulier lors de cette soirée, je m'étais assis seul à l'écart des autres afin

de pouvoir mieux me concentrer.

J'ai aperçu l'individu en question entrer dans la salle et saluer ses anciens collègues à côté desquels il prend place habituellement. Mais exceptionnellement, cette fois-ci alors que débutait la réunion, il s'est dirigé vers moi et m'a demandé s'il pouvait s'asseoir à mes côtés. Une sérénité profonde s'installa immédiatement en moi.

Les organisateurs profitaient de l'occasion pour lui rendre un vibrant hommage pour ses nombreuses années de service tout en l'invitant à l'avant afin de recevoir un cadeau. Alors qu'il revint s'asseoir à son siège, je me suis levé pour lui serrer la main et le féliciter sincèrement pour cette marque de reconnaissance. Il me remercia et c'est alors que j'ai remarqué des larmes à ses yeux.

J'ai ressenti un soulagement extrême comme si un fardeau venait d'être enlevé de mes épaules. De plus, une chaleur bienfaisante s'émanait de la région de mon cœur et envahissait tout mon thorax. De cerveau à cerveau, sans prononcer aucun autre mot, nous venions de faire la paix enfin après plus d'un quart de siècle.

Certains d'entre vous peuvent croire qu'ils ont vécu des choses tellement répugnantes qu'ils ne pourront jamais « pardonner » aux personnes qu'ils considèrent comme

responsables. Mais sachez que cette rancœur qui anime votre être depuis nombre d'années vous épuise physiquement et psychologiquement. De plus, elle constitue un frein à votre bonheur, votre bien-être et votre épanouissement.

Évidemment, cette rancœur satisfait pleinement l'ego mais cause notre déchéance progressive et certaine. Nous ne pouvons pas oublier les divers événements traumatisants de notre vie et leurs circonstances, ni les personnes que nous tenons responsables de ceux-ci. Par contre, nous pouvons choisir de vivre le moment présent plutôt que de subir quotidiennement les affres de notre passé. Nous pouvons conclure qu'il est dans notre profond intérêt d'écouter notre « Soi » intérieur plutôt que de continuer à satisfaire le « Moi/Je » de l'ego. C'est seulement en décidant de lâcher prise et de ne plus tenir rigueur aux individus que nous considérons être les responsables de nos tourments que nous serons libérés de notre fardeau qui nous est très dommageable.

NOTE : Certains lecteurs ont probablement remarqué que j'ai mis le verbe PARDONNER entre parenthèses. J'ai toujours évité d'utiliser ce verbe qui m'incommodait mais pourquoi donc ? J'ai découvert la raison lors d'un des séminaires du Docteur Athias alors qu'il précisait que le pardon est un privilège qui est plutôt associé au divin, à

Dieu. De plus, si nous pardonnons c'est que nous nous plaçons à un niveau supérieur à l'autre, sur un piédestal. Une façon de plus pour contenter l'égo. Nous devrions plutôt utiliser le terme « ne pas tenir rigueur » avec lequel je suis totalement à l'aise.

## **NOS JUGEMENTS**

Avant d'entamer le prochain sujet, j'aimerais apporter certaines précisions concernant nos jugements. Le fait de porter un jugement constitue l'un des principaux réflexes que nous utilisons afin de satisfaire l'égo, que le jugement soit positif ou négatif. Nous procédons à la compartimentation des comportements des autres en nous basant sur nos valeurs et nos croyances mais aussi sur nos peurs. Nous l'utilisons aussi afin de cacher nos conflits de dévalorisation.

Il s'agit souvent d'un effet miroir où les défauts que nous trouvons aux autres sont le reflet de nos propres défauts. Il n'est pas facile de se défaire de ce réflexe défensif qui représente un obstacle majeur sur notre chemin vers un mieux-être et une plus grande spiritualité. Cela exige que nous fassions des prises de conscience pertinentes et nous demande un effort conscient et constant.

Par exemple, il arrive souvent que des personnes regroupées portent des jugements à propos d'autres

individus, notamment au travail ou lors d'une activité sociale. Si nous sommes présents à un tel moment, nous subissons une pulsion de l'égo afin d'entériner leurs propos et ce, même si nous ne sommes pas vraiment d'accord.

J'ai appris une notion très importante lors d'un séminaire. Parfois les comportements ont comme source une programmation quelconque qui a eu lieu lors d'un événement conflictuel intense. Comme exemple, voici ma prise de conscience à ce propos concernant un comportement de mon fils aîné que mon épouse et moi jugions complètement inacceptable.

Toute ma vie, j'ai été rigoureux afin de respecter les heures de mes rendez-vous. Que ce soit au travail ou bien lors d'enseignements, d'études, de réunions sociales ou autres activités. Souvent, j'arrivais bien à l'avance. Je ressentais plusieurs malaises lorsque je constatais que je pourrais être retardé à cause d'une intempérie, d'un embouteillage ou autre cause sur laquelle je n'avais aucun contrôle. J'étais aussi très exigeant envers les autres et portais immédiatement un jugement sur toute personne qui ne respectait pas l'heure convenue.

J'entretenais le même jugement envers mon fils qui se pointait toujours avec une heure de retard. C'était tellement fréquent que mon épouse et moi ajoutions

systématiquement une heure à l'heure que nous avons convenue. Vous aurez compris que mon jugement provenait du fait qu'il ne respectait pas l'une de MES valeurs importantes soit la ponctualité, l'exactitude. Ensemble, mon épouse et moi avons effectué une prise de conscience remarquable à ce propos lors d'un séminaire. Notre fils n'avait pas le choix de respecter systématiquement un retard d'une heure à ses rendez-vous car il s'agissait d'un comportement inconscient et automatique. Une programmation de survie commandée lors de sa naissance par nous, ses parents. Je vous explique.

Il est né une journée de grève de transports en commun à Montréal. Vers huit heures du matin, il était enfin prêt à faire son entrée dans ce monde mais il y avait un problème majeur. Le médecin accoucheur était en retard. Il avait quitté son domicile depuis quelque temps mais avait beaucoup de difficulté à atteindre l'hôpital. La circulation était extrêmement dense vu la grève mais en plus c'était l'heure de pointe.

Les infirmières sommaient mon épouse de se retenir et de ne pas pousser car il n'y avait aucune autre alternative. Mon épouse et moi étions en situation de grand stress car nous craignions pour la vie de notre premier enfant. Les minutes parurent des heures. Nous guettions constamment

la porte en priant que l'instant d'après le docteur ferait enfin son apparition. Mon épouse avait des contractions très fortes et très rapprochées. L'enfant aurait dû naître déjà. Il n'y a rien de plus intense que le lien mère/enfant. Le bébé, encore connectée physiquement à sa mère, recevait ce signal de détresse et la commande qu'il devait arriver en retard pour éviter la mort.

Finalement, peu après neuf heures, le médecin fit une entrée précipitée dans la salle d'accouchement. Les infirmières tentèrent de lui enlever rapidement son manteau pour le remplacer par une blouse de chirurgien. Mais mon épouse ne pouvait plus se retenir et notre fils fit une entrée tardive mais spectaculaire dans ce monde alors que le médecin s'empressait de le cueillir, mi-habillé et mi-ganté. Quelle joie exaltée pour nous après avoir subi cette attente d'une heure mais qui nous sembla être une éternité.

Mon fils arrivait systématiquement en retard non pas à cause de sa mauvaise volonté. Il ne faisait que respecter inconsciemment l'ordre impératif de ses parents reçu le jour de sa naissance alors qu'il s'agissait d'une question de survie. Le grand surstress de ce moment avait programmé son comportement pour lequel il n'était nullement responsable. Le message de son être entier était le suivant : « Si je suis à temps, je suis mort ! ».

Suite à cette prise de conscience, nous lui avons dit que nous avions une piste intéressante qui pourrait expliquer sa « manie » d'arriver en retard. S'il le souhaitait, nous pourrions en discuter mais uniquement à sa convenance. Intrigué, il a voulu connaître immédiatement notre piste. Depuis cette discussion, notre fils n'est plus en retard car la prise de conscience de cet événement lui a permis de se libérer de ce programme qui n'a plus sa raison d'être. Comme dirait le Docteur Sabbah, au lieu de relire constamment la même cassette, il l'a finalement effacée.

En rédigeant cette anecdote, j'ai effectué une autre prise de conscience concernant cet événement traumatisant. Il s'agit du fait que je suis extrêmement impatient lorsque je suis en attente de quelqu'un qui est en retard. De plus, s'il s'agit d'un membre de ma famille proche, j'ai une inquiétude vive qui augmente de plus en plus au fil du temps. Ce surstress me cause aussitôt des malaises physiques et une profonde crainte inexplicable. Serait-ce relié au grand surstress vécu lors de cette naissance alors que mes appréhensions augmentaient au fur et à mesure que le temps s'écoulait jusqu'à l'arrivée tardive du médecin accoucheur ? Cela me semble être en corrélation.

## **NOS VALEURS**

Nos valeurs peuvent être classées en quatre catégories

soit :

1. nos valeurs personnelles ;
2. nos valeurs culturelles ;
3. nos valeurs sociales ; et
4. nos valeurs reliées au travail.

Les valeurs personnelles nous définissent en tant qu'individus. Nous y retrouvons notamment l'honnêteté, le courage, la confiance, la créativité, l'honneur, l'intégrité, l'indépendance, la compassion, l'amitié et la spiritualité.

Quant à nos valeurs culturelles, elles sont issues de nos propres racines telles nos traditions, nos mœurs, nos coutumes et notre religion.

Nos valeurs sociales nous indiquent comment entretenir des relations convenables et satisfaisantes avec les individus (famille, amis, voisins, connaissances, etc.). Il peut s'agir notamment de la moralité, l'altruisme, la diversité, l'égalité, l'équité, la fiabilité et la fidélité.

Finalement, nos valeurs reliées au travail guident nos comportements dans des contextes professionnels. Elles déterminent comment nous travaillons ainsi que notre façon d'agir envers nos collègues, nos supérieurs et nos clients. Nous parlons alors de valeurs telles l'autonomie, la loyauté, le dévouement, la ponctualité, le

professionnalisme, la compétitivité, l'éthique et la conscience professionnelle.

Nos valeurs représentent en quelque sorte les fondations sur lesquelles nous nous appuyons durant toute notre vie. Elles déterminent ce qui est le plus important pour nous. Ce que nous sommes, le « bien et le mal », ce que l'on aime et ce qui nous motive. En d'autres termes, les valeurs individuelles constituent NOTRE monde idéal. Mais qui a raison et qui a tort ?

Certes, nos valeurs offrent un sens à notre vie et cela est très motivant et soulageant. Nous nous associons commodément à des individus et à des regroupements divers qui partagent nos valeurs et notre « monde idéal ». Parmi eux, nous nous sentons solidaires, confiants et en meilleure situation pour tenter d'influer sur les « autres » qui ne partagent pas nos valeurs et nos convictions.

Nous analysons et jugeons les individus et nos interlocuteurs selon qu'ils répondent ou non à notre système de valeurs. Au mieux, nous sommes disposés à accepter et apprécier ces valeurs différentes. Vivre et laisser vivre. Au pire, c'est selon un mode inclusion/exclusion. Nous avons raison et eux ont tort. S'ils ne sont pas avec nous alors ils sont contre nous. Il est évident que c'est cette dernière approche qui sera la plus

conflictuelle et nous causera le plus de problèmes et de malaises.

Certains sujets sont plus propices à causer des divergences et des affrontements. Des sujets comme la religion, la race, la culture, la politique et le social. Dans les cas les plus extrêmes, les conséquences peuvent aboutir à des guerres de religion, des guerres entre pays, des guerres civiles, des génocides et des famines.

Des valeurs telles que l'ouverture d'esprit, la tolérance, l'empathie, l'altruisme, la compassion et la compréhension sont bénéfiques pour notre santé, notre bien-être et notre épanouissement personnel. À l'opposé, des contre-valeurs telles que l'exclusion, l'intolérance, l'antipathie, l'égoïsme, l'indifférence et l'incompréhension nous sont nuisibles. Sous l'effet d'un surstress quasi permanent causé par nos émotions et nos ressentis négatifs, notre santé, notre bonheur ainsi que notre épanouissement seront gravement compromis.

Il est donc crucial que nous procédions périodiquement à une réévaluation de nos valeurs qui nous sont chères et qui, pour la plupart, proviennent principalement de nos parents mais aussi de notre environnement lors de notre enfance. Il peut s'agir de membres de la famille, d'amis, d'enseignants ou autres personnes habituellement en

position d'autorité ou que nous avons placées sur un piédestal. Inconsciemment, ces personnes nous ont modelés. Nos valeurs, positives et négatives, sont donc une conséquence directe de leur influence.

Il s'agit donc de procéder, en toute conscience, à un exercice où nous validons la pertinence de chacune de nos valeurs et effectuer, au besoin, tout ajustement en vue d'améliorer notre santé et notre bien-être. Bien entendu, une telle remise en cause de nos valeurs et de leur hiérarchie ne sera pas une tâche simple à accomplir. Il s'agit de prendre conscience qu'une telle émotion, un tel ressenti ou une telle réaction n'est vraiment qu'un réflexe à une valeur qui nous a été inculquée et que nous visons à modifier, remplacer ou éliminer.

Généralement, nous tentons inconsciemment de répondre positivement et activement aux valeurs de nos parents et ce, durant toute notre vie entière. En d'autres termes, nous voulons toujours obtenir l'assentiment et la considération de nos parents et ce, peu importe que nous soyons un bambin ou un centenaire. Une fois de plus, cela nous porte à nous questionner quant à l'ampleur véritable de notre libre arbitre. La question à se poser ici est donc : « Ai-je exaucé le vœu de mes parents ? ». Cette notion, qui fut émise lors d'un séminaire du Docteur Sabbah, m'a permis de l'appliquer à ma situation personnelle.

La valeur la plus importante pour mon père était définitivement l'éducation. Maintes fois il m'a mentionné que plus longtemps j'étudierais, plus d'argent je recevrais et plus de responsabilités mon employeur me confierait. L'éducation a donc été LE thème majeur de toute ma vie et, de ce fait, j'ai répondu positivement à la valeur la plus importante de mon père.

Effectivement, pendant une douzaine d'années consécutives, j'ai poursuivi des études universitaires en formation continue. Combinant simultanément l'étude et l'enseignement pendant cette période, au détriment de ma vie familiale et de ma santé, j'ai répondu entièrement à la valeur principale de mon père : l'éducation. Selon moi, cette pulsion était encore plus puissante suite à son décès en 1987.

## **NOS CROYANCES**

Une croyance est une généralisation de notre interprétation d'un apprentissage ou d'un événement passé que nous considérons être une réalité. La plupart de nos croyances proviennent de l'éducation reçue ainsi que des expériences et influences diverses (amis, famille, voisins, etc.) lors de notre enfance. Comme nous sommes convaincus que nos croyances sont des réalités (croyance = réalité), il est très rare que nous les remettions en

question. De plus, elles déterminent notre perception et nos comportements quotidiens. Elles peuvent même avoir des effets physiologiques. Par exemple, dans le cas de soulagement ou de guérison suite à l'ingestion d'un placebo par un patient croyant à son efficacité.

Nos croyances peuvent être soit limitatives ou incitatives. Les croyances limitatives freinent nos potentialités, notre épanouissement ainsi que notre ouverture vers le monde extérieur. Elles peuvent être dévalorisantes et causer ou exacerber, entre autres, nos malaises, nos dysfonctionnements et nos maladies. Quant aux croyances incitatives, elles nous encouragent à avoir confiance en soi, à être pleinement acteur de notre vie et à réaliser nos possibilités et ce, de concert avec le monde extérieur. Nos croyances incitatives sont valorisantes et contribuent grandement à notre bonne santé, notre bien-être et notre bonheur. Bref, nos croyances ont un pouvoir énorme soit celui de vivre heureux soit celui de vivre malheureux.

Nos croyances déterminent ce que nous sommes et ce que nous serons. Il est donc essentiel que nous prenions conscience de nos diverses croyances tout en déterminant celles qui nous sont limitatives et celles qui nous sont incitatives. Nos croyances peuvent être répertoriées selon certains thèmes, notamment ceux concernant : soi-même, les autres, notre relation avec les autres, notre

communauté, l'amour, nos capacités intellectuelles, nos capacités physiques, notre santé, notre imagination, notre intuition, notre personnalité, et notre spiritualité.

Plus nous parviendrons à associer des conséquences douloureuses ou immobilisantes à une croyance limitative, plus nous provoquerons en nous la motivation nécessaire pour la remplacer.

Plusieurs ouvrages sont disponibles discutant des valeurs, des croyances et de l'épanouissement personnel. Parmi les plus populaires, nous retrouvons les écrits d'Anthony Robbins (voir la bibliographie à la fin du livre).

## **NOS PEURS**

Le petit Larousse définit la peur de cette façon : « Sentiment de forte inquiétude, d'alarme en présence ou à la pensée d'un danger, d'une menace. ». Il s'agit donc d'une émotion d'anticipation qui est subjective et qui informe notre organisme d'un danger potentiel. Précisons que cette menace peut être réelle ou imaginaire.

Chez nous les humains, la peur constitue l'une de nos principales émotions. Elle est programmée en nous depuis la nuit des temps et constitue un instinct de survie. C'est cette réaction de lutte ou de fuite qui permettait déjà à nos ancêtres les plus lointains d'éviter les menaces et de

combattre les prédateurs ou de s'en éloigner rapidement. Cette émotion, qu'est la peur, est déclenchée lorsque nous nous imaginons ce qui pourrait se produire et ce, qu'il s'agisse d'événements ou de rapports interpersonnels.

Certaines peurs sont normales durant notre jeune enfance alors que nous nous sentons vulnérables et incertains. Par exemple, une peur de la noirceur, de la solitude, des étrangers, des orages, des monstres ou autres créatures imaginaires. Souvent l'enfant dira qu'il a « peur d'avoir peur ». En vieillissant, il est normal que de telles craintes s'atténuent ou disparaissent totalement. Dans le cas contraire, cela pourrait indiquer des craintes, des inquiétudes ou des anxiétés exagérées de la part de l'individu.

Le docteur Hans Selye, de l'Université de Montréal, fut l'un des premiers scientifiques à démontrer les effets destructeurs de la peur, de la crainte et de l'anxiété sur le système immunitaire du corps. Selon ses recherches, toute peur produit dans notre organisme des effets physiologiques de mobilisation notamment :

1. l'augmentation de production d'adrénaline sécrétée par nos glandes surrénales ;
2. l'accélération de nos battements cardiaques ;
3. la hausse de notre pression sanguine ;

4. l'augmentation de notre acuité mentale, visuelle, olfactive et auditive ; et
5. une hausse de notre énergie par la décomposition des graisses.

Ces effets physiologiques dureront aussi longtemps que nous percevrons qu'il y a danger. Cela nous est certes bénéfique lorsque la menace est ponctuelle. Par contre, lorsque nous avons la perception que la menace perdure, ces mêmes effets physiologiques instinctifs nous causeront facilement des torts. Cette perception produira des conséquences physiques et psychologiques néfastes. En d'autres termes, notre santé et notre bien être seront affectés négativement.

Prenons l'exemple de deux dames. La première retourne chez elle tard en soirée. Soudain, elle entend des pas derrière elle qui s'accélèrent de plus en plus. Elle perçoit une menace potentielle et sa peur enclenche automatiquement les effets physiologiques de la réaction de lutte ou de fuite. Elle marche plus rapidement et se retourne pour constater finalement que les pas provenaient d'un couple d'amoureux se rendant à leur résidence. Tremblotant un peu, son organisme se remet immédiatement en mode normal.

Quant à la seconde dame, elle demeure depuis cinq ans

avec un conjoint alcoolique et colérique qui la bat régulièrement. Voilà donc cinq ans qu'elle est presque constamment en réaction de lutte ou de fuite. Et que dire de notre société actuelle qui exige de nous des niveaux sans cesse croissants de performance et de besoins matérialistes qui, chez plusieurs, peuvent produire un surstress quasi permanent ?

Mais ce qui est plus pernicieux, tel que confirmé par les recherches du Docteur Selye, c'est que notre système de défense immunitaire ne peut combattre qu'une seule chose à la fois. Qu'il s'agisse d'une blessure, telle une fracture, ou d'une maladie, telle un cancer, notre système immunitaire organisera rapidement mille et une activités de combat et de réparation.

Par contre, lorsqu'un nouveau stress est introduit durant ces activités, tel la peur ou l'anxiété, cela peut affecter défavorablement les résultats. Dans le cas d'une fracture, elle pourrait ne pas se réparer de façon convenable. Alors que dans le cas d'une maladie, cela pourrait ralentir voire empêcher la guérison qui pourrait devenir alors chronique.

De plus, si notre système immunitaire est généralement mobilisé par des stress psychologiques, notre résistance à des stress physiques supplémentaires provenant de maladies infectieuses (pneumonie, grippe, etc.) sera

grandement diminuée.

En plus de ses effets physiologiques évidents, la peur peut aussi causer des impacts psychologiques variés. Notamment, la peur peut :

1. nous immobiliser dans nos prises de décision ;
2. nous empêcher de faire confiance aux autres, surmonter notre insécurité et devenir vulnérable afin de pouvoir s'épanouir ;
3. nous rendre récalcitrants à demander l'aide des autres ;
4. être la raison de s'accrocher à nos pensées, attitudes et comportements ;
5. entraver notre volonté et nos efforts à laisser tomber nos vieilles valeurs, croyances et habitudes afin de changer ;
6. nous empêcher d'aller dans le monde parfois même jusqu'à devenir prisonnier de notre demeure ;
7. entraver notre motivation à entreprendre des études ou une carrière ;
8. nous ancrer dans nos attitudes et comportements autodestructeurs ; et
9. nous empêcher de croire à nos capacités d'améliorer notre santé et notre bien-être.

Il est donc important d'identifier chacune de nos peurs et de les classer par ordre d'intensité (# 1 représentant notre plus grande peur). Ensuite, et ce pour chacune des peurs, il y a lieu d'en déterminer la source (si possible) ainsi que ses diverses conséquences. Enfin, il faut établir et explorer notre degré de motivation visant à confronter chacune de ces peurs.

Selon certaines statistiques, l'une des grandes peurs est celle de parler en public. Cette peur peut être intimement liée à nos conflits de dévalorisation ou à la peur du ridicule. Je crois sincèrement que la vie nous offre à l'occasion des moments uniques afin de nous libérer d'obstacles qui nous freinent. Il nous importe uniquement d'être conscient de ces instants et de choisir de s'y abandonner. Voici un exemple personnel à ce sujet qui, selon moi, constitue un des événements cruciaux qui ont contribué à mon épanouissement professionnel et personnel et où le libre arbitre s'appliquait vraiment.

En 1983, je suivais des cours du soir dans le cadre d'un programme de certification en assurances des dommages. Mon objectif était alors de parfaire mes connaissances dans tous les sujets de ce domaine au lieu de me limiter uniquement à celui de la prévention des sinistres.

Un de mes enseignants m'a invité au restaurant car il

voulait me proposer quelque chose. Il m'offre alors de devenir enseignant du cours de base obligatoire pour ce même programme. Il s'agit d'un cours très exigeant à enseigner car, contrairement aux autres cours qui se limitent uniquement à un sujet spécifique, le contenu du cours de base donne un aperçu de tous les sujets inhérents au domaine des assurances de dommages. Immédiatement, je lui réponds que je ne me considère pas compétent en la matière et qu'il y a sûrement beaucoup d'autres candidats à considérer qui seraient plus à l'aise avec le contenu de ce cours. De plus, mon temps est très limité car j'ai un service à gérer chez mon employeur et je suis étudiant moi-même. On se quitte avec l'accord que je réfléchirai à son offre.

Évidemment, vous aurez compris que mes réactions et mes arguments lors de cette conversation étaient influencés par deux de mes plus grandes peurs : celle de ne pas être à la hauteur (dévalorisation et doute) et celle de parler en public (anxiété et peur du ridicule). Pourtant, la possibilité d'être formateur me plaisait beaucoup car j'ai bien aimé dans le passé former des cadets de l'air.

Finalement, j'ai accepté ce grand défi malgré mes peurs et mes angoisses. Ce fut un moment déterminant pour moi. Pendant les deux semaines suivantes, j'ai dû préparer seul la logistique de ce cours. Évidemment, mon anxiété

augmentait de plus en plus au fur et à mesure que la date approchait. Bref, j'ai enseigné cette matière à plus d'une trentaine de reprises alors que mes classes comptaient de 30 à 40 étudiants.

En 1989, j'ai accepté un autre défi alors que je fus nommé chargé de cours à l'École Polytechnique de l'Université de Montréal. Indéniablement, vous pouvez constater que l'opportunité unique qui me fut offerte en 1983 constituait un moment crucial pour moi. En acceptant ce grand défi à ce moment et surtout en décidant de confronter mes peurs, j'ai pu m'épanouir pleinement tout en étant d'une utilité quelconque à la collectivité. De plus, je suis certain que la rédaction et la publication de mes trois ouvrages techniques et surtout de ce livre n'auraient jamais eu lieu si j'avais opté de conserver le statu quo sous l'influence de mes peurs et de l'ego.

Pour terminer le sujet concernant nos peurs, j'aimerais discuter plus particulièrement de trois peurs fréquentes. Il s'agit de la peur du changement, la peur de la maladie et surtout la peur de la mort. Celles-ci peuvent être à la source de grands malaises dans nos vies.

### ***La peur du changement***

Nous recherchons habituellement un sentiment de sécurité dans nos vies. Notre monde doit plutôt être une place

gérable et sans trop de surprises. Ce sentiment de sécurité est maintenu parce que nous croyons les choses constantes et inchangeables. C'est pourquoi il est important d'avoir certaines routines dans nos vies quotidiennes. Il est donc normal d'entretenir une certaine peur face au changement. Néanmoins, la seule vraie certitude dans la vie, c'est bien le changement. Il est donc anormal que cette peur soit exagérée à un point tel que la peur du changement freine notre croissance et notre épanouissement.

Nous sommes les maîtres de notre propre destinée. Nous avons tous la capacité d'effectuer des changements positifs dans la vie. Lorsque nous nous sentons valorisés et avons confiance en nous, nous percevons le changement comme étant une opportunité de croissance, d'épanouissement et d'accomplissement personnels. Cependant, nous pouvons entretenir de fausses perceptions qui nous font stagner et freinent notre épanouissement. Les plus nuisibles sont certes celles produisant en nous des sentiments de doute ou de dévalorisation.

La peur d'un échec est intimement liée à la peur du changement. Plusieurs personnes sont inquiètes et anxieuses face à de nouveaux défis. Elles doutent d'elles-mêmes particulièrement de leurs connaissances, de leurs

aptitudes, de leur intelligence, de leur valeur intrinsèque et de leur capacité de surmonter les obstacles qui peuvent survenir. Elles craignent de ne pas être à la hauteur, de commettre des erreurs et d'être jugées ou humiliées.

En contrepartie, bien qu'ils puissent aussi entretenir des craintes face à l'inconnu, les individus qui se sentent valorisés auront l'opportunité de relever de nouveaux défis et de vivre de nouvelles expériences. De plus, ils considéreront tout échec comme étant une difficulté temporaire ou l'occasion d'apprentissage. Ce qui est déplorable ce n'est pas ce que l'on a fait et que nous regretterons plus tard mais bien ce que l'on a manqué de faire n'ayant jamais même osé essayer.

### ***La peur de la maladie***

Il ne s'agit pas ici d'une discussion concernant les personnes hypocondriaques mais plutôt des effets néfastes possibles vu les tendances actuelles de notre société en général, et de certains intervenants en particulier, de nous imprégner constamment d'un sentiment de vulnérabilité face à la maladie. Appuyés par des statistiques et des extrapolations, ils ne cessent de nous brosser des prévisions tragiques, voire parfois catastrophiques tels « un homme sur deux et une femme sur trois auront un cancer ». Et que penser de la polémique actuelle entourant la grippe A (H1N1) !

Dans son éditorial intitulé « Promotion de la maladie et corrosion de la médecine », paru en octobre 2005 dans la revue « Le Médecin de famille canadien », la Docteure Iona Heath ose mentionner et critiquer certaines de ces tendances et ce, au risque d'être traitée en paria par ses pairs et les laboratoires pharmaceutiques. La Docteur Heath, généraliste à Londres, est membre du Conseil du Royal College of General Practitioners, membre du Conseil de rédaction du Medical Humanities, présidente du Comité d'éthique du British Medical Journal et membre de la Human Genetics Commission. Voici certains extraits de cet article :

« Trois tendances intimement liées et qui se renforcent mutuellement – la médicalisation de la vie, l'industrialisation des soins de santé et la politisation de la médecine – favorisent activement la maladie et la crainte de la maladie tout en érodant simultanément la théorie et la pratique de la médecine... L'hégémonie capitaliste mondiale rend vulnérable toute la scène de la santé humaine en quête de profits, en misant sur la crainte des êtres humains de manière explicite et calculée. Les personnes qui habitent dans les pays riches du monde vivent maintenant en meilleure santé et plus longtemps que jamais auparavant. Seulement une minorité d'entre elles sont malades et, par conséquent, les profits à réaliser par l'élaboration et la

vente de traitements pour les malades sont limités. Il y a bien plus d'argent à faire en convainquant la majorité en santé de l'imminence de menaces à leur santé et de la nécessité de prendre des mesures pour éviter ou atténuer ces menaces. Être obsédé par sa santé détruit celle-ci. Plus les gens sont exposés aux machinations des services de santé contemporains, plus ils s'imaginent être malades ou risque de l'être, et plus les taux de maladies signalées par l'intéressé augmentent... Les impératifs économiques de l'industrie des produits pharmaceutiques régissent la rhétorique et orchestrent les demandes grandissantes en matière de technologies de la santé... ».

Effectivement, les gens sont de plus en plus obsédés par leur santé et plusieurs développent une peur démesurée de la maladie. Il ne s'agit pas ici d'un surstress ponctuel, tel que lors d'un conflit de diagnostic/pronostic (voir le chapitre 2), mais plutôt d'un surstress quasi permanent et augmentant d'intensité au fil des ans vu leur vieillissement alors qu'ils deviennent de plus en plus fragilisés à la maladie selon les sources médicales et autres domaines connexes.

Cette peur est entretenue et exacerbée via les divers médias et ce, de plusieurs façons dont la plus évidente est certes l'apparition constante et soutenue d'annonces publicitaires notamment à la télévision et sur l'Internet ainsi

que dans les divers journaux et les nombreux magazines. D'autres méthodes sont plus subtiles ou implicites, voire parfois subliminales. Tel que mentionné dans l'article ci-haut du Docteur Heath, le but visé est d'inculquer dans la population en général un sentiment de vulnérabilité face à la maladie, à la déchéance et à la mort.

Il est donc important que nous soyons conscients de ces manœuvres et conservons un regard critique. En d'autres termes, tel que déjà mentionné au tout début de ce chapitre, il ne faut jamais abandonner notre pouvoir à des individus ou à des approches extérieures. Bien qu'il soit essentiel de consulter les divers intervenants du domaine de la médecine scientifique conventionnelle et de respecter les traitements prescrits, chacun d'entre nous possède le pouvoir inimaginable de participer à notre guérison et à notre bien-être.

### ***La peur de la mort***

À la base, en tant qu'humain, il nous est difficile d'imaginer notre propre mort sur cette terre. Nous sommes relativement conscients que nous pouvons être tués tragiquement notamment lors d'un accident quelconque, d'un cataclysme ou d'un homicide. Par contre, nous nous leurrions en croyant que de tels événements n'arrivent qu'aux autres. De plus, de façon inconsciente, il nous est inconcevable de penser que nous allons mourir d'une

cause naturelle telle une maladie ou le vieil âge.

Nous considérons donc la mort comme étant un acte mauvais en soi et un événement épouvantable. Cette peur de la mort existe depuis toujours et elle est universelle. Il n'y a que les fous qui n'ont pas peur de la mort. Bien que chacun de nous ressentions le besoin d'éviter ce sujet, néanmoins nous devons y faire face tôt ou tard.

Cette peur est normale, mais elle peut devenir obsessionnelle et débilite pour certaines personnes et ce, à un degré tel qu'elles ne « vivent » plus vraiment. Elles appréhendent leur futur constamment, allant même jusqu'à négliger toute consultation médicale de peur de recevoir un diagnostic quelconque ou simplement une prévision de problématique potentielle. Par exemple, cela faisait 37 ans que ma mère n'avait pas consulté un médecin lorsqu'elle est décédée.

Curieusement, malgré les nombreux progrès scientifiques et médicaux qui ont grandement contribué à une augmentation importante de notre espérance de vie, de plus en plus d'individus ressentent une peur excessive face à la mort. Rappelons-nous que de l'an 1900 à l'an 2000, l'espérance de vie dans les pays tels que le nôtre est passée de 47 à 80 ans soit une hausse de 70% en un siècle seulement.

Dans certains cas, une telle peur devient malade et cause des problèmes de santé ou de comportement sérieux. Évidemment, l'angoisse peut s'amplifier exponentiellement au fil du temps alors qu'ils approchent de plus en plus du moment inévitable et/ou suite à des décès de gens proches leur rappelant leur propre mortalité.

En général, nos ancêtres considéraient la mort comme étant normale et inévitable. Ils mouraient calmement à la maison, entourés d'êtres chers qui s'assuraient que leurs derniers jours soient relativement paisibles et sereins. Tour à tour, les membres de la famille, les amis et les voisins venaient faire leurs derniers adieux et témoigner leurs sentiments. Après la mort, le corps du défunt était lavé par des membres de la famille et exposé dans la résidence même.

De nos jours, la mort nous apparaît comme étant plus morbide et épouvantable. Elle est plus solitaire, plus déshumanisée, plus impersonnelle et très technique alors que le patient est soudainement retiré de son environnement familial et dirigé rapidement vers les urgences d'un hôpital.

Au chapitre 6, je recommanderai des ouvrages dont la

lecture peut grandement changer votre attitude et vos craintes face à la mort. Dans mon cas, je n'entretiens pas de peur exagérée face à la mort. Au contraire, j'ai toujours été relativement à l'aise avec elle. Aurais-je des tendances suicidaires ? Pas du tout ! Voici mes prises de conscience à ce propos.

Je me suis toujours senti à l'aise dans les salons funéraires et les cimetières. Durant ma carrière en prévention, j'ai eu à visiter de nombreuses résidences funéraires et autres affectations associées à la mortalité (morgue, faculté de médecine, locaux d'autopsie, crématorium, etc.). Au chapitre 2, j'ai déjà discuté de la notion de « mémoires cellulaires transgénérationnelles », appuyée par quelques exemples personnels. Il s'agit ici d'un autre exemple qui confirme ce concept.

Mon arrière-grand-père maternel, décédé en 1895 à l'âge de 51 ans (donc normal pour l'époque), était le propriétaire et opérateur d'un salon funéraire à Londres, en Angleterre. Oui, il était « croque-mort ». Voilà pourquoi je n'ai pas d'appréhensions ou d'angoisse face à la mort car c'est du « déjà acquis » pour mes cellules.

Le fait d'avoir vécu trois expériences de mort imminente (EMI), décrites au chapitre 5 suivant, m'a apporté une perspective très particulière du concept de la mort. De

plus, tel que vous verrez plus loin dans cet ouvrage, les informations subséquentes que j'ai acquises concernant les diverses étapes ultérieures à notre mort me confirment qu'elle n'est pas la déchéance finale de notre être. Bien au contraire, elle constitue notre libération de cette grande illusion qu'est la vie terrestre pour retourner enfin à notre « vraie réalité » (notre dimension spirituelle) avant d'entreprendre une autre vie terrestre (réincarnation).

Sauf pour un cas tragique en particulier concernant l'une de mes nièces, voilà pourquoi je n'ai jamais eu d'émotions de perte, de peine ou de chagrin lors de décès d'êtres chers y compris ceux de mes parents. Au lieu de pleurer leur départ, j'ai plutôt célébré leur vie ayant la gratitude de les avoir connus et côtoyés. Vu mes croyances que je partage avec vous dans ce livre, je me réjouis pour leur Être.



### Mes 3 expériences de mort imminente (EMI)

Au chapitre précédent, je mentionnais que l'une de nos plus grandes peurs, sinon LA principale, est indéniablement la peur de la mort.

Évidemment, le fait d'avoir vécu non pas une mais trois expériences de mort imminente (EMI) – aussi connue sous le terme Near Death Experience (NDE) - m'a apporté une vision très particulière du concept de la mort et de l'après-mort. J'espère donc que mon récit pourra vous aider à atténuer cette peur ou à accepter plus paisiblement le départ d'un être cher. Avant de commencer, je crois qu'il est important de rappeler brièvement les principales caractéristiques de ce phénomène.

Les expériences de mort imminente (EMI) désignent les expériences survenant généralement lors d'arrêts cardiaques ou de comas et quand une mort clinique est constatée et ce, selon certains critères.

Par définition, on parle de mort clinique, soit lorsqu'il n'y a plus de signe de vie soit lorsque l'électroencéphalogramme est plat indiquant que le cerveau n'enregistre plus aucun signe d'activité. Dans certains cas, des patients arrivés à ce point reviennent soudainement à la vie, sans explication

médicale ou scientifique. Notons que seul un nombre restreint de ces patients revenus à la vie (environ 20%) relate une telle expérience qui peut arriver à des gens ne croyant en rien.

Selon le Dr. Raymond Moody, le pionnier des recherches concernant les EMI (NDE), celui-ci décrit un ensemble de neuf étapes à savoir :

*L'impression d'être mort.* Cette impression est souvent accompagnée d'un son désagréable comme un bourdonnement ou un tintement.

*La paix et l'absence de souffrance.* Cette sensation indescriptible de quiétude parfaite est accentuée par la disparition complète de la douleur physique.

*La sortie du corps.* On se sent monter dans les airs en voyant notre corps au-dessous.

*Le tunnel.* Après avoir quitté son corps, on se sent aspiré ou propulsé dans une zone sombre traversée à grande vitesse pour baigner dans une grande lumière blanche d'une intensité et d'une beauté indescriptibles.

*Les êtres de lumière.* À la sortie du tunnel, on se retrouve en présence d'êtres lumineux qui nous remplissent d'un grand amour.

*L'Être divin.* On se retrouve devant la Source ou l'Être divin (pouvant être reconnu comme Dieu, Jésus, Bouddha, etc.) qui rayonne d'un Amour et d'une compréhension illimités.

*Le bilan de vie.* On voit défiler devant soi toute sa vie et ce, en détails et en trois dimensions.

*Le retour.* De façon télépathique, on est avisé que nous devons retourner à la vie. Parfois, on a le choix de demeurer. À très grande vitesse, on fait le chemin inverse dans le tunnel pour revenir dans notre corps.

*L'envie de ne pas revenir.* On aurait préféré demeurer dans l'au-delà.

Précisons que les individus ayant vécu une telle expérience ne connaîtront pas nécessairement toutes ces étapes. Notons aussi que la perception du temps et de l'espace est totalement modifiée. Le temps et les limites de l'espace que nous connaissons n'existent plus. On se déplace instantanément là où nous voulons être. Pour de plus amples informations concernant les EMI (NDE), j'invite le lecteur à consulter la bibliographie à la fin de ce livre ainsi que les nombreux sites Internet traitant de ce sujet. Dans le prochain chapitre, je développerai plus particulièrement les sujets de la mort, de l'au-delà et de la

réincarnation.

Voici donc le récit de chacune de mes trois expériences de mort imminente ou EMI (NDE).

## **PREMIÈRE EMI (NDE) – 7 ANS**

Tel que déjà raconté, très jeune, on me diagnostiqua un rhumatisme articulaire aigu (RAA) résultant de complications suite à une crise d'amygdalite (angine) non traitée. Selon les médecins, ce RAA est à la source de mes maladies et symptômes cardiaques. Il fut donc recommandé à mes parents de faire une amygdalectomie soit l'ablation chirurgicale des amygdales. Nous sommes en 1959 donc bien avant l'avènement du système de soins de santé universel au Québec et au Canada.

Ayant très peu de moyens financiers, mes parents ont dû alors marchander afin de trouver le meilleur coût possible pour cette intervention chirurgicale. N'ayant jamais eu de voiture, mes parents et moi utilisons donc les transports en commun pour nous rendre à la « clinique » où j'allais subir l'ablation des amygdales.

Plusieurs autres enfants, accompagnés de leurs parents, attendent aussi dans une salle commune. Leurs lamentations, et les miennes, sont en quelque sorte nos dernières supplications envers nos parents afin qu'ils

renoncent à cette intervention qui nous effraie. Et cette odeur d'éther flottant dans l'air qui est souvent précurseur d'un « supplice imminent ». Pour moi, comme pour la plupart des autres enfants présents, ce supplice connu se limitait essentiellement à une vaccination quelconque. Ce que nous allions subir ce jour-là serait mille fois plus traumatisant qu'un simple vaccin.

Une préposée arrive dans la salle et appelle quelques noms. Je prie pour que le mien ne soit jamais prononcé, mais en vain. Je pleure à chaudes larmes. Mes parents m'accompagnent ou plutôt me traînent dans un vestiaire où ils me déshabillent et m'enfilent une blouse stérile avant de m'installer sur une civière. Une infirmière arrive et me fait une injection afin de me calmer avant l'intervention.

L'odeur d'éther est de plus en plus intense, ce qui me fait craindre que le pire est à venir et ce, sous peu. Un autre préposé entre et dit à mes parents qu'ils doivent retourner dans la salle d'attente. Ils quittent, me laissant à mon sort. Le préposé se place à la tête de la civière, désengage le frein et me transporte vers la salle opératoire. Je retiens mes larmes car « les garçons ne pleurent pas ! ». Je suis seul au monde devant l'inconnu. Je me sens abandonné tout comme l'animal laissé aux prédateurs dans la nature.

En entrant dans la salle, on me soulève et m'installe sur

une table. Brusquement, un masque en caoutchouc me couvre le visage m'obligeant à respirer cette suffocante odeur de chloroforme. J'essaie de me débattre mais tout à coup c'est le néant !

Soudain, je me vois flotter au niveau du plafond de la salle d'opération. Une paix et un bien-être absolus m'envahissent. Au-dessous de moi, trois personnes masquées et portant des tabliers s'agitent vivement. Penchées au-dessus de je ne sais quoi, elles semblent quelque peu affolées. J'essaie d'entendre leur conversation mais il y a une sorte de bourdonnement dans mes oreilles.

La porte de la salle s'ouvre brusquement et une personne portant le même accoutrement arrive au pas de course. Elle semble être fâchée. Je n'entends toujours rien sauf ce fichu bourdonnement qui semble s'intensifier. Je crois rêver mais quel beau rêve pour moi car je me sens emplir d'une immense joie et d'un tel amour qu'il m'est impossible de le décrire précisément. Des sentiments qui me semblent à la fois nouveaux mais aussi, très familiers.

Je flotte, léger comme l'air, sans aucune peur ni préoccupation. Je me déplace facilement dans la pièce et soudain, j'aperçois un enfant gisant sur la table, au milieu des gens masqués. M'approchant un peu, je réalise que

cet enfant c'est moi. Je ne suis pas du tout affolé par cette vision. Au contraire, je me sens euphorique comme si cela était normal et un présage heureux, voire sublime.

Toujours flottant près du plafond, je me déplace vers l'une des extrémités du local. Le bourdonnement dans mes oreilles s'intensifie encore plus. Il s'arrête d'un coup alors qu'une sorte de tunnel apparaît derrière moi. Il est tourné vers le haut et au loin il semble y avoir une lumière vive. C'est comme si l'on était à l'entrée d'un long tunnel ferroviaire et apercevoir au loin les premières lueurs du faisceau lumineux de la locomotive.

Je me sens aspiré vers le tunnel. Sans aucune peur ni réticence, je me laisse flotter vers son entrée. Je suis rempli de bonheur, de paix, d'amour et d'excitation. C'est comme si l'on revenait d'un long voyage à l'étranger alors que nous avons hâte de retrouver enfin celles et ceux qui nous sont chers. Le tunnel est sombre et je m'y déplace en spirale. Il y a une accélération de plus en plus importante. J'entends une sorte de musique tout à fait sublime. Je ne peux la décrire, elle est incroyablement belle et accueillante. Parfois, en écoutant certaines pièces des maîtres de la musique classique, j'ai les larmes aux yeux car je reconnais des similitudes.

M'approchant de plus en plus de la lumière, je suis encore

envahi par une paix intense et un amour indescriptible. Je n'ai ni peine ni regret d'être « éloigné » de mes parents, de mon frère et autres personnes que j'aime car je sais que je suis en quelque sorte constamment avec elles. Bien que la lumière soit de plus en plus intense, elle n'est pas du tout aveuglante. Brusquement, à une vitesse vertigineuse, je suis repoussé dans le sens contraire et je réintègre brutalement le corps de l'enfant gisant sur la table d'opération.

Alors que j'ouvre les yeux, une terrible douleur envahit mon corps tout entier mais plus intensément ma gorge. Je suis couché sur un lit et ma mère est à mes côtés. Les draps blancs sont maculés de sang. Je vomis du sang à plusieurs reprises et chaque fois, la douleur est insupportable.

Comme j'étais bien lors de mon « rêve » ! Je voudrais y retourner immédiatement. Dans un tel chagrin, je demande à ma mère de retourner à la maison. Elle me répond que le médecin veut me garder sous observation un peu plus longtemps. Le soir même, le docteur avise mes parents que nous pouvons enfin rentrer chez nous. Fiévreux et vomissant encore du sang, mon père appelle un taxi. Voyant mon état, le chauffeur place des journaux sur le sol de son véhicule contre la banquette arrière afin de le protéger.

Jusqu'à mon adolescence, j'ai toujours cru que l'expérience vécue dans la salle d'opération était un rêve. Mais ce rêve est le seul qui soit demeuré frais à ma mémoire durant ces nombreuses années. Encore aujourd'hui, en rédigeant ces lignes, cette mémoire est vive et l'expérience vibre toujours profondément en moi. Son récit me remplit d'émotions puissantes. Ce n'est que lors de la lecture du livre intitulé « La vie après la vie », du Dr. Raymond Moody, que je découvris que des millions de personnes sur terre ont connu des expériences similaires quelque soit leur âge, nationalité, race, culture ou religion.

Notons que depuis sa découverte, les dangers liés à l'anesthésie par éther et chloroforme sont bien connus du milieu médical. Ces risques sont particulièrement élevés chez les enfants tel que précisé dans l'ouvrage « Le chloroforme dans la chirurgie des enfants » du Dr. Albert Bergeron, publié en 1875 (Adrien Delahaye, libraire-éditeur). Évidemment, l'administration de ces produits chimiques anesthésiants par du personnel compétent et dans un environnement hospitalier réputé réduit grandement l'incidence d'effets néfastes. Ce n'était pas le cas en 1959 alors que mon intervention au plus bas prix s'est effectuée dans une « boucherie » où le troupeau entrant le matin se faire charcuter pour retourner à la maison le jour même.

De nos jours, nous critiquons ouvertement certains aspects de notre système de soins de santé universel (urgences bondées, longues périodes d'attente pour certains types de chirurgie, etc.). Regardons plutôt les avantages d'un tel système comparativement à ce qui existait auparavant alors que faute d'argent, certaines personnes n'avaient pas accès aux consultations médicales ou devaient négocier leurs soins, interventions chirurgicales incluses, afin de trouver le prix le plus bas.

Fait cocasse, suite à cette intervention et jusqu'à ce jour, je subis des effets physiologiques lorsque je suis en présence de produits chimiques contenant de l'éther, du chlore ou de l'alcool. Fréquemment, ma mère nettoyait les planchers en utilisant de l'eau de javel (à base de chlore). De plus, deux ou trois fois par semaine, elle vaporisait du Raid (un insecticide) sur mon matelas et mon sommier qui étaient infestés de punaises. À chaque fois, j'avais des épisodes de tachyarythmie ayant à la source mon syndrome de Wolf-Parkinson-White (WPW), selon les médecins. Le même phénomène se produisait lors de sessions de laboratoire à l'école secondaire et au collège.

De plus, durant mes 35 ans de carrière dans le domaine de la prévention, j'ai visité des centaines d'établissements manufacturiers et industriels où étaient utilisés de tels

produits. Systématiquement, j'avais des crises de tachyarythmie. Depuis ma chirurgie cardiaque en 1990 pour mon WPW, je n'ai pas connu d'autres épisodes de tachyarythmie. Par contre, en présence de ces mêmes produits chimiques, j'ai des épisodes d'extrasystoles (contractions anormales du cœur). Les médecins n'ont jamais pu me fournir une explication.

Selon moi, il s'agit de mémoires cellulaires. Mes cellules et mon cerveau se souviennent de l'événement traumatisant subi à l'âge de 7 ans et réagissent instantanément à l'odeur des divers composés du chloroforme et autres produits chimiques (chlore, éther, alcool, etc.) respirés en ce jour de 1959. N'oublions pas que l'odorat est notre sens le plus important car il est le reflet de moments et de souvenirs gravés dans notre mémoire et que très tôt l'enfant se souvient d'odeurs qu'il aime ou qu'il déteste.

## **DEUXIÈME EMI (NDE) – 37 ANS**

Comme déjà mentionné, je suis né avec une pathologie cardiaque appelé syndrome de Wolfe-Parkinson-White (WPW) qui se caractérise par l'existence d'une voie de conduction supplémentaire et directe entre les oreillettes et les ventricules (faisceau de Kent). Depuis mon enfance, cette maladie me causait occasionnellement des crises de tachyarythmie. Ces épisodes duraient habituellement quelques minutes et pouvaient se poursuivre parfois

jusqu'à une ou deux heures. On ne m'a jamais prescrit de médicament à ce sujet et la crise se réglait naturellement. À ce jour, ma dernière crise relativement importante remontait à plusieurs années mais cela allait changer radicalement.

Je me trouvais au bureau ce jour là, les autres jours j'étais sur la route pour effectuer des inspections. J'avais choisi ce jour pour aller à notre bureau, situé au centre-ville de Montréal, car le soir même je donnais un cours au Collège du Vieux-Montréal. Vers 15 heures se déclenche une crise de tachyarythmie. Cela me surprend car il y a belle lurette que je n'en ai pas subi. À 17 heures, les palpitations rapides et irrégulières sont toujours présentes. Je pars pour me rendre au collège car mon cours débute à 18 heures.

À la pause de 19 heures trente, exténué par le « marathon » continu de mon cœur, j'appelle mon épouse afin de lui faire part de mon problème et lui demander de venir me rejoindre au collège car j'aurais probablement de la difficulté à conduire la voiture. Elle arrive vers 20 heures. Je termine le cours à 21 heures et rejoins mon épouse dans le corridor. Elle est furieuse, à juste titre, car j'ai insisté pour compléter le cours malgré mon état.

Une fois dans la voiture, je lui dis qu'il serait préférable d'aller directement aux urgences de l'hôpital car ma condition ne s'est guère améliorée. Elle me dépose aux urgences et va garer la voiture. Vous pouvez imaginer : je fais mon entrée en costume et cravate dans la salle d'urgence où une vingtaine de patients attendent. Je me présente à la réceptionniste et lui explique mes symptômes. Elle me prie de m'asseoir et me dit qu'une infirmière viendra bientôt me voir.

Il y a un grand gaillard qui fait les cent pas, se tenant la main droite enveloppée dans un bandage ensanglanté. Il ne cesse de proférer des injures. Une infirmière entre dans la salle d'attente en mentionnant mon nom. Je lève la main et elle vient me voir. Je lui explique mon cas. Elle tente de prendre mon pouls mais c'est impossible vu les battements rapides et irréguliers de mon cœur. Elle me somme de la suivre rapidement à une salle d'examen. Le gaillard injurie l'infirmière parce qu'il attend depuis trois heures pour voir le médecin alors qu'on s'occupe immédiatement de moi. D'une voix forte et autoritaire, elle lui ordonne de s'asseoir et de se taire.

L'infirmière me conduit à la salle d'examen et me dit de m'étendre sur le lit. Peu après, le médecin de service apparaît. Je lui précise que j'ai un WPW et que les symptômes ont débuté à 15 heures. Il me regarde

bizarrement et retourne à son poste que je peux apercevoir clairement. Il discute avec des collègues et soudainement ils sortent des bouquins. Je crois qu'ils ne connaissent pas cette maladie particulière et pour cause car elle est plutôt rare. Tout à coup l'un d'entre eux s'exclame : « J'ai trouvé : Wolff-Parkinson-White ».

Mon épouse me cherchait et en entendant ces mots, elle savait directement où me trouver. Le médecin revient me voir et me dit qu'il vient de discuter de mon cas au téléphone avec le cardiologue en chef. Ils décident de me garder et de m'injecter du Pronestyl, soit un puissant antiarythmique. On me mène vers un lit et j'enfile la tenue usuelle. Mon épouse décide de retourner à la maison sachant que je passerai la nuit aux urgences car le cardiologue en chef ne viendra me voir que le lendemain matin.

On procède à une première injection. Au cours des heures suivantes, j'aurai deux autres injections mais sans succès. Impossible de dormir avec le cœur qui continue toujours son « marathon » et cette envie d'uriner toutes les cinq minutes. Le moniteur cardiaque s'affole : 195 battements par minute, 240, 315, 190, etc. Du jamais vu selon le personnel en service. Le moniteur n'a pas le temps de calculer et d'inscrire une lecture exacte vu que mes battements sont rapides et irréguliers.

Il est 9 heures du matin, voilà près de 30 heures que je n'ai pas dormi dont 18 heures de crise de tachyarythmie. Le cardiologue en chef arrive et constate que le médicament n'a eu aucun effet malgré l'augmentation du dosage. Il me demande si je fume. Je lui dis non et lui demande pourquoi il me pose cette question. Il répond que si j'avais été fumeur, mon cœur n'aurait jamais tenu le coup durant tout ce temps. D'un air inquiet, il me dit qu'il faut à tout prix cesser la crise très rapidement. La seule solution est de procéder à une cardioversion électrique afin de restaurer le rythme normal du cœur.

Il m'explique que cette intervention est effectuée en plaçant deux électrodes sur la cage thoracique. Une quantité d'énergie ou impulsion électrique est acheminée par les électrodes à travers le corps, vers le cœur. Cette décharge d'énergie fait bondir le cœur, interrompt la fibrillation auriculaire et rétablit le rythme cardiaque. Ma réplique fut : « En d'autres termes, il s'agit d'une électrocution contrôlée ». Avec un petit sourire, il me répond par l'affirmative. Je lui demande s'il n'y avait pas d'autres options. Pas vraiment ! Je lui dis que j'en discuterai avec mon épouse lorsqu'elle arrivera. Il insiste qu'il n'y a pas de temps à perdre et qu'il a déjà enclenché les préparatifs à l'unité des soins intensifs où je serai transféré dans les prochaines minutes.

Me voilà donc rendu à l'étage des soins intensifs. Mon épouse arrive puis, peu après, le cardiologue. Je lui mentionne que j'aimerais communiquer avec mon cardiologue traitant afin d'avoir son opinion avant la procédure. Sur un ton autoritaire, il me dit que c'est SA décision et qu'il serait risqué de ne pas procéder immédiatement à la cardioversion électrique. Il demande à mon épouse de quitter le local et d'attendre dans le corridor pour quelques minutes, le temps de procéder à l'intervention. Il me précise qu'on m'injectera bientôt un anesthésique.

Quelques secondes plus tard, je bascule dans un profond sommeil. Soudain, je me sens flotter hors de mon corps et me retrouve au niveau du plafond. J'observe la scène alors que le cardiologue exécute ses manœuvres. Un tunnel familier s'ouvre derrière moi. Sans hésitation, je me laisse aspirer à grande vitesse. Tout comme à l'âge de 7 ans, une lumière éblouissante apparaît au loin et je suis en accélération constante dans un trajet spiralé. J'arrête brusquement. Je dois effectuer un choix. Soit continuer mon trajet et me fondre dans la lumière éclatante et exaltante située au bout du tunnel soit de retourner dans mon corps.

Lors de ma première EMI (NDE), je n'ai pas eu un tel

choix. Il m'est très difficile d'expliquer la méthode de communication m'indiquant ces deux options. Il s'agissait en quelque sorte d'une communication télépathique instantanée. Provenant de qui ? Je ne pourrais le dire exactement. Aujourd'hui, j'aurais tendance à croire que cela provenait de mon guide spirituel (voir le prochain chapitre). C'est comme si on m'offrait de prolonger mon séjour sur terre afin d'accomplir une tâche ou mission quelconque. Il m'est impossible d'expliquer plus précisément.

Je fais demi-tour et réintègre mon corps. J'entends mon épouse répéter fortement dans mon oreille de respirer profondément et continuellement. Je reprends conscience lentement alors qu'elle est à mes côtés en compagnie du cardiologue, de l'anesthésiste et d'une infirmière. Je ressens une grande douleur au niveau du thorax, comme une terrible brûlure. J'ai déjà subi des insulations importantes mais cette douleur n'a rien de comparable.

Plus tard, mon épouse me raconta qu'une infirmière est venue à sa rencontre dans le couloir et la pria de la suivre rapidement à mon chevet. À son arrivée, le cardiologue lui demanda de me répéter fermement à l'oreille de bien respirer car ma respiration était très faible vue ma grande fatigue. Lorsque j'ai revu le cardiologue ce jour là, il me mentionna qu'il avait dû appliquer plusieurs chocs

électriques lors de l'intervention. Cela expliquait la cause de mes brûlures intenses au niveau du thorax.

Le lendemain matin, je suis conduit très tôt en ambulance vers un hôpital spécialisée en cardiologie afin de trouver un traitement efficace lors d'une crise future. Aucun médicament ne semble être approprié dans mon cas particulier. En d'autres termes, il est probable qu'une autre cardioversion électrique soit nécessaire s'il y avait récurrence. Néanmoins, on me prescrit du Pronestyl à prendre si besoin.

### **TROISIÈME EMI (NDE) – 39 ANS MOINS 2 JOURS**

Nous sommes début septembre 1990. Comme chaque année à cette période, j'entame un voyage d'affaires en Abitibi (Nord du Québec) et au Nord de l'Ontario. C'est un voyage plutôt exigeant avec de nombreuses heures de route. Il est 19 heures et après une journée de travail de 12 heures, me voilà enfin arrivé à mon hôtel à Amos. Il y a un bain à remous dans ma chambre. Afin de me relaxer avant d'aller prendre mon repas du soir, je remplis le bain et active les jets. Je m'y allonge et les jets d'eau chaude soulagent mes muscles endoloris.

Soudain, les battements de mon cœur s'accélérent et deviennent irréguliers. Je sors immédiatement du bain et prends une capsule de Pronestyl. Après 2 heures, la crise

perdre et je prends donc une deuxième capsule. Il est minuit et voilà 4 heures que ma crise a débuté. Je fais mes valises, me rends à la réception et demande le chemin de l'hôpital le plus proche.

Arrivé aux urgences, je m'aperçois que je suis l'unique patient. J'explique mon cas et mes symptômes tout en mentionnant que le médicament n'a eu aucun effet. Je suggère de procéder à une cardioversion électrique. On m'avise que l'injection intraveineuse d'un médicament antiarythmique serait sûrement efficace. Sinon, ils appelleraient alors le médecin de service.

Il est 1 heure du matin lorsqu'une infirmière débute l'injection de Pronestyl liquide. À 3 heures, le médecin de service est appelé vu que mon état ne s'est guère amélioré. Trente minutes plus tard, la docteure arrive et précise qu'elle devra procéder immédiatement à une cardioversion électrique. Elle me demande si je souhaite appeler mon épouse auparavant. Je lui réponds par la négative vu que je ne veux pas l'affoler à cette heure et qu'elle se trouve à des centaines de kilomètres de l'hôpital. Elle semble être tout à fait d'accord avec ma décision.

De retour à Montréal, j'ai rapidement un rendez-vous avec un chirurgien cardiologue. Il me conseille fortement de procéder à une intervention chirurgicale. Sinon, je subirai

périodiquement d'autres crises, probablement à une fréquence de plus en plus accélérée. Vu qu'aucun médicament n'est efficace, il faudrait alors me faire à chaque fois une cardioversion électrique ce qui est inapproprié médicalement vus les risques y étant associés. Il me précise que la chirurgie aurait lieu probablement en décembre.

Fin septembre, je reçois un appel de l'hôpital m'avisant de me présenter dans 2 jours pour des examens préopératoires car mon opération aura lieu plus tôt que prévue soit début octobre. À l'hôpital, je reçois la visite du chirurgien cardiologue m'expliquant brièvement le traitement chirurgical à cœur ouvert que je subirai. Il me précise qu'il est regrettable que mon cas soit si urgent car dans quelques mois seulement, l'ablation par cathéter - méthode appelée « courant de radiofréquence » - sera possible et éliminera la chirurgie invasive. Néanmoins, il me propose de procéder avec cette approche jugée encore expérimentale, mais avec un bémol non négligeable. Si le courant appliqué rate la cible et percute l'enveloppe du cœur, cela causera une hémorragie importante. Il devra alors m'ouvrir immédiatement la cage thoracique pour accéder au cœur. Je choisis donc la chirurgie invasive classique considérant les risques associés au traitement encore expérimental.

Il est 7 heures du matin, 3 octobre 1990. Je suis assis sur une civière à l'extérieur du bloc opératoire attendant que l'on vienne me chercher. Je suis serein à quelques minutes du début de ma chirurgie cardiaque invasive. Mes réflexions sont positives et je sais que je serai entre de bonnes mains. Bien que les risques de complications sérieuses soient minimales, ils ne sont pas négligeables lors d'une telle intervention. Arrivé dans la salle d'opération, j'échange quelques plaisanteries avec l'équipe chirurgicale. L'anesthésiste me demande de compter à rebours à partir de 100. 100... 99... 98... 97... et j'entame un profond sommeil.

Tout à coup, me voilà une fois de plus flottant au niveau du plafond, observant mon corps dont le thorax est grand ouvert. Quel grand soulagement ! Bien que le corps soit sous anesthésie, comme dans un très profond sommeil, les douleurs vives et traumatisantes semblent être néanmoins enregistrées. Libérées de celles-ci, je suis dans un état d'extase où règne un amour inconditionnel et illimité. Un monde de paix et de bien-être éternel sans douleur et sans crainte.

Il est très difficile d'expliquer, à l'aide de simples mots, une telle condition sublime. Le temps et l'espace n'existent pas. C'est comme retourner enfin à notre véritable chez soi et à la « vraie réalité » après ce séjour terrestre.

Aucune peur, aucun chagrin, aucune peine de quitter nos êtres chers car ils sont éternellement avec nous et nous avec eux. Je suis prêt ! Derrière moi s'ouvre le tunnel familial, tout comme lors des deux épisodes précédents.

Je regarde une dernière fois mon corps éventré avant de me laisser aspirer vers le tunnel pour y entreprendre mon trajet vers cette lumière surnaturelle. Tout comme auparavant, j'y circule en spirale et à une vitesse époustouflante. Tout à coup, je stoppe brutalement en apercevant un gros rocher devant moi m'empêchant de poursuivre ma route.

Au pied de ce rocher, je remarque trois formes humaines. Je reconnais mon père, mon grand-père paternel ainsi que mon oncle paternel qui sont tous trois décédés. Comme je suis ravi de les revoir ! Tous rayonnent avec l'apparence et la même allure qu'ils avaient lors de leurs trente ans soit dans la fleur de l'âge. Mon père allonge son bras droit devant lui et ouvre sa main comme un signe d'arrêt. De façon télépathique, il me signifie que je dois retourner car ce n'est pas le bon moment et qu'il me reste des choses à accomplir. Il me sourit adorablement puis, avant même que je puisse le questionner, une force me repousse fermement et me voilà accélérant en sens inverse.

Brusquement, je réintègre mon corps. Le choc est

fracassant et la souffrance insupportable. C'est comme recevoir mille coups de fouet à la fois. Comme on est bien une fois libéré de notre enveloppe corporelle si dense et éprouvante. Pourquoi m'a-t-on fait revenir dans cette vie une fois de plus ? Malheureusement, je n'ai pas eu l'occasion de poser cette question à papa, à grand-papa ou à mon oncle. Par contre, plusieurs événements et phénomènes vont survenir, parfois les plus inimaginables ou inusités, qui me guideront à ce sujet tel que vous verrez tout au long de ce livre.

Le jour de mon 39<sup>e</sup> anniversaire, je reviens peu à peu à mes sens alors que je suis couché dans un local vitré de l'unité de soins intensifs dont je suis le seul occupant. Un peu plus tard, quelques infirmières apparaissent à mes côtés dont l'une qui m'offre une assiette contenant un petit gâteau avec une chandelle allumée. Je n'ai pas vraiment faim mais j'apprécie grandement ce geste de délicatesse de leur part.

Plus tard, mon chirurgien me dit que l'intervention chirurgicale fut plus longue que prévue, ayant duré 7 heures. Il m'avoue avoir eu quelques problèmes car le faisceau anormal était situé à un endroit du cœur difficilement accessible. Je lui demande si mon cœur a cessé de battre à un moment donné ou s'il a dû stopper le cœur. Il ne répond pas à ma question et s'en tient à me

mentionner que je ne devrais plus subir d'autres crises de tachyarythmie. En tête-à-tête avec mon épouse, je lui relate l'expérience vécue.

## LA SUITE

Des neuf étapes mentionnées en début de chapitre, concernant les EMI (NDE), il y a trois étapes que je n'ai jamais connues soit : les êtres de lumière, l'Être divin et le bilan de vie.

À plusieurs occasions depuis ma dernière EMI, survenue en octobre 1990, je me suis demandé ce qu'il me serait arrivé si j'avais pénétré dans cette lumière majestueuse. La lecture de plusieurs ouvrages à ce propos n'arrivait pas à me satisfaire pleinement. Puis, l'été 2003, il m'est arrivé un truc bizarre qui m'a permis d'accéder à deux ouvrages extraordinaires d'un même auteur des plus crédibles. Il s'agit du docteur Michael Newton dont je vous parlerai plus en détails dans le prochain chapitre.

En cet été 2003, mon épouse et moi sommes en vacances dans les Laurentides, au nord de Montréal. Nous visitons les boutiques de la rue Principale d'un village pittoresque. Au loin, j'aperçois une librairie ésotérique. Soudain, j'ai un désir ardent de m'y rendre. Je dis à mon épouse que je dois aller à cette librairie. Elle est surprise car je n'ai pas l'habitude de fréquenter ce type de librairie. Je m'y rends

seul et au moment où j'ouvre la porte, me voilà comme en transe.

Je suis comme téléguidé. À ma droite, il y a un présentoir contenant plus d'une centaine de livres alignés debout les uns contre les autres. Impossible donc de voir leurs couvertures. Inconsciemment, j'en prends un qui a pour titre *Destiny of Souls (Souvenirs de l'au-delà, en version française)* qui est écrit par le Docteur Michael Newton. Je regarde le verso où il est mentionné que cet ouvrage est la suite d'un premier livre intitulé *Journey of Souls (Un autre corps pour mon âme, en version française)*.

Je me dirige vers l'arrière et je m'arrête devant une bibliothèque contenant plusieurs livres. Je me penche et prends un livre au hasard (il n'y a pas vraiment de hasard) situé sur la première étagère du bas. Il s'agit de ce premier ouvrage. Je me dirige à la caisse où je paie mes achats. En sortant de la librairie, je m'arrête tout à fait stupéfait. Que vient-il de se passer ? Me voilà avec deux livres en mains que je me suis procuré de façon tout à fait inconsciente.

Dès la lecture du début du premier livre, j'ai été interloqué de constater qu'il contenait les réponses à mes questions concernant ce qui nous arrive après la mort. Maintes fois depuis la découverte de ces deux livres, je les ai prêtés à

plusieurs personnes de mon entourage alors que d'autres préféraient se procurer leurs propres exemplaires. Tous m'ont fait part de leur grand enchantement quant au contenu. Maintes fois, ces deux ouvrages ont grandement soulagé des personnes qui étaient confrontées à leur mort prochaine ou à celle d'un être cher. Pour certains autres, leurs peurs de la mort étaient beaucoup atténuées. Je les recommande donc vivement (voir la bibliographie à la fin de ce livre).

Évidemment, avant de clore ce chapitre, je ne voudrais pas vous laisser sur votre faim concernant l'expérience plutôt mystique vécue en cette librairie du village de Saint-Sauveur. Je vous donne donc mon interprétation, incluant une anecdote tout à fait stupéfiante.

Pendant une quinzaine d'années, mon épouse et moi étions passionnés par la généalogie. Nos vacances et autres temps libres étaient surtout consacrés à nos recherches généalogiques. Tellement mordus dans ce domaine que nous avons effectué deux voyages « généalogiques » en France et avons fondé en 1994 une société de généalogie : la Société de généalogie de La Jemmerais. Nous avons enseigné la méthodologie à suivre concernant les recherches familiales à plus d'une centaine d'individus. Les quelques générations précédentes de mes ancêtres Fournel se sont surtout installées dans

l'Outaouais (l'Ouest du Québec) ainsi que dans les Laurentides (au Nord de Montréal). Alors que j'étais passionné de généalogie, j'avais l'intention de fonder éventuellement une association des familles Fournel - Fournelle d'Amérique.

En 2004, Monsieur René Fournelle met sur pied cette association dont le premier bulletin est publié en septembre 2004. Il y a quelques mois, je recevais un exemplaire du nouveau bulletin de l'Association. À ma très grande surprise, sur la page de couverture, il y avait la photo d'une maison blanche que j'ai immédiatement reconnue. Il s'agissait de cette librairie à Saint-Sauveur.

Pourquoi cet édifice apparaissait-il sur la page couverture de notre bulletin ? Cette maison fut construite et habitée par le premier maire de Saint-Sauveur, le maire Fournel. Incroyable ! Il s'agit bien d'un membre de ma lignée ancestrale paternelle. Il y a de ces choses qui sont absolument inexplicables de façons rationnelle et scientifique. Je vous laisse donc faire vos propres interprétations et suppositions à ce propos.

## La mort, l'au-delà et la réincarnation

Avant de débiter, je dois mentionner que le contenu de ce chapitre constitue ma vision personnelle et mon interprétation des sujets développés. Néanmoins, ces concepts sont largement partagés par un très grand nombre de personnes dans le monde.

Au fil du temps, divers événements, coïncidences, synchronicités, séminaires et lectures m'ont apportés de nombreuses précisions que je partage avec vous dans ce livre. Il est toujours important de garder l'esprit critique, et ne pas systématiquement croire ou rejeter comme le font certaines personnes.

Je me considère comme étant une personne relativement sceptique, mais aussi très ouverte. Outre les expériences personnelles vécues, ces concepts sont appuyés par des recherches et écrits provenant non pas d'individus illuminés mais bien de gens provenant du domaine de la science. Des médecins de réputation mondiale ont osé communiquer les résultats de leurs recherches dans des revues médicales et ce, au risque de ne pas être crus par leurs pairs. Parmi ceux-ci, mentionnons des pionniers tels que les docteurs Raymond Moody, Elizabeth Kübler-Ross, Brian L. Weiss, Michael Newton, Bruce Goldberg, Sam

Parnia et Deepak Chopra (voir bibliographie à la fin de ce livre).

En avril 2009 à Toronto (Canada), mon épouse et moi avons eu l'occasion d'assister à un séminaire du Docteur Brian L. Weiss avec qui j'ai échangé quelques instants lors d'une pause. Médecin et psychiatre diplômé de l'Université Yale, auteur et conférencier réputé mondialement, il fut professeur en psychiatrie à la faculté de médecine de l'Université de Miami et ensuite directeur du service de psychiatrie du centre médical Mount Sinai, à Miami.

Reconnu pour sa rigueur scientifique lors de ses recherches approfondies en psychopharmacologie et auteur de trente-sept papiers scientifiques et ouvrages dans ce domaine, il a toujours démontré une attitude très sceptique envers toute approche ou manifestation ne répondant pas aux critères stricts de la méthodologie scientifique. En 1980, bénéficiant d'un mariage et d'une vie familiale riche et stable, il était au summum de sa carrière et de sa réputation. Et puis, il a fait la connaissance de Catherine lors d'une session de thérapie, ce qui a changé ses croyances et sa vie à tout jamais.

Âgée de 27 ans, Catherine souffrait d'anxiété et de phobies intenses qui ne cessaient de croître. Cette condition la paralysait émotionnellement de plus en plus,

l'empêchant d'accomplir les activités normales de tous les jours. Son médecin l'avait référée au Dr. Weiss espérant qu'il puisse déterminer, sous hypnose, s'il n'y aurait pas d'événements ou traumatismes occultés à sa mémoire consciente et qui seraient responsables de sa condition. Une des spécialités du Dr. Weiss était la régression, soit de faire remonter le plus loin dans le temps le vécu du patient.

Ce qui a bouleversé totalement le Dr. Weiss, c'est que Catherine a régressé non pas jusqu'à sa tendre enfance, voire même à sa naissance mais qu'elle détaillait plusieurs vies antérieures ainsi que son vécu entre les vies terrestres. Pendant plus de quatre ans, il a enregistré chacune des sessions thérapeutiques avec Catherine mais aussi avec plusieurs autres patients qui se remémoraient de telles régressions extraordinaires. Il a ensuite écrit à propos de ses recherches mais cela lui a pris quatre ans additionnels afin de trouver le courage de publier cet ouvrage au contenu non orthodoxe, au risque de s'attirer les foudres et les dérisions de ses pairs en particulier mais aussi de la communauté scientifique.

Je vous suggère grandement la lecture des livres du Dr. Weiss apparaissant en bibliographie, à la fin de ce livre. Il fut le pionnier de telles découvertes et recherches. Lors du séminaire à Toronto, environ 60% des participants ont

connu des régressions sous la direction du Dr. Weiss, y compris mon épouse et moi. Peut-être aurai-je l'occasion de raconter nos expériences exceptionnelles à ce sujet dans un prochain ouvrage.

Les travaux des docteurs Weiss, Newton et Goldberg concernent surtout les événements survenant suite à notre décès et menant éventuellement aux phases en vue d'une réincarnation terrestre. Leurs ouvrages furent rédigés suite à de nombreuses années de recherches durant lesquelles ils ont compilé des milliers de témoignages de toutes croyances et cultures. En état d'hypnose, ces personnes ont régressé dans le temps. Libérées de leur amnésie temporelle, elles ont pu accéder aux souvenirs et aux émotions de nombreuses réincarnations ainsi que de leur vécu dans l'au-delà.

Au chapitre 4, j'ai mentionné que nos peurs en général et notre peur de la mort en particulier constituaient des freins majeurs à notre guérison, à notre bien-être et à notre épanouissement. La docteure Elizabeth Kübler-Ross, psychiatre américaine de réputation mondiale, est certes la pionnière concernant les recherches sur les personnes mourantes.

Durant de nombreuses années, elle a accompagné des milliers de personnes en fin de vie, cumulant des données

exhaustives concernant les différents stades par lesquels passe une personne qui apprend qu'elle va mourir ainsi que le phénomène d'expérience de mort éminente (EMI) aussi connu sous le terme anglais NDE (Near Death Experience). Je vous recommande fortement la lecture de son ouvrage *Les derniers instants de la vie (On death and dying)*. À maintes reprises, j'ai suggéré cette lecture à des personnes bouleversées suite à l'annonce d'un diagnostic foudroyant ou d'un pronostic insoutenable les concernant eux-mêmes ou un être cher. La plupart des individus à qui j'ai recommandé ce livre l'ont apprécié énormément.

Selon l'auteure, une personne éprouvera habituellement cinq phases suite à un diagnostic de maladie terminale soit : 1) le déni ; 2) la colère ; 3) le marchandage ; 4) la dépression ; et 5) l'acceptation.

## **LA MORT**

Nous, les humains, avons une conscience de la mort. Généralement, au fur et à mesure que nous vieillissons, l'inévitabilité et l'imminence relative de notre fin nous accaparent. Comme nous l'avons vu, bien que cette inquiétude soit normale, elle peut devenir une peur obsédante pour certains et ce, à un degré tel qu'ils ne « vivent » plus vraiment.

J'ai toujours cru intensément qu'il existait une « vie après la

mort », pas nécessairement celle véhiculée par la religion catholique ou du moins pas exactement. Je n'ai jamais vraiment adhéré à l'idée d'un Dieu omnipotent et possédant un Amour inconditionnel et infini mais qui a aussi un côté vengeur, pouvant me condamner aux flammes éternelles de l'Enfer selon son gré. Comme vous l'avez lu, mes trois expériences de mort imminente (EMI) m'ont fait vivre des moments euphoriques d'un Amour inconditionnel, impossible d'expliquer en quelques mots ni reproduire ou revivre durant cette vie terrestre.

Certes notre corps cesse de vivre au moment de notre décès mais, néanmoins, nous continuons notre périple de façon métamorphosée. Cette mutation libère enfin notre énergie originelle appelée communément « âme » ou « esprit ». Je crois vraiment qu'au moment de notre mort, nous retournons enfin « chez nous » à la « vraie réalité ». C'est comme revenir à la maison après un très long voyage, car bientôt nous serons enfin réunis à nouveau avec ceux qui nous sont chers.

Que se passe-t-il au moment de notre mort ? Certains pensent que c'est l'anéantissement total. Nous naissons, nous vivons, nous mourons et c'est tout. Le rationnel est le fondement essentiel d'une telle conclusion. Habituellement, ces mêmes personnes rejettent aussi l'existence de toute réalité spirituelle, surnaturelle ou transcendantale ainsi que

leurs phénomènes dont ceux qui sont associés à l'agonie.

Ceux d'entre vous qui avez veillé ou accompagné une personne mourante au cours des derniers jours de sa vie avez peut-être constaté des phénomènes inusités et inexplicables. Devant de telles expériences, certains préféreront se taire de peur d'être ridiculisés. Alors que d'autres trouveront une explication logique telle une hallucination médicamenteuse ou leur propre fatigue ou stress.

À maintes reprises, j'ai discuté de cette période précédant la mort avec des proches et des connaissances dont un être cher se trouvait en fin de vie. Plus tard, beaucoup d'entre eux m'ont confirmé de telles manifestations alors qu'ils étaient au chevet de l'être aimé durant ses dernières heures.

La manifestation la plus courante est la venue d'entités ayant pour mission de préparer le mourant pour son voyage de retour. Habituellement, elles apparaissent sous forme d'êtres aimés décédés. Selon les croyances de l'individu, il peut s'agir aussi d'êtres célestes ou divins tels que des archanges, des anges, Jésus, Buddha, Allah ou la Vierge Marie.

L'objectif principal de ces apparitions est de calmer la

personne en phase terminale afin de lui permettre de quitter l'emprise terrestre de façon sereine le moment venu. Avant de rendre le dernier soupir, il arrive fréquemment que ses yeux s'ouvrent en grand, son visage soit radieux et un sourire rayonnant de joie apparaisse. À cet instant précis, elle se souvient alors de sa « vraie réalité ». Elle devient très impatiente de se dépouiller enfin de son corps malade et d'entamer son voyage de retour où, à destination, elle sera chaleureusement accueillie dans l'Amour aux réjouissances des retrouvailles.

J'ai eu le privilège d'être témoin d'une telle expérience lors du décès de ma belle-mère. Dans un état comateux depuis plusieurs jours, elle était dans la phase terminale de son cancer. Les membres de la famille se relayaient à son chevet jour et nuit à l'hôpital, anticipant l'inévitable à tout moment vu les doses de morphine (mort-fine) administrées.

Mon épouse et moi étions seuls à son chevet depuis quelques heures déjà au moment où mon beau-frère est entré dans la chambre accompagné de son épouse. Nous en avons profité alors pour nous dégourdir les jambes en marchant.

Du couloir principal, nous avons accédé à un passage peu éclairé. Arrivés au fond, nous avons fait demi-tour. Mon

visage s'est illuminé et mon épouse s'est demandé ce qui m'arrivait. Je lui ai suggéré de regarder attentivement vers le fond du passage assombri où nous étions. Au bout, elle a constaté la lumière brillante du couloir principal. L'air béat, j'ai frissonné de tout mon être. C'était comme le « tunnel » que je connaissais bien. Ce tunnel qui m'a accueilli avec un Amour indescriptible à chacune de mes trois expériences de mort imminente (EMI).

Mon beau-frère est soudain apparu dans cette lumière au bout du passage. Nous repérant, il nous a priés d'accourir car il croyait que sa mère venait de mourir. D'un pas rapide, nous sommes entrés dans la chambre. Elle était allongée et complètement immobile dans son lit. La mort semblait avoir accompli son œuvre.

D'un coup, elle s'est soulevée. Ses yeux se sont grands ouverts, son visage rayonnait, elle souriait. Ce sourire jovial qui lui était si caractéristique et qui s'était effacé de ses lèvres depuis plusieurs semaines déjà. L'air serein, elle regardait le plafond, dans le coin de la chambre. En la touchant, mon épouse lui dit de prendre la main de son grand-père qu'elle adorait tant et de l'accompagner. Ses yeux sont devenus scintillants. Sa respiration a cessé et elle s'est affaissée dans son lit. Il était alors évident pour nous qu'elle n'était plus dans ce lit, ni dans cette chambre avec nous. Il ne restait que son corps qui avait été son

enveloppe et son véhicule, le temps de ce voyage terrestre.

Lorsque ma propre mère est décédée, mon épouse et moi étions en France. À la moitié du voyage, j'ai reçu un appel téléphonique de mon frère m'avisant que notre mère était à l'hôpital et que le pronostic était plutôt sombre. Nous étions dans le Sud de la France alors que le pays entier était aux prises avec une grève générale des transports. Il était donc très difficile, voire impossible de revenir à Paris pour un vol de retour hâtif vers Montréal.

Au cours des deux jours suivants, l'état de santé de ma mère est demeuré relativement stable. Le troisième jour, le préposé à la réception de l'hôtel m'a remis un message urgent afin de rappeler mon frère. Ma mère venait de décéder quelques minutes auparavant. Vu que les transports demeuraient chaotiques, il a fallu que nous patientions quelques jours encore avant de retourner à Montréal tel que prévu.

Au retour, j'ai demandé à mon frère plus de précisions concernant les circonstances de l'hospitalisation urgente et du décès de notre mère. Peu après, je lui ai demandé s'il avait été témoin de choses inhabituelles lors des deux derniers jours de sa vie. Avec une certaine hésitation, il m'a raconté qu'à plusieurs reprises, alors qu'il était seul

dans la chambre avec elle, il l'a vue discuter avec d'autres personnes qu'il ne pouvait voir. Elle lui a même précisé les noms de ses interlocuteurs tout en s'offusquant parce qu'il ne les voyait pas.

Il s'agissait de personnes de sa famille, décédées depuis longtemps et pour lesquelles elle avait beaucoup d'affection. Selon mon frère, il s'agissait sûrement d'hallucinations causées par les médicaments. Je lui ai alors exposé mon interprétation de ces manifestations insolites. À ce jour, nous n'avons jamais plus reparlé de ce sujet.

À notre trépas, notre âme quitte notre corps. Sans plus aucune souffrance, nous flottons légers hors de notre enveloppe corporelle alors qu'une paix, une sérénité et un bien-être extrêmes nous imprègnent. Nous pouvons voir notre corps au-dessous. Nous constatons clairement qu'il ne s'agissait en sorte que d'une enveloppe et un moyen de transport qui nous ont permis de connaître nos expériences de vie. En quelque sorte, la Terre n'est qu'une scène théâtrale gigantesque comptant des milliards d'acteurs où nous jouons le rôle principal.

Contrairement à la croyance de certains, notre âme s'intéresse peu à ce qui arrivera à notre corps suite à notre mort. Elle a très hâte de retourner enfin chez elle, à

l'Univers spirituel. Néanmoins, elle peut demeurer dans la dimension terrestre pendant quelques jours, habituellement jusqu'au jour des funérailles et ce, afin de réconforter les êtres aimés avant d'aller plus loin dans l'au-delà.

En général, les gens croient avoir perdu pour toujours l'être cher alors que l'âme de ce dernier sait très bien qu'elle retrouvera ceux qu'elle aime dans l'au-delà ainsi que dans ses vies futures. Il est donc possible de ressentir la présence réconfortante de l'âme du disparu et ce, principalement lors des funérailles ou immédiatement après. Notons que le choc émotionnel intense des vivants ou une forte médication peut nuire à une communication efficace avec l'esprit du défunt.

Selon les recherches des docteurs Weiss, Newton et Goldberg, les âmes plus matures ne nécessiteraient pas d'accompagnement et d'encouragement après le trépas car elles connaissent bien le scénario et savent exactement où elles vont. Un grand nombre des âmes incarnées aujourd'hui seraient encore à l'aube de leur évolution et cela expliquerait grandement la violence et l'incompréhension interculturelle dans le monde. L'âme inexpérimentée a tendance à être égocentrique et accepte difficilement les gens tels qu'ils sont. Les âmes peuvent émettre et recevoir des messages entre l'au-delà et notre univers temporel comme certains en ont fait

personnellement l'expérience. Dans l'au-delà, toutes les âmes sont traitées avec amour infini.

## **L'AU-DELÀ**

Une fois notre âme ayant quitté le plan terrestre, aussi appelé le plan temporel, la première entité que nous rencontrons habituellement est notre guide spirituel principal. Nos guides spirituels nous protègent et nous assistent ici-bas et ce, tout au long de chacune de nos vies terrestres. Cela s'effectue lorsque nous tournons vers notre Soi intérieur, notamment lors de périodes d'introspection ou de méditation. Ils peuvent aussi nous apporter une assistance au-travers de nos rêves.

Ils sont à la source de plusieurs, voire même la majorité de nos intuitions, de nos inspirations, de nos prises de conscience, des coïncidences et des synchronicités que nous connaissons. Ils participent pleinement à notre progression et à la réalisation de notre destinée. Par contre, comme déjà lu, notre évolution dépendra de notre volonté d'effectuer des changements importants requis tout au long de notre vie. Plus nous faisons appel à nos guides spirituels et plus nous devenons conscients de notre immortalité.

Essentiellement, cette réunion avec nos guides spirituels après notre mort a deux objectifs majeurs. Le premier est

de nous rappeler notre véritable identité, nous sécuriser, nous apaiser et nous démontrer leur affection illimitée. Le second objectif est de nous assister à interpréter la vie terrestre que nous venons de terminer. Regardons de plus près ce déroulement que nous nommerons « le bilan de vie ».

### ***Le bilan de vie***

Une fois notre âme rassurée et confortée par nos guides spirituels, âmes sœurs et amis, nous sommes prêts à entamer notre bilan de vie avec eux. Ce cheminement consiste à effectuer une analyse détaillée des paroles, gestes et faits que nous avons exécutés ou omis de faire durant notre dernière vie terrestre.

Avec l'aide de notre entourage, nous analysons nos erreurs en nous basant principalement sur nos objectifs originaires convenus lors de notre sélection de vie (cette étape sera discutée plus loin dans ce chapitre). Le tout s'accomplit dans un climat d'amour, de patience et de tolérance infinis alors que nos paroles, nos actions, nos motivations et nos justifications sont minutieusement scrutées et critiquées, mais jamais condamnées. Nous aurons d'autres chances pour nous rattraper lors de nos vies terrestres à venir.

### ***Retour à notre groupe d'âmes***

Les gens croyant à l'au-delà et à l'existence de l'âme s'imaginent, pour la plupart, que toutes les âmes se regroupent et se côtoient librement en un seul et même lieu céleste et divin. Selon la grande multitude de témoignages cumulés au fil des ans par les docteurs Weiss, Newton et Goldberg, la réalité serait autre.

Selon leurs recherches, la place de notre âme dans l'au-delà est déterminée selon son degré d'évolution spirituelle. Il y a des groupes d'âmes et des colonies d'âmes. Un groupe d'âmes constitue une unité primaire regroupant un nombre restreint d'entités, tout comme dans une famille humaine. Il est composé de trois à vingt-cinq âmes avec une moyenne de quinze. Les âmes d'un même groupe sont de très vieilles amies se situant relativement au même niveau de conscience. Elles sont toujours ensemble et liées pour l'éternité. Elles s'aident mutuellement dans leur évolution spirituelle.

Normalement, nos parents ne font pas partie de notre groupe d'âmes. Notre croissance sur Terre est plutôt influencée par notre partenaire, nos frères, nos sœurs et un nombre très restreint d'amis intimes. Ce sont donc surtout en eux que se réincarnent nos amis spirituels de notre groupe. Nos parents se retrouvent dans un autre groupe d'âmes distinct mais faisant partie de la même colonie.

Une colonie d'âmes est composée de plusieurs groupes d'âmes individuels. Au cours de notre vie terrestre, nous trouverons sur notre chemin de nombreuses âmes incarnées provenant d'autres groupes d'âmes de notre même colonie. Il s'agit de nos pairs. Nous croiserons ces individus aux moments opportuns de notre vie afin d'apprendre, parfois mutuellement, des leçons de vie nous permettant de progresser spirituellement.

### ***La sélection d'une vie***

Comme nous l'avons vu, l'Univers spirituel constitue la réalité alors que l'univers temporel est un monde dans lequel nous nous incarnons plusieurs fois afin de permettre à notre âme de progresser. L'ampleur de cette évolution dépendra de notre vécu quotidien. Nous avons des leçons spécifiques à apprendre sur Terre. Les choix de nos comportements, nos gestes et nos paroles tout au long de notre périple terrestre détermineront nos réussites et nos échecs. L'apprentissage de leçons n'est pas l'unique objectif de l'âme incarnée. Nous avons aussi un rôle important à jouer dans la vie des gens que nous côtoyons.

Mais pourquoi les âmes voudraient-elles quitter la perfection du sanctuaire spirituel, imprégné de béatitude, de sagesse et d'amour infinis, après avoir guéri les blessures de leur vie passée ? Quels seraient les motifs

quant à leur désir de s'exprimer à travers une forme matérielle pour subir les contraintes physiques et psychiques d'un corps humain ? Sur Terre, elles seront confrontées à un monde incertain et parfois cruel où dominant la peur et l'insécurité engendrées par des humains égoïstes, compétitifs et agressifs.

Une telle décision n'est certes pas facile à prendre. Plus fréquemment l'âme se réincarnera, plus de chances elle aura d'apprendre ses leçons et ainsi évoluer spirituellement. Mais est-ce la seule mesure incitative ? La Terre est un monde merveilleux rempli de mille et une beautés qui nous est possible d'expérimenter pleinement à l'aide de nos cinq sens.

Lorsqu'une âme a pris la décision de se réincarner, elle doit choisir le moment et le lieu de son prochain séjour terrestre ainsi qu'une vie dans un corps. Accompagnés de nos guides spirituels, nous considérons les options en tenant compte des principales leçons que nous devons tirer. Nous discutons avec nos âmes sœurs, nos amis et nos pairs qui voudraient aussi s'incarner durant notre prochaine vie. Nous visionnons des événements futurs probables tout en portant une attention particulière aux points tournants majeurs ainsi qu'aux décisions importantes devant être prises de même que leurs options. Nous avons aussi la possibilité d'expérimenter ce

que chaque acteur vit. C'est comme utiliser en sorte une machine à voyager dans le temps.

Nous sommes les seuls maîtres de notre destin. Nous sélectionnons nos parents, notre famille ainsi que les autres acteurs prédominants en vue de notre prochaine vie terrestre. Nous choisissons volontairement les maladies, les afflictions et les tourments que nous connaissons. Nous ne sommes donc jamais des victimes ni des êtres particulièrement bénis ou condamnés par un Dieu quelconque.

Des carrefours cruciaux sur l'itinéraire de notre prochaine vie sont identifiés. Il est donc préférable de bien les reconnaître. Cela s'effectue à l'aide de déclencheurs qui sont programmés au moment de notre sélection de vie.

Ces drapeaux rouges, faisant appel aux cinq sens, sont imprimés dans notre esprit afin que nous puissions les discerner au moment opportun lors de notre vie humaine. Des signes, des déclics mnémotechniques nous permettent de reconnaître intuitivement les moments d'importance majeure de notre vie ou les gens avec qui nous avons convenu un pacte spirituel. Il peut s'agir d'un rêve prémonitoire, une sensation de déjà-vu, une intuition profonde, une coïncidence ou synchronicité exceptionnelle ou bien des caractéristiques physiques telles l'apparence,

la démarche, le timbre de voix ou l'odeur. Dans le cas d'une âme sœur, il y a plus d'un déclencheur.

Nos âmes sœurs sont des compagnons spirituels intimes avec qui nous avons un pacte éternel. À chaque réincarnation, elles sont placées sur notre chemin afin de nous aider mais aussi s'aider elles-mêmes à accomplir plus facilement les objectifs communs qui furent convenus au moment de la sélection de vie. Il s'agit habituellement d'amoureux ou d'amis intimes.

Nous les reconnaissons grâce aux déclencheurs qui furent programmés dans l'au-delà et qui proviennent de notre surconscient. C'est une expérience physique et mystique tout à fait fantastique. Plusieurs d'entre nous reconnaissent en leur conjointe ou conjoint leur âme sœur. En ce qui concerne mon épouse, je n'ai nul doute à ce propos et il en est de même pour elle. Comme explication, je vous propose ces deux événements marquants de ma vie où j'ai capté des signes indéniables que j'arrivais à un carrefour crucial sur mon itinéraire de vie, soit la rencontre de mon âme soeur.

Le premier événement est survenu lorsque j'avais 16 ans. Il concerne un rêve récurrent que j'avais eu à diverses occasions. Ce rêve était enfoui profondément dans mon subconscient jusqu'à ce qu'il se révèle de façon inhabituelle

en ce beau dimanche d'été.

Voilà dix-huit mois que je fréquentais mon amie dont les parents avaient un chalet dans les Laurentides, au Québec. Ce dimanche-là, son père nous a demandé si nous voulions l'accompagner à la messe dominicale au village. C'était la première fois que je me rendais à cette église et dans ce village. Aussitôt arrivés près de l'église, j'ai éprouvé une sensation étrange de déjà-vu. Vous pourriez avancer que toutes les églises de village au Québec sont relativement similaires et vous auriez raison. Mais cette fois, ce n'était pas seulement l'église qui m'était familière mais aussi son environnement incluant les bâtiments avoisinants ainsi que des détails spécifiques du paysage.

En rentrant dans l'église, mon rêve récurrent s'est imposé à moi et je reconnaissais les caractéristiques de son aménagement intérieur. Nous nous sommes assis sur un des derniers bancs alors que plusieurs fidèles devaient demeurer debout à l'arrière faute de place. J'étais entre mon amie et son père. Dès le début du sermon, j'étais comme en transe. Pendant quelques 20 secondes, j'ai chuchoté les mêmes mots que le prêtre mais le précédant d'une ou deux secondes. Je suis revenu à moi alors que mes deux voisins immédiats m'observaient bouche bée. Dans le sermon, il était question de procéder rapidement à

une levée de fonds afin d'agrandir l'église car de plus en plus de gens s'installaient dans la région en villégiature.

La semaine suivante, mon amie a décidé de rompre avec moi sans explication logique. Pour moi, il est évident que cette rupture soudaine est la conséquence directe du phénomène étrange survenu le dimanche précédent. Je comprends maintenant que cette rupture était nécessaire afin que je puisse rencontrer mon âme sœur au moment le plus opportun, soit quelques mois plus tard. Personnellement, je n'envisageais pas une proche rupture avec mon amie et, à ce que je sache, elle non plus. Il fallait donc que l'Univers crée une situation propice pour ce faire.

À cette même période, mon frère de 21 ans avait une nouvelle compagne. Quant à moi, échaudé par la fin étrange de ma relation avec mon amie, je m'accoutumais à ce célibat et je n'avais aucune intention d'entreprendre une nouvelle relation. Un soir, mon frère m'avise que son amie a une sœur qui aimerait faire ma connaissance. Elle n'avait que 15 ans. Comme j'ai toujours fréquenté des filles qui étaient plus âgées que moi, cette proposition ne m'intéressait pas vraiment.

À deux ou trois autres occasions, mon frère me reparle d'elle. Quelques jours plus tard, il me fait part d'une

invitation. Elle a reçu des billets de cinéma en cadeau et aimerait que je l'accompagne. Je décide d'accepter son invitation dans le but de satisfaire sa curiosité et d'éviter toute demande de rencontre ultérieure. Mais l'Univers avait déjà en mains un agenda très différent car j'étais sur le point d'arriver au carrefour le plus important de ma vie.

Le jour venu, je vais avec mon frère qui se rend voir son amie. En arrivant chez ses parents, je reconnais immédiatement leur maison. À quelques 50 mètres de cette résidence, ma dernière amie et moi prenions souvent l'autobus pour aller au chalet de ses parents. À chaque fois, j'admirais l'épinette géante située à l'avant de cette demeure. Était-ce un signe quelconque ?

Mon frère me présente son amie et ses parents. On m'avise que ma compagne du jour garde des enfants chez une voisine tout en m'indiquant la maison. Je m'y rends et sonne. La porte s'ouvre et en l'apercevant, une étincelle s'allume en moi. Il y avait ce sentiment de déjà-vu mais aussi de familiarité et de sérénité. La certitude absolue qu'il s'agissait d'un moment très important. Un enchantement extraordinaire.

En regardant profondément dans ses yeux qui sont d'un bleu éclatant, j'ai reconnu la lumière de son âme. L'identité spirituelle se reflète dans les yeux des humains sous forme

de lumière. J'ai frissonné en entendant sa voix qui me parut si familière et en percevant l'odeur de son parfum. Mes sens, des plus attentifs, validaient clairement cet instant magique imprégné dans mon esprit. Les signaux étaient clairs. J'étais définitivement en présence de mon âme sœur.

Qu'arrive-t-il si nous ratons de tels signes de reconnaissance ? Bien que nous choissions à l'avance l'itinéraire principal de notre vie terrestre, il y a toujours d'autres options qui nous permettent de progresser. Par contre, ces enseignements risquent d'être moins favorables. Il y a aussi la possibilité de revenir sur l'itinéraire de vie principal un peu plus tard après avoir emprunté un chemin secondaire. C'est comme si au lieu de prendre l'autoroute pour se rendre directement d'une ville à une autre, nous décidions de quitter l'autoroute pour emprunter un chemin secondaire à un moment donné du trajet. Quelques kilomètres plus loin, nous pouvons revenir sur cette autoroute pour le terminer.

Reprenons mon exemple. Si j'avais refusé l'invitation de Lucy en disant à mon frère que rencontrer la sœur de son amie ne m'intéressait pas du tout, alors il est certain que j'aurais raté ce carrefour crucial. Mais l'Univers aurait pu planifier notre rencontre ultérieure. Nous sommes mariés les deux frères aux deux sœurs. Il est donc évident que

j'aurais fait sa connaissance au mariage de mon frère, deux ans plus tard. Nous aurions alors bénéficié d'une seconde occasion afin de nous reconnaître.

## **LA RÉINCARNATION**

Pour l'âme, le but principal de la réincarnation est d'effectuer des progrès. Son évolution exige qu'elle passe de l'imperfection à la perfection. Pour ce faire, elle doit accomplir de nombreuses missions au cours de plusieurs vies terrestres. Chaque séjour sur Terre sera rempli de tâches à accomplir et de leçons à apprendre, comme convenu avec nos guides spirituels, âmes sœurs et amis dans l'au-delà. Chaque nouvelle vie est influencée par les comportements de nos vies antérieures et ce, surtout si nous avons fait des torts aux autres. S'il y a une leçon principale à tirer de nos relations, c'est d'accepter les gens tels qu'ils sont.

Lors de notre réincarnation, une partie de notre énergie demeure dans l'Univers spirituel. Elle est latente, jusqu'à ce que le reste de notre énergie revienne suite à notre décès. Voilà pourquoi nous pouvons être en contact avec les âmes des défunts qui nous sont chers et ce, même lorsqu'elles se sont réincarnées.

Mais pourquoi n'avons-nous pas de souvenirs de nos vies antérieures ? Ce n'est pas totalement exact car nous

accédons brièvement à de telles mémoires durant certains rêves ou lors de périodes de méditation. De plus, les bébés et les jeunes enfants seraient conscients de tels souvenirs ainsi que de la présence de leurs guides spirituels et ce, jusqu'à l'âge de cinq ou six ans environ. Il s'agit de leurs « amis invisibles ». Malheureusement, comme parents et adultes, nous avons tendance à ne pas les croire. Nous les prions même de stopper ces non-sens de peur que notre entourage se pose des questions quant à leur équilibre psychologique. Dès notre naissance et durant notre tendre enfance, nos guides nous réconfortent et nous rassurent pendant nos sentiments d'isolement et de solitude ressentis quelque soit la démonstration d'amour familial.

Cet oubli de nos vies antérieures ainsi que de notre Univers spirituel est nécessaire. Cette « amnésie » nous permet de vivre pleinement notre nouvelle vie comme prévue, sans aucune résistance ou contrariété. Sinon, nous serions enclins à régler des comptes avec des individus qui nous auraient causé de grands torts lors de vies passées. Néanmoins, notre intuition peut parfois nous signaler une telle association.

Il y a des gens que nous rencontrons pour la première fois et pour qui nous éprouvons instantanément une grande empathie. Il s'agit même parfois d'un sentiment de grande

familiarité ou de connexion inexplicable. Souvent, on mentionnera : « C'est comme si nous étions de très vieux amis ». Dans de tels cas, il peut s'agir d'âmes appartenant à notre groupe ou colonie et qui nous furent très chères lors de réincarnations précédentes.

Pour d'autres gens, nous éprouvons une antipathie intense dès la première rencontre. Cela peut même s'accompagner d'une angoisse profonde inexplicable. On ne sait pas pourquoi, mais nous croyons qu'il faut absolument les tenir à distance. Il peut s'agir alors d'âmes qui nous ont causé des souffrances importantes ou de grands torts lors de vies passées.

### ***Anecdote personnelle***

Alors que je préparais mes notes pour ce chapitre, je me demandais quelles auraient pu être mes vies antérieures sur Terre. Il m'est alors venu à l'esprit une anecdote remontant à ma jeune enfance. Je me suis souvenu de John Powell. J'ai mentionné plus haut que malgré notre « amnésie », nous recevons parfois des indices à ce propos.

John Powell, c'était le nom de mon « ami invisible ». Dans mon imaginaire, il était pilote de la R.A.F. durant la seconde guerre mondiale. J'ai toujours adoré l'aviation et tout ce qui touche le domaine aéronautique. La chambre

que je partageais avec mon frère était remplie de modèles d'avions que nous assemblions. Il y en avait partout ; accrochés au plafond, placés sur nos commodes et exposés sur des tablettes.

Adolescent, j'ai été cadet de l'aviation canadienne pendant cinq ans dont trois années en charge des nouvelles recrues. Chaque année, je participais au camp d'été à une base militaire ; les trois derniers étés j'étais sous-officier responsable d'une cinquantaine de cadets. Cela me permettait de m'envoler plus fréquemment avec les pilotes militaires.

Au collège, j'ai choisi une formation en aéronautique dont l'établissement était situé sur la propriété de l'aéroport de Montréal. Je profitais de moments libres, entre les cours et jusqu'à l'arrivée du bus, pour me rendre au terminal et voir les avions partir et atterrir. Je discutais fréquemment avec les contrôleurs aériens. Je n'avais aucune difficulté à obtenir l'autorisation d'accéder à la tour de contrôle et autres endroits sécurisés qui me fascinaient tout à fait. Bref, tout ce qui touchait aux avions me faisait vibrer. Mais pourquoi donc ?

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu le sentiment d'avoir été un pilote d'avion pour la R.A.F. durant la seconde guerre mondiale. De plus, je croyais

fermement que j'étais décédé en 1944 lors de l'écrasement de mon avion. Je n'osais pas en discuter avec mon entourage de peur de passer pour un déséquilibré. Il n'y avait que quelques bons copains qui étaient au courant. Au début de mes fréquentations avec Lucy, j'ai laissé passer plusieurs semaines avant d'aborder ce sujet de peur qu'il m'arrive le même scénario qu'auparavant (soit l'anecdote du sermon à l'église).

Il y a trois semaines donc, je décide de taper les mots suivants à l'ordinateur en utilisant le moteur de recherche Google : « John Powell R.A.F. ». Ce qui est apparu à l'écran m'a complètement renversé. Il s'agissait de photos et d'une brève notice biographique concernant un dénommé John A. Powell. Il était commandant des escadrons 142 et 150 de la R.A.F. basés en Tunisie. Il fut porté disparu en août 1944 alors que son avion survolait la Yougoslavie. Il y a au total 4 photos dont une de lui et une de son avion de chasse, bizarrement similaire à mon avion modèle préféré lorsque j'étais enfant. Je reste bouche bée. Je m'empresse d'envoyer le site à mon épouse à son travail. Elle répond immédiatement à mon courriel en indiquant en gros caractère et en rouge une information que je n'avais pas captée. John était connu sous le surnom de « Speedy » !

Il y a trente ans, j'ai fondé un club de radioamateurs dans

ma région. J'avais deux postes radio, un premier à la maison et un second dans ma voiture. Pour ce dernier, j'avais choisi le sobriquet « Speedy » sans vraiment y réfléchir. Cela était très étrange car je ne pouvais pas expliquer vraiment ce choix. Néanmoins, j'ai décidé de le conserver. Pour ceux que cela puisse intéresser, voici l'adresse de ce site Internet :

<http://www.perth.igs.net/~long/powell.htm>

Est-ce la preuve irréfutable de ma vie précédente et de ma réincarnation ? Absolument pas, mais il faut avouer que les faits, les circonstances et les nombreuses coïncidences nous portent à nous questionner sérieusement !

J'encourage vivement les lecteurs qui souhaitent approfondir les sujets développés dans ce chapitre à consulter la bibliographie à la fin de cet ouvrage.

# CHAPITRE 7

## La spiritualité

Ce chapitre concerne la spiritualité en tant que cheminement individuel et non religieux.

Historiquement, la religion est plutôt sectaire, dogmatique, contrôlante et exclusive. Ses effets pervers ont conduit l'humanité à maintes guerres et atrocités. Cette situation perdure encore tragiquement de nos jours.

Alors que la spiritualité, à laquelle je fais référence ici, est tolérante, humaniste et inclusive. Elle est basée sur l'amour, la paix, le bien-être et la compassion et ce, pour l'humanité entière.

Mon objectif ici n'est pas d'entamer un débat à ce sujet, ni de vous convaincre de quoi que ce soit. Je considère les croyances de chacun comme étant personnelles et je les respecte. Simplement, je veux vous communiquer mes réflexions touchant certains thèmes qui, selon moi, ont contribué à mes guérisons ainsi qu'à une amélioration marquante de ma santé et de mon bien-être. Regardons auparavant brièvement les grands principes de la spiritualité non religieuse.

La spiritualité peut se définir comme étant un processus évolutif de transformation de l'esprit. Elle vise à cultiver

l'amour altruiste et à sortir de notre égocentrisme. Ce but influera favorablement sur notre bonheur et notre bien-être ainsi que sur ceux des autres. En développant nos qualités humaines, nous accédons à une vie plus satisfaisante et épanouie, nous permettant ainsi de contribuer à la qualité de vie des autres. Ceci aura pour effet d'être plus heureux et plus intentionnés envers les autres. C'est notre propre représentation du monde qui crée notre « réalité » de celui-ci. En la transformant, nous aurons une autre perception du monde.

Nous sommes ici pour nous guérir spirituellement les uns les autres. Nous avons tous des expériences à vivre lors de cette vie terrestre afin de permettre à nos âmes d'évoluer. Par ce cheminement, nous nous souviendrons qui nous avons toujours été : une âme éternelle en évolution constante et une création divine rayonnante d'un amour infini. Rappelons-nous cette très belle citation de Theillard de Chardin : « *Nous ne sommes pas des être humains vivant une expérience spirituelle. Nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine* ». En d'autres termes, nous sommes dans ce monde, mais pas de ce monde. Une telle possibilité occasionne maintes peurs et angoisses chez la plupart des gens.

Lorsque nous apprenons à vivre spirituellement, soit sous l'influence de l'âme plutôt que de l'ego, nous remarquons

plusieurs changements. Nous découvrons le maillage de coïncidences et autres phénomènes mystiques nous entourant. De plus, nous réalisons qu'il existe un sens pour tout événement que nous vivons, si petit soit-il. Finalement, nous nous connectons à tous les êtres vivants et toutes les choses dans l'Univers, et reconnaissons la vie spirituelle nous unissant.

Alors que l'ego nous fait croire que nous sommes séparés des autres humains et êtres vivants, la réalité est que nous sommes tous interconnectés. J'aimerais partager avec vous deux anecdotes surprenantes à ce sujet qui se sont déroulées en avril 2009 alors que mon épouse et moi assistions à un séminaire de plusieurs jours à Toronto (Canada).

Nous avons alors assisté à plusieurs conférences et ateliers animés, entre autres, par les Docteurs Brian Weiss, Wayne Dyer et Caroline Myss. Lors de ces ateliers, nous avons participé à deux exercices visant à démontrer clairement que nous sommes vraiment tous connectés et que notre intuition nous permet d'accéder instantanément à des informations que nous pensions être inaccessibles. Dans chaque cas, il fallait choisir un partenaire qui nous était totalement inconnu et échanger un article personnel. Ensuite, en fermant les yeux et en se concentrant, nous avons à prendre conscience des

émotions, des images ou autres manifestations qui parvenaient à notre pensée.

Dans un premier exercice, mon épouse et la dame assise à sa droite se choisissent. Lucy lui remet son pendentif « les yeux de Buddah » qu'elle a reçu en cadeau d'une amie suite à un de ses nombreux voyages au Tibet. En retour, la dame lui remet un bracelet. Après environ cinq minutes de méditation, elles échangent leurs impressions. Les images captées par la dame, une parfaite inconnue, étaient si justes et invraisemblables que le Docteur Weiss a demandé à mon épouse et à la dame de partager les résultats de l'expérience avec toute l'assistance.

Dans un premier temps, la dame aperçut une grande obscurité et ensuite une lumière blanche éclatante. Soudain, elle remarqua un homme dans la cinquantaine et de petite taille s'approchant d'elle. L'homme portait un sarrau blanc et tenait quelque chose entre ses mains fermées. Près d'elle, il ouvrit les mains pour lui montrer un modèle d'un cœur. Il le retourna et au dessous se trouvait le dessin d'une frimousse, un bonhomme souriant . Incroyablement, il s'agissait de mon histoire qui était la source de mille et une inquiétudes pour mon épouse depuis quarante ans déjà. Voici la signification de ces images captées intuitivement par cette dame.

La grande obscurité suivie d'une lumière blanche éclatante concerne chacune de mes trois expériences de mort imminentes (EMI). L'homme dans la cinquantaine portant un sarrau, c'est mon cardiologue depuis plus de 20 ans. À cet hôpital spécialisé, il est un de deux ou trois cardiologues seulement qui portent leur sarrau pour recevoir leurs patients en clinique externe. Quant au modèle du cœur, le dessus représente mon cœur auparavant avec ses maladies alors que le dessous, avec le bonhomme sourire, c'est mon cœur guéri.

La même méthodologie fut utilisée lors d'un second atelier alors que nous devions penser à une question spécifique. Sans divulguer cette question à notre partenaire, toujours un inconnu, il nous donnerait ses impressions en guise de réponse. Alors que mon épouse se leva pour aller choisir un partenaire, une dame prit place à mes côtés et me présenta ses lunettes. Je les pris dans mes mains.

En fermant les yeux, j'ai aperçu une maison au bord d'un lac, entouré d'arbres. Nous étions sûrement en forêt. Je remarquais qu'il y avait plus de conifères que de feuillus. Ce lac serait donc situé plus au nord qu'au sud du Canada. Il y avait un ponton en bois et, au bout, un fauteuil Adirondack (en planches) faisant face au lac. Je mentionnais ces images à la dame en précisant qu'il ne s'agissait pas d'une résidence secondaire mais bien

principale. Tout à coup, l'image devint éclatante et je frissonnais de tout mon corps. Je lui mentionnais alors qu'il s'agissait d'un lieu sacré. En rouvrant les yeux, je remarquais que la dame pleurait.

Elle m'explique que c'est sa demeure, située dans le Nord de l'Ontario où elle vit depuis de nombreuses années. Il s'agit d'un territoire Amérindien occupé par les Sioux depuis plus de 8000 ans. Assise dans sa chaise au bout du quai, elle voit le Mont Sioux qui est un endroit sacré pour eux. Tout à fait invraisemblable ! Curieux, je lui demande quelle était sa question. Avec un sourire, elle me répond : « Je me demandais si je devais vendre cette propriété pour m'installer ailleurs, plus au Sud. La réponse est maintenant très claire, c'est non ! ». Elle m'embrasse avant de retourner à son siège vu que le temps alloué pour l'exercice prenait fin. (Note : Voici la raison de la photo apparaissant en page couverture.)

Bien qu'il y ait plusieurs thèmes associés au domaine de la spiritualité, j'aborderai uniquement ceux qui furent à la source de mes nombreuses prises de conscience ayant contribué à mes guérisons. Grâce à ces informations, j'ai pu réviser mes valeurs et mes croyances et entamer des changements qui, bien que parfois difficiles, se sont avérés des plus bénéfiques. Voici donc ces douze thèmes, présentés par ordre alphabétique :

1. L'amour et la compassion
2. Le bonheur
3. Le changement et le temps
4. La colère
5. La culpabilité
6. Le lâcher-prise
7. La négativité
8. Le « pardon » - ne pas tenir rigueur
9. La patience
10. La peur
11. Le pouvoir
12. Les relations interpersonnelles et familiales

## **L'AMOUR ET LA COMPASSION**

Je vous ai déjà mentionné qu'à chacune de mes trois expériences de mort imminente (EMI), j'ai connu un sentiment d'amour inconditionnel et illimité tout à fait indescriptible qui, selon moi, est impossible de connaître ou reproduire sur cette Terre, sauf peut-être en de très rares occasions. Par exemple, de la part de nos animaux de compagnie ou de nos enfants lorsqu'ils sont petits, parce qu'ils nous aiment tels que nous sommes, peu importe nos réalisations, notre situation financière ou les aléas de la vie.

Il est fréquent d'entendre des parents mentionner qu'ils ont

un amour inconditionnel pour leurs enfants. De plus, chacun d'entre nous recherchons désespérément un tel amour basé sur ce que nous sommes et non sur ce que nous faisons ou ne faisons pas. Malheureusement, l'amour que nous connaissons dans notre vie est très conditionné. Nous sommes aimés pour ce que nous faisons aux autres, ou selon comment nous traitons nos enfants, selon ce que nous gagnons, selon notre humour, selon notre notoriété, etc. Comment est-il possible d'aimer lorsque cela exige l'approbation des autres ? Nous devons apprendre à aimer sans attentes. Nous pouvons commencer en montrant de la compassion envers les autres.

L'amour conditionnel nous a été inculqué très efficacement depuis notre plus tendre enfance. C'est pourquoi il nous est très difficile d'aimer de façon inconditionnelle. Très tôt, nous avons appris à ne pas faire confiance : aux hommes, aux femmes, aux politiciens, aux patrons, aux collègues, à d'autres religions, d'autres croyances, d'autres valeurs, d'autres cultures, voire même à la vie elle-même. Bien que les personnes qui nous ont modelés dans ce sens croyaient agir pour notre intérêt, ils ne réalisaient pas que cela affecterait notre capacité et notre volonté d'aimer et d'être aimé inconditionnellement.

Nous avons beaucoup de difficulté à aimer les gens tels qu'ils sont. Sous l'influence de l'ego, nous les jugeons,

critiquons et manipulons. Nous trouvons toutes sortes d'excuses pour ne pas les aimer. Notre plus grande peur est que cet amour ne soit pas réciproque. Nous ne prenons pas assez conscience que l'amour est authentique uniquement lorsque nous l'offrons librement, sans aucune attente.

Lorsque nous croyons ne pas être aimés, ce n'est pas parce que nous ne recevons pas d'amour, mais plutôt parce que nous refusons cet amour. Lorsque nous nous disputons avec des êtres chers, nous croyons que nous sommes troublés par leurs actions ou leurs inactions. En réalité, nous sommes touchés car nous avons fermé notre cœur, nous avons retenu notre amour. Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Nous ne pouvons résoudre tous les problèmes des êtres qui nous sont chers, mais nous pouvons être disponibles et à leur écoute. Au fil du temps, n'est-ce pas un signe d'amour véritable ?

La compassion véritable est accessible lorsque nous prenons enfin conscience de cette double connexité que nous avons avec tout être humain. Ce lien intime provient de notre double nature que nous partageons avec les autres : la mortalité et l'immortalité. La compassion engendre le plus grand bien-être et aide au processus de guérison, au sens le plus large. Notre influence repose alors non pas sur ce que nous faisons mais sur ce que

nous sommes.

Notre présence et la paix que nous émanons auront un impact positif sur les gens avec qui nous serons en contact, qu'ils en soient conscients ou non. De plus, les animaux et les végétaux y seront sensibles aussi. J'ai vécu de très belles expériences à ce sujet au cours des dernières années, les plus mémorables alors que j'effectuais des soins thérapeutiques auprès d'animaux. Il est vrai que l'amour guérit tout !

## **LE BONHEUR**

Nous ne sommes pas très familiers avec le bonheur. Bien qu'il s'agisse d'un état naturel chez l'être humain, nous avons oublié comment être heureux. Nous l'avons perdu à cause de nos fausses croyances quant à la réalité des choses.

Nous avons été éduqués de manière à être plus à l'aise avec l'inquiétude, la douleur, la peine, l'infortune, la souffrance, la tristesse et le chagrin. Nous croyons qu'il est difficile, voire impossible d'être réellement heureux. Parfois même, nous considérons le bonheur comme étant inatteignable car nous pensons que nous ne le méritons pas. Voilà pourquoi nous pestons sur les autres et sur les situations vécues négativement.

Il est donc essentiel d'accepter et de chérir la croyance que nous sommes sur Terre afin d'être heureux et apprécier toutes ses merveilles. Afin d'atteindre cet objectif, il faut entreprendre un apprentissage pour découvrir le bonheur et désapprendre notre façon négative de penser. En tout temps, nous devons tendre à être heureux dans le moment présent, surtout lorsque les circonstances sont défavorables.

Le bonheur véritable ne dépend pas des événements, des situations ou des circonstances que nous vivons, mais bien de nos réactions envers ceux-ci. La vie ne dépend surtout pas des moments qui nous semblent déterminants : la promotion, le mariage, la retraite, et la guérison. La vie se déroule aussi entre ces événements importants. La plupart des leçons à apprendre sont cachées dans les instants de la vie de tous les jours. Notre bonheur est déterminé selon la façon de percevoir, interpréter et intégrer ce qui arrive dans notre état d'esprit. En d'autres termes, sommes-nous accoutumés à constater le pire émanant des individus et des situations, ou le meilleur ?

Nous devenons heureux graduellement. Plusieurs livres et formations offrent divers enseignements visant à faciliter notre découverte du bonheur. Bien que ces approches puissent être utiles, nous découvrons surtout le bonheur en connaissant et en appréciant de plus en plus de joyeux

moments. Un jour, nous constaterons que nous avons connu une dizaine de minutes de bonheur. Ensuite, nous réaliserons que ces périodes de bonheur augmentent à une heure, une soirée, une journée, etc.

Un des obstacles à la découverte du bonheur est certes cette tendance que nous avons à nous comparer aux autres. Il faut absolument se départir de ce réflexe si nous voulons trouver le bonheur véritable et durable. Peu importe qui nous sommes, ce que nous faisons ou ce que nous possédons, nous sommes toujours plus « petits » que quelqu'un, d'une manière ou d'une autre. Le bonheur sera à notre portée lorsque nous nous accepterons tels que nous sommes, sans se référer à ce que nous étions, et sans appréhender ce que nous serons.

Nos ressentis négatifs envers notre passé constituent un autre obstacle important à notre bonheur. En focalisant nos énergies sur les événements traumatisants de notre passé, nous nous empêchons de vivre pleinement le moment présent. Pire encore, nous programmons en quelque sorte une extrapolation similaire à nos futurs potentiels. Il s'agit de ce qui est appelé communément nos « valises » qui sont très lourdes à porter et nous ralentissent considérablement pour accéder au chemin du bonheur. Parfois, il s'agit de « valises » qui ne sont même pas les nôtres !

Nous croyons souvent être « victimes » de circonstances. Cette perception erronée nous maintient malheureux car elle nous pousse à interpréter tout ce qui est désagréable comme étant une affaire personnelle. En lâchant prise, en déposant et en laissant derrière nos « valises » inutiles, nous nous libérerons enfin de ce poids émotionnel pour concentrer pleinement nos énergies à découvrir ce qu'est le bonheur.

Cela dit, nous croyons ou espérons que nous serons enfin heureux lorsque certaines choses se concrétiseront dans le futur : lorsque nous aurons plus d'argent, quand nous ferons des voyages, lorsque nous changerons d'emploi, que nous trouverons enfin le partenaire idéal, ou bien quand notre hypothèque sera levée, ou encore quand les enfants quitteront la maison, ou bien nous prendrons notre retraite, ou si notre santé s'améliore, etc. Nous sommes souvent déçus lorsque nous constatons que nous n'avons pas encore trouvé le bonheur malgré ces moments tant attendus. Alors, nous recommençons le même manège avec de nouvelles conditions et de nouveaux échéanciers.

Notre existence est parsemée de nombreux orages. Chacun d'entre nous est affecté par les divers aléas de la vie. Inéluctablement, cela exige un effort non négligeable de notre part. Mais par contre, nous trouvons souvent le

meilleur de nous-mêmes lorsque nous sommes confrontés à l'adversité. Nous ne pouvons échapper à la dualité des choses. La santé et la maladie, la naissance et la mort, le bon et le mauvais, le jour et la nuit, le yin et le yang. Mais à chaque fois, l'orage se dissipe et revient le beau temps. Nous pouvons tous surmonter les événements tragiques de la vie et retrouver une fois de plus le bonheur.

## **LE CHANGEMENT ET LE TEMPS**

Dans le petit Larousse, le temps est défini comme suit :  
« Notion fondamentale conçue comme un milieu infini dans lequel se succèdent les événements et souvent ressentie comme une force agissant sur le monde, les êtres. »

Pour la plupart d'entre nous, nous croyons que notre temps de vie débute à la naissance et se termine au décès. Mais en réalité, il s'agit uniquement de deux points sur un continuum spatio-temporel infini.

Nous ne sommes plus vraiment certains que le temps soit linéaire, vu les découvertes étonnantes en physique quantique bouleversant de plus en plus les dogmes de la physique classique newtonienne. Nous avons toujours cru le passé comme étant AVANT le moment présent et le futur comme étant APRÈS le moment présent. Les scientifiques, étudiant la physique quantique, avancent que le temps ne serait pas linéaire et que nous ne serions pas

confinés au modèle rigide « passé, présent, futur ». Selon cette hypothèse, le passé, le présent et le futur peuvent tous exister en un même moment.

La théorie d'Albert Einstein, suggérant que le temps soit relatif à l'observateur, fut confirmée en 1975 lors d'une expérience utilisant deux horloges identiques. L'une fut placée à bord d'un avion alors que l'autre était restée au sol. Après quinze heures de vol, comme l'avait prédit Einstein, on constata que le temps s'était écoulé moins vite à bord de l'avion qu'au sol.

La perception du temps est aussi personnelle. Lorsque nous sommes en train de faire quelque chose que nous aimons ou que nous sommes avec des gens qui nous plaisent, le temps semble alors s'écouler rapidement. À l'inverse, lorsque nous faisons une chose que nous n'aimons pas ou que nous sommes parmi des gens qui nous déplaisent, alors le temps semble s'écouler lentement.

Nul ne peut échapper au changement car le temps y est intimement associé. Tout sur Terre est éphémère, notre corps inclus ainsi que nos réalisations et nos possessions. Dès notre naissance et jusqu'à notre mort, nous connaissons des changements continuels. Notre perception des choses fera en sorte que nous considérerons certains de ces changements comme étant « favorables » alors

que d'autres nous sembleront être « défavorables », voire dommageables ou même pernicieux.

Nos vies changent continuellement, malgré notre aversion logique face aux changements. Nous tentons souvent de résister au changement, parfois désespérément. Cela peut réussir temporairement mais, à la longue, nos efforts restent sans résultats. Le temps ne respecte pas nécessairement notre échéancier. Nous avons l'impression que certains changements arrivent trop lentement alors que d'autres surviennent trop rapidement.

Les cellules de notre corps changent continuellement, tout comme notre apparence extérieure. Dans la vie, lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. Le changement, c'est dire au revoir à une situation familière et ensuite commencer une nouvelle situation inconnue. Si nous résistons au changement, nous combattons notre vie entière et épuiserons nos énergies vitales. Il est donc fondamental de trouver la manière d'appréhender le changement, ou du moins, l'accepter.

Le vieillissement n'est pas apprécié dans notre culture occidentale. Il est même à repousser et à inhiber de mille et une façons, toutes vantées amplement et constamment par la publicité visant à satisfaire l'ego et provenant de vendeurs d'illusions.

Nos rides sont des choses qu'il faut absolument prévenir, sinon estomper ou enlever. Nous ne les considérons pas comme étant des choses naturelles de la vie. De nombreuses personnes aimeraient retrouver l'énergie et l'apparence de leur jeunesse. Personnellement, je ne voudrais pas revenir en arrière car bien que nous profitions alors des atouts de notre jeunesse, c'était une période difficile où nous étions très confus. C'était l'âge de l'innocence, mais aussi celui de l'ignorance. C'était un temps de beauté corporelle, mais aussi celui d'une insécurité et d'une estime de soi souvent douloureuse.

Pour plusieurs d'entre nous, nos rêves de jeunesse sont devenus nos regrets de vieillesse. Non pas parce que nous tendons vers la fin de notre vie mais plutôt parce que nous n'avons pas réalisé nos rêves.

Une fois la cinquantaine arrivée, l'ego peut s'estomper alors quelque peu et nous avons habituellement une meilleure compréhension de ce qu'est vraiment la vie. Avec ce nouveau regard plus altruiste ou spirituel, nous privilégions les choses qui nous semblent être plus essentielles. Nous savons mieux qui nous sommes et ce qui nous rend heureux. Il faut se rappeler que ce sont les temps de notre existence que nous n'avons pas vécus que nous regrettons. Vieillir avec grâce, c'est expérimenter

pleinement chaque jour et chaque saison de la vie.

Lorsque les médecins annoncent à leurs patients qu'ils ont une maladie en phase terminale, leur conscience du temps est soudainement propulsée au premier plan. Ils ont une peur intense qu'il ne leur reste plus assez de temps. Pour la première fois, ils voient leur temps comme étant très limité. Au chapitre 2, j'ai discuté de la notion du « conflit de diagnostic/pronostic » où il y a une incidence entre nos réactions et ressentis à l'annonce de traumatismes, et leurs conséquences futures. Étant donné que nous avons une tendance à placer les médecins, et surtout les spécialistes, sur un piédestal, nous croyons souvent que leurs diagnostics et surtout leurs pronostics constituent une vérité immuable.

En d'autres termes, nos réactions face à l'annonce d'une maladie en phase terminale pourraient influencer grandement sur le temps restant vraiment à vivre. Aucun médecin, ni spécialiste ne peut savoir exactement combien il nous reste de temps à vivre. Ils se basent sur des statistiques de taux de survie de la population en général. Il ne s'agit donc que d'une approximation suivant une courbe statistique. Personne ne peut prévoir le moment de notre mort, ni eux, ni nous.

Nous avons souvent l'impression que les personnes

décèdent prématurément et qu'elles n'ont pas eu l'occasion de vivre une vie entière et satisfaisante. Nous croyons à tort qu'une vie est incomplète si elle n'atteint pas un âge très avancé et n'a pas joui d'une existence formidable. Bien que cela puisse être difficile à comprendre et à accepter, personne ne meurt avant « son » heure. Lorsque nous mourons, c'est le moment !

Confrontés à une maladie grave, notre grand défi est donc d'accepter pleinement cette expérience en lâchant nos craintes intenses de ce que l'avenir nous réserve et de vivre le moment présent en reconnaissant que chaque moment nous offre des possibilités de bonheur et d'amour intenses.

## **LA COLÈRE**

La colère est une émotion totalement naturelle qui, normalement, s'extériorise en quelques secondes ou quelques minutes. Il est sain d'exprimer notre colère occasionnelle proportionnellement aux circonstances que nous considérons préjudiciables. Par contre, la colère peut facilement être problématique dans certains cas. Plus spécifiquement, lorsque nous sommes fous de rage, exprimant notre colère de façon explosive, ou lorsque nous réprimons notre colère et qu'elle s'accumule. Souvent alors, nous sommes tellement submergés par notre colère que nous la refoulons, à un point tel que nous n'en avons

plus vraiment conscience.

La colère est sans cesse croissante lorsque nous accumulons nos peines et que nous n'y portons pas attention. Une telle augmentation de colère peut être une énergie négative substantielle dans nos vies. Nous devons apprendre à exprimer notre colère de façons saines afin de la contrôler avant qu'elle nous domine. La colère retenue ne peut pas simplement disparaître, elle devient un fardeau non réglé. Elle s'exprimera de manière nuisible dans nos corps physiques si nous ne la traitons pas, sous forme de malaises, dysfonctionnements ou maladies. De plus, elle nous empêchera de jouir pleinement des joies de la vie.

La colère est une réaction fréquemment causée par les comportements des autres. Mais à plusieurs reprises, nous pouvons être en colère envers nous-mêmes. C'est souvent lorsque nous avons l'impression de nous trahir. Par exemple, en tentant de plaire aux autres sans tenir compte de nos propres sentiments, de nos besoins ou de nos désirs. On se croit alors en colère envers « eux », sans réaliser qu'on est vraiment en colère envers soi-même car on n'a pas pensé à soi en premier.

Nous pouvons être si têtus que nous n'osons pas admettre que nous avons aussi des sentiments et des besoins. Nous

avons peur que notre image soit ternie car, dans notre société actuelle, cela pourrait être considéré comme étant un signe de faiblesse. Lorsque nous entretenons une telle colère de soi, cela s'exprime fréquemment par des sentiments d'isolement, de rejet, de dépression ou de culpabilité.

Comme plusieurs d'entre vous, il m'était difficile, voire impossible de dire « non » aux autres, que ce soit au travail ou lors d'activités familiales ou sociales. J'étais incapable de marquer mes limites car j'avais ce besoin constant d'être considéré et aimé des autres, compte tenu des ressentis accumulés depuis ma jeune enfance. Je ne voulais jamais déplaire. Alors je mettais de côté mes sentiments, mes besoins et mes désirs pour me soumettre à ceux des autres.

Évidemment, la nature humaine étant ce qu'elle est, certains individus peuvent profiter exagérément d'une telle tendance de notre part, consciemment ou non. Alors que d'autres peuvent nous faire sentir coupables de ne pas répondre positivement à leur demande. C'est de la manipulation pure et simple !

Il est donc important d'être honnête envers les autres mais surtout envers nous-mêmes. De façon polie et respectueuse, nous pouvons refuser une demande ou une

proposition qui ne nous convient pas à un moment donné. De plus, tout ce que nous faisons doit être accompli avec une acceptation totale et un amour authentique. Il ne faut pas s'attendre à recevoir quelque bénéfice en retour. Par exemple, si j'aide mon frère à déménager, alors il viendra m'aider à installer ma clôture. Ou bien, si j'aide mon prochain alors je mériterai le ciel.

Personne n'aime être en présence de gens en colère. Une personne en colère est souvent une personne isolée et malheureuse. Une colère réprimée nous prend beaucoup d'énergie. C'est comme si nous insistions à conserver des blessures du passé qui pèsent sur nos âmes, perturbent nos énergies vitales, causent des malaises, et nous empêchent d'accéder à la paix et au bonheur.

## **LA CULPABILITÉ**

Nous pouvons parfois croire être responsables de nos mauvais sentiments depuis notre enfance. Si nous avons été abusés, nous croyons que nous avons causé l'abus. Si nous avons le sentiment de ne pas être aimé, nous croyons que c'est parce que nous ne le méritons pas.

Plusieurs systèmes de croyance considèrent la culpabilité comme étant une approche de pensée de basse énergie. Notre premier réflexe est souvent de nous décharger des sentiments de culpabilité qui sont si douloureux. Cela

s'effectue, inconsciemment, en projetant son sentiment de culpabilité sur autrui. Si je ne peux être coupable, c'est donc toi ! Mais lorsque nous nous leurrions ainsi, nous ne pouvons pas vraiment sortir du cycle perpétuel de nos sentiments de culpabilité.

Il est souhaitable de regretter les actions négatives que nous avons pu commettre au cours de notre vie. De tels sentiments nous permettent d'être meilleurs et d'avoir plus de compassion car, habituellement, les gens non conscients regrettent peu le mal qu'ils font aux autres. Il est donc essentiel de constater et d'apprécier le meilleur de nous-mêmes et se souvenir de notre bonté.

Nous ne pouvons pas connaître la paix et la culpabilité simultanément, car le sentiment de paix est à l'opposé du sentiment de culpabilité. Lorsque nous acceptons la paix et l'amour, nous refusons la culpabilité. Inversement, lorsque nous nous cramponnons à la culpabilité, nous rejetons l'amour et la paix.

La culpabilité et le temps sont intimement associés. Pendant toute notre vie, nous avons été durs et intransigeants envers les autres mais encore plus envers nous-mêmes. Du fait que la culpabilité provient du passé, ce sentiment conserve ce passé toujours vivant. La culpabilité est une façon d'éviter la réalité du moment

présent. De plus, elle traîne le passé dans le futur. En d'autres termes, nos sentiments de culpabilité passés créeront un futur correspondant.

Nous libérerons notre passé, pour permettre un autre futur, uniquement lorsque nous lâcherons prise de notre culpabilité. Mais comment faire ? Il s'agit de se « pardonner » ainsi que de « pardonner » aux autres. Plus précisément, il y a lieu de reconnaître le passé, de l'accepter tel quel et ensuite de lâcher prise. Avec cette leçon de vie enfin apprise, nous serons alors plus libres.

## **LE LÂCHER PRISE**

Le lâcher prise peut se définir comme étant un courant psychologique prônant une non-résistance à des événements ou à des faits inévitables, contribuant ainsi à la décontraction et au relâchement des tensions psychiques.

En d'autres mots, c'est la sagesse simple mais profonde de céder plutôt que de s'opposer au cours de la vie. C'est de vivre pleinement et inconditionnellement le moment présent. En choisissant de s'abandonner et de lâcher prise, cela nous permet d'accéder à une paix intérieure. Mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas prendre action et changer la situation qui nous préoccupe. Malheureusement, certains peuvent croire que lâcher prise

est une faiblesse. Qu'il pourrait s'agir de capitulation, de léthargie ou d'une esquivance aux défis de la vie.

Il y a une différence majeure entre lâcher prise et capituler. Capituler c'est se reconnaître vaincu alors que lâcher prise c'est accepter la réalité des choses tout en faisant confiance à ce que l'Univers nous apportera. Aussi, il ne faut pas confondre le lâcher prise avec une attitude de : « Je m'en fous dorénavant » car une telle attitude est imprégnée de négativité sous forme de ressentiments refoulés.

L'ego nous fait croire qu'en résistant, nous sommes forts et courageux. Alors qu'en réalité, il s'agit d'une pure illusion où la résistance n'est que de la faiblesse et de la peur sous l'apparence de puissance et de bravoure. Cette mascarade nous empêche d'accéder à notre Être, seul lieu du pouvoir véritable et durable.

Le refus d'accepter des situations que nous ne pouvons changer diminue notre pouvoir et notre tranquillité d'esprit. De plus, cela nous épuise. Il y a des faits qui nous paraissent empêcher notre bonheur, et qui nous semblent devoir être changés pour être heureux. Mais, en réalité, ils ne peuvent l'être.

Par exemple, nous ne pouvons pas forcer une personne

que nous aimons à nous aimer en retour. Si nous avons connu une enfance malheureuse, nous ne pouvons pas remonter le fil du temps pour la rendre heureuse. Si nous avons un cancer ou autre maladie sérieuse en ce moment, nous ne sommes pas en santé. Dans de telles situations, nous pouvons être plus malheureux mais cela ne changera en rien les faits.

En lâchant prise et en nous abandonnant à la vie et à l'Univers, cela constitue la façon la plus rapide et la plus efficace de résoudre une impasse et pouvoir avancer. Nous ne pouvons obliger une personne à nous aimer, mais nous pouvons cesser de perdre du temps et des énergies à cause de cette attente. Nous ne pouvons changer notre enfance malheureuse, mais nous pouvons connaître une vie heureuse et épanouissante. Nous ne pouvons pas nous débarrasser de notre cancer ou autre maladie par enchantement, mais cela ne veut pas dire que notre vie soit terminée.

En étant à l'écoute de notre corps et de notre Être, nous pouvons percevoir un message clair lorsque le moment de lâcher prise est propice, lorsque nous sommes épuisés de combattre, de résister ou de tenter de contrôler une situation, ou lorsque nous sommes malheureux, mécontents ou craintifs.

Lâcher prise peut être particulièrement salutaire lorsque nous sommes confrontés à un diagnostic ou pronostic traumatisant, voire en phase terminale. Il est normal de vouloir alors combattre férocement la maladie pour gagner la bataille. Par contre, cette approche téméraire peut être très nuisible.

En étant toujours en mode combat ou sur le qui-vive, nous épuisons notre énergie vitale car nous sommes constamment en stress. Tel que mentionné déjà, le stress en général et la peur en particulier produisent dans notre organisme des effets physiologiques bloquants. En affectant une partie de nos énergies pour répondre à cette lutte, elles ne sont plus disponibles pour rehausser notre système immunitaire, accélérer les réparations, compenser les effets toxiques des traitements, etc.

Lâcher prise, ce n'est pas s'avouer vaincu. Dans le cas d'une maladie en phase terminale, capituler et s'avouer vaincu serait penser : « Il n'y a pas d'espoir, je suis mort ! ». Alors que lâcher prise consiste à accepter la réalité et choisir les traitements qui nous semblent acceptables. S'ils sont inefficaces, c'est aussi accepter que notre temps soit limité.

Dans mon cas, je n'avais aucun choix d'avoir ou ne pas avoir des maladies cardiaques. Il s'agissait de faits

accomplis. Cela faisait partie de ma réalité de tous les jours depuis mon enfance. Je ne me suis jamais considéré comme étant victime. En d'autres termes, j'appliquais cette notion de lâcher prise de façon inconsciente ou instinctive. Serait-ce à cause de ma première expérience de mort imminente (EMI) à bas âge ?

Il en fut de même le jour de la chirurgie cardiaque invasive survenue à l'aube de mes 39 ans. Les jours précédents, je faisais régulièrement la tournée des autres chambres de l'aile de cardiologie de l'hôpital pour discuter avec les autres patients en attente d'opération ou ayant subi des malaises cardiaques. La plupart d'entre eux avaient 50, 60 et 70 ans. J'étais le plus jeune patient de l'étage. En quelque sorte, ma présence en soulageait plusieurs car ils se considéraient relativement chanceux de n'avoir pas connu de troubles cardiaques si jeunes.

En lâchant prise, nous changerons aussi profondément nos relations. Si nous ne pouvons jamais accepter ce qui est, cela implique qu'il nous est difficile d'accepter les autres tels qu'ils sont. Nous tentons alors de les changer selon notre vision des choses. De plus, nous les critiquons, jugeons, étiquetons et rejetons. La relation humaine que nous entretenons avec ces gens nous semblera secondaire. Notre priorité sera plutôt ce que nous récolterons de cette relation. Par exemple, un gain

financier ou matériel, un sentiment de pouvoir, un plaisir physique, ou autre forme de gratification de l'ego.

Somme toute, jusqu'à ce que nous pratiquions l'approche de lâcher prise, il nous sera difficile de connaître et de vivre réellement la dimension spirituelle.

## **LA NÉGATIVITÉ**

Qu'est-ce que la négativité ? C'est de la résistance tout simplement. Il n'y a que nous, les humains, qui éprouvons de la négativité. Les animaux ne connaissent pas ce sentiment nuisible. Nos animaux de compagnie sont une exception, car leurs comportements peuvent être affectés par les sentiments et ressentis de leurs maîtres ou autres membres de leur entourage.

La négativité existe sous plusieurs formes. Il peut s'agir d'un sentiment d'impatience, d'irritabilité, de colère, de rage, de ressentiment ou de dépression. L'ego croit que par le biais de la négativité, il peut manipuler la réalité et obtenir ce qu'il veut. Une fois que nous nous sommes identifiés à une forme de négativité ou une autre, nous ne voulons absolument pas lâcher prise. De plus, inconsciemment, nous ne souhaitons pas un changement positif car cela menacerait l'ego ainsi que notre image et notre identité artificielle. Pour satisfaire l'ego à tout prix, nous irons jusqu'à ignorer ou même saboter les choses

positives de notre vie.

En définitive, la négativité n'est pas la meilleure manière de régler une situation. Par contre, toute situation qui nous apparaît négative peut être une opportunité d'apprentissage inattendu. Bien que cela ne nous soit pas simple, les situations « négatives » de tous les jours dissimulent souvent des leçons de vie importantes. Qu'il s'agisse d'une brève maladie, d'un accident, d'une rupture ou d'un problème financier, de tels événements nous permettent de prendre conscience des réelles priorités de la vie et de ce qui est vraiment important.

Il s'agit alors d'être attentif et de profiter des coïncidences et des synchronicités qui se trouvent sur notre parcours de vie. J'expliquerai ces phénomènes et autres au prochain chapitre. Tel fut mon cas à plusieurs reprises dès la fin des années 1980 alors que je connaissais de sérieux problèmes cardiaques. Mais c'est surtout depuis 2000, suite à un épuisement professionnel, que de telles prises de conscience ont pris toute leur ampleur.

Comment peut-on prévenir la négativité et ses effets dommageables ? En lâchant prise et en « pardonnant », au lieu d'entretenir des sentiments nuisibles et pénibles causant de la résistance et de la négativité. En n'offrant aucune résistance lorsqu'une personne est brutale ou

prononce des mots désobligeants. En évitant toute négativité et réaction inconsciente telle la défense ou l'attaque. Une telle approche nous rend invulnérable car cette personne ne peut pas ou ne peut plus exercer son emprise sur notre état d'être. Nous contrôlons totalement notre pouvoir au lieu d'être asservis par l'autre.

Soyons attentifs à toute plainte que nous prononçons ou pensons, quelque soit sa nature ou sa raison. Qu'il s'agisse du temps, d'une situation de vie, de l'environnement ou de ce que les autres disent ou fassent. Se plaindre, c'est résister et ne pas accepter ce qui est. En réalité, nous n'avons que deux options possibles : s'opposer à la situation ou l'accepter.

## **LE « PARDON » - NE PAS TENIR RIGUEUR**

Nous avons le choix de vivre notre existence en privilégiant soit le « pardon », soit le blâme. Lorsque nous ne « pardonnons » pas, nous entretenons nos ressentiments et notre rancœur en conservant activement en nous les souvenirs malheureux du passé. Alors que si nous « pardonnons » aux autres, ou à nous-mêmes, nous retrouvons notre état de grâce naturel.

Nous avons besoin de « pardonner » afin de vivre pleinement nos vies. Nous avons tous été blessés et, sûrement, nous avons blessé d'autres personnes. Nul ne

mérite vraiment de telles offenses. La problématique n'est pas que ces souffrances surviennent, mais plutôt que nous ne voulons pas les oublier. Notre vie entière, nous accumulons ces blessures ne sachant vraiment pas comment nous en départir. Bien que la solution soit simple, elle est certes difficile à appliquer sous l'influence de l'ego.

Je vous ai déjà raconté mon cas où j'ai mis 25 ans à « pardonner » à un dirigeant. Les effets bénéfiques étaient si intenses que j'aurais dû lui « pardonner » il y a bien longtemps. C'est une excellente leçon de vie que j'ai apprise en ce jour magique rempli de coïncidences pertinentes. En « pardonnant », en choisissant l'indulgence et la non rancœur, cela nous permet de guérir nos souffrances et nos maux tout en nous reconnectant aux autres et à nous-mêmes.

Quels sont les obstacles majeurs au « pardon » ? Le premier est certes de penser que « pardonner », c'est supporter en quelque sorte l'insolence qui nous blesse. Le second concerne notre désir de vengeance. Mais en vérité, il s'agit d'un leurre. Nous croyons que la vengeance nous apportera une satisfaction, un soulagement et un sentiment de suprématie tant attendu. Que nous pourrions enfin tourner la page et retrouver la paix et la sérénité. En réalité, ces émotions provenant de l'ego ne peuvent qu'être temporaires. Rapidement, nous nous sentirons

coupables de nous être abaissés au niveau même que celui jugé malsain et déplorable auparavant.

Lorsque nous « pardonnons », nous validons que les individus en cause n'étaient pas à leur meilleur au moment de leurs conflits. Nous nous rappelons aussi qu'ils sont des êtres humains, tout comme nous, venus sur Terre afin d'apprendre des leçons par leurs erreurs. Le « pardon » nous aide à être en paix et en contact avec l'amour. Il ne s'agit que d'ouvrir tout grand nos cœurs.

En « pardonnant », nous permettons une réconciliation mutuelle des plus bénéfiques. Nous n'avons pas à « pardonner » le comportement, uniquement la personne. Il peut nous sembler parfois plus simple de blâmer une personne plutôt que d'arranger une relation. En focalisant notre attention sur ses erreurs, nous évitons de nous observer nous-mêmes ainsi que nos problèmes. Ceux qui sont réticents à « pardonner » doivent comprendre qu'en adoptant une telle attitude, ils se punissent eux-mêmes. Curieusement, la personne à laquelle nous devons « pardonner » en priorité c'est à soi-même. Nous devons nous « pardonner » pour ce que nous avons dit ou avons fait, et pour ce que nous n'avons pas dit ou n'avons pas fait.

N'attendons pas qu'il soit trop tard pour « pardonner » ou

demander « pardon ». Trop de personnes quittent cette existence sans avoir eu l'occasion de régler leurs différents avec leur entourage. Pire encore, ceux qui restent peuvent se sentir coupables de n'avoir jamais « pardonné » ou demandé « pardon » au disparu.

Je me souviens très bien d'un exercice que nous avons eu lors d'un séminaire du Docteur Athias. Brusquement, il nous annonça qu'il y allait avoir un cataclysme dans dix minutes et que nous mourrions tous. Il quitta la salle en nous invitant à procéder à ce qui nous paraît fondamental vu les circonstances. Aussitôt, quelques participants étaient en pleurs alors que d'autres se précipitaient pour communiquer avec des êtres chers. À cet instant, la plupart des gens ont pris conscience des vraies priorités de la vie, de leurs remords et de leurs regrets.

Depuis ce jour, j'essaie de vivre chaque moment comme si c'était mon dernier avec pour objectif de pouvoir quitter cette existence en toute sérénité, sans regrets, remords ou ressentiments.

## **LA PATIENCE**

Dans notre monde effréné et moderne, nous ne sommes pas habitués de vivre avec de l'inconfort. Nous voulons tout facilement et rapidement. On ne peut attendre car le temps presse et nous avons mille et une choses à

accomplir en si peu de temps. Nous pouvons maintenant faire nos emplettes à tout moment sur l'Internet et parfois même dans certains commerces qui sont ouverts en tout temps. Plus besoin de se rendre à la banque pour nos transactions, l'Internet nous permet de les faire jour et nuit. Nous sommes impatients lorsque nous devons attendre à la caisse, au guichet, en voiture, à l'ordinateur, devant le four micro-ondes, le bus, etc. Nous sommes anxieux d'arriver enfin à destination, au week-end, à l'été, à notre promotion, à notre retraite, etc. Les gens ne savent plus comment patienter voire même ce que cela signifie.

Tellement de personnes ont de la difficulté à accepter les choses telles qu'elles sont, à vivre les situations telles qu'elles se présentent. Nous ne croyons pas qu'elles seront satisfaisantes si nous les laissons tranquilles. Alors, nous jugeons qu'il faut les changer ou les améliorer.

Malgré la croyance que les choses requièrent notre assistance, les choses les plus incroyables et merveilleuses de l'Univers se déroulent sans notre aide. Le lever du soleil, le fil des saisons, la multitude des êtres vivants, la magnifique beauté de la nature, la division cellulaire, la guérison de nos blessures et maladies, etc. Nous devons avoir confiance qu'il existe une puissance supérieure de source divine et, bien qu'il nous soit parfois difficile de le reconnaître ou de le comprendre, toutes les

choses surviennent et évoluent pour notre bien et pour le bien de l'Univers. En d'autres termes, il faut avoir la foi. Être patient, c'est avoir la foi.

L'apprentissage de la patience constitue l'une des leçons de vie les plus difficiles à maîtriser, probablement aussi la plus frustrante. Être patient ne signifie pas que nous devons être victimes ou avoir un sentiment d'impuissance. Nous ne pouvons pas toujours obtenir ce que nous désirons. De plus, bien que nous souhaitions obtenir quelque chose immédiatement, il est probable que nous le recevions plus tard, ou même, jamais. Par contre, bien que cela ne soit pas évident au départ, nous obtiendrons toujours ce dont nous avons vraiment besoin.

Sous l'influence de l'ego, nous croyons parfois que l'Univers demeure sourd à nos besoins et requêtes. Pourquoi n'ai-je pas encore rencontré mon partenaire de vie ? Quand aurai-je enfin la promotion tant attendue ? Comment se fait-il que je ne gagne jamais au loto ? Pourquoi ai-je cette maladie ? Quand serais-je guéri ?

L'Univers n'est nullement concerné ni par nos requêtes individuelles ni par nos propres échéanciers. Il réagit en tenant compte de notre situation dans son ensemble afin que nous puissions apprendre nos leçons de vie. L'Univers s'intéresse à qui nous sommes vraiment et apportera dans

notre vie ce que nous avons besoin pour devenir la personne que nous devrions être. Cela s'effectuera à l'aide de situations ad hoc et en temps opportun. Nous devons avoir confiance et être patients. Voilà la clé de l'énigme.

Lors de notre périple sur Terre, nous avons à vivre une série d'expériences. Pour chacune de ces expériences, il existe une raison. Bien que cela ne soit pas évident, tout ce que nous avons vécu à ce jour et que nous vivons dans le futur aura pour objectif de nous faire apprendre des leçons de vie spécifiques. Chaque épreuve se déroulera au moment le plus opportun, lorsque nous serons prêts. Chaque apprentissage a pour but de nous faire progresser spirituellement. Nous n'avons simplement qu'à vivre le moment présent, sachant que les choses importantes arriveront en temps et lieu.

## **LA PEUR**

La peur est une émotion primitive et subjective qui informe notre organisme d'un danger potentiel. Malheureusement, il est souvent facile de ressentir de la peur lorsqu'il n'y a aucun danger. Notre peur peut sembler vraie, mais ce n'est pourtant qu'une illusion. Néanmoins, elle nous garde éveillés la nuit, nous empêche de vivre pleinement, nous paralyse et peut être à la source de nos malaises, dysfonctionnements et maladies.

Élevés dans un climat de peur, nous ne projetons que de la peur. Nos peurs sont confirmées, entretenues et exacerbées par notre société au travers des médias. Il y a une multitude d'exemple : le terrorisme, les guerres, la criminalité, les maladies, les aliments avariés, le réchauffement climatique, la situation économique mondiale, les pénuries présentes et anticipées, etc. Mais en réalité, la plupart des choses que nous craignons ne nous arrivent pas.

Nos peurs ne font pas obstacle à la mort, elles freinent nos vies. Consciemment ou inconsciemment, nous consacrons une bonne partie de nos vies à nous occuper de nos peurs et de leurs effets. La peur nous empêche de jouir pleinement de notre vie. Elle constitue un obstacle à l'amour et à notre bonheur. Elle interfère avec nos vrais sentiments et nos potentialités.

Mais comment transcender sa peur ? Il s'agit de se concentrer, au lieu, sur une autre émotion : l'amour.

Bien que nous puissions connaître plusieurs émotions au cours de notre existence, elles se retrouvent toutes essentiellement sous deux formes : l'amour et la peur. Toutes les émotions positives (joie, paix, bonheur, satisfaction, gratitude, etc.) proviennent de l'amour, toutes les émotions négatives (colère, rage, rancœur, anxiété,

culpabilité, jalousie, etc.) découlent de la peur.

Ces deux grandes émotions, l'amour et la peur, sont opposées. Il est donc impossible de vivre ces deux émotions simultanément. Lorsque nous sommes dans la peur, nous ne sommes pas dans l'amour. Lorsque nous sommes dans l'amour, nous ne pouvons ressentir de la peur. Nous devons choisir l'une ou l'autre car il n'y a pas de neutralité. En choisissant l'amour, cela ne signifie pas que nous ne connaîtrons jamais la peur. Par contre, certaines de nos peurs actuelles seront apaisées.

Toutes nos peurs illusives concernent soit le passé, soit le futur. Or, le moment présent est la seule réalité. En choisissant de vivre dans le moment présent et dans l'amour, la peur devient impossible. Notre but sur Terre est de vivre dans l'amour. Avant de pouvoir aimer les autres, il faut apprendre à s'aimer soi-même. En se concentrant sur le sentiment d'amour, peu à peu nos peurs commenceront à se dissiper.

## **LE POUVOIR**

Pourquoi des personnes qui sont pauvres peuvent-elles se sentir riches, alors que d'autres qui sont riches se sentent-elles pauvres ? Sous le joug de l'ego, nous pouvons croire que notre pouvoir découle de notre carrière, de notre notoriété, de notre statut social, du montant de notre

compte en banque, ou de nos possessions. Nous croyons peut-être que l'argent peut acheter la paix et le bonheur. Il y a de nombreux exemples de gens riches ou célèbres qui se sont suicidés malgré leur fortune ou leur renommée.

Évidemment, nous aimerions tous faire l'expérience d'avoir beaucoup d'argent à notre disposition. Mais il ne s'agit justement que d'une expérience potentielle de la vie, différente de nos autres expériences certes, mais pas meilleure. Notre prospérité satisfait pleinement l'ego mais néanmoins, nous pouvons ressentir un vide, un certain manque. Nous pouvons tout avoir pour vivre en paix et dans le bonheur, mais ces choses nous échappent. Les autres nous envient en nous mettant sur un piédestal. Cela peut nous satisfaire mais ce n'est qu'un leurre car, à l'intérieur, nous nous sentons profondément démunis, appauvris et dévalorisés. Nous n'avons pas encore compris qu'il existe en nous quelque chose de plus précieux que les biens : l'Être. Nous ne sommes pas des « avoirs humains » mais bien des « êtres humains » !

Tout comme nous pouvons nous imaginer faussement que l'argent nous valorise et que nous sommes dotés d'un avantage quelconque, il en est de même pour le contrôle. Le fait de contrôler les situations et les gens nous apporte un sentiment de pouvoir et de supériorité. Nous manipulons les individus et les faits afin que les choses

s'accomplissent à notre avantage. Mais notre façon de faire n'est pas nécessairement la meilleure. Pourquoi les autres devraient-ils faire les choses comme bon nous semblent, sans accepter d'autres alternatives basées sur leurs talents et leur unicité ? Nous dépensons beaucoup d'énergie vitale en tentant de contrôler l'incontrôlable. Ainsi, notre santé et notre bien-être peuvent être négativement affectés.

Lorsque nous essayons de contrôler les gens et le cours des choses, nous les empêchons de profiter d'une leçon de vie qui leur serait salutaire, comme à nous-mêmes, pour nos épanouissements mutuels. Nous accédons à notre pouvoir véritable lorsque nous abandonnons l'illusion de pouvoir contrôler les personnes et les choses. En abandonnant notre tendance de vouloir contrôler, notre vie deviendra peu à peu moins chaotique.

Souvent, nous abandonnons notre pouvoir lorsque nous sommes concernés par les opinions des autres. Nous n'avons pas le pouvoir de les rendre heureux, mais nous avons ce pouvoir envers nous-mêmes. Reprenons enfin notre pouvoir et élaborons notre propre opinion de nous-mêmes.

Nous ne réalisons pas qu'à l'intérieur de chacun d'entre nous, nous détenons le pouvoir de l'Univers. Nous croyons

être déconnectés de cette toute puissance qui nous émerveille jour après jour : la naissance d'un bébé, la transformation d'une graine en un arbre majestueux, la voûte céleste étoilée, la multitude des espèces vivantes, etc. La source divine n'a pas créé la nature toute puissante et l'homme faible. Nous devons prendre enfin conscience de ce qui vibre profondément en nous, de ce que certains d'entre nous ressentent parfois mais n'osent pas regarder en face de peur de vexer l'ego. C'est la toute puissance de l'Univers que nous partageons avec toutes les autres créations. C'est notre pouvoir véritable avec lequel nous sommes nés.

Ce pouvoir véritable intérieur nous permet de soutenir les autres et de leur donner crédit pour leurs accomplissements sans l'usurper à nos propres fins. Combien de fois nous sommes-nous appropriés des choses que nous n'avons pas faites ou dites, sous l'influence de l'ego ? Si nous l'observons, nous pouvons corriger nos faiblesses et apprendre d'importantes leçons de vie. Être en gratitude nous permet de retrouver notre véritable pouvoir et de vivre dans l'abondance.

Vivre dans l'abondance, c'est avoir de la gratitude pour ce que nous avons déjà. C'est apprécier les choses et les personnes qui sont nôtres maintenant, sans aucune attente future. Si nous ne pouvons être reconnaissants envers les personnes et les choses que nous avons aujourd'hui,

comment pouvons-nous espérer être satisfaits plus tard, une fois entourés de plus de choses, de personnes, de pouvoir, etc. ? Cela sera impossible si nous n'avons jamais appris ou pratiqué la gratitude. Nous penserions plutôt, avec insatisfaction, que nous n'avons toujours pas assez.

Lorsque nous ne ressentons plus le besoin de tout contrôler et considérons que nous n'avons pas réellement besoin de plus, pourrions-nous alors laisser tout simplement la vie se dérouler harmonieusement.

## **LES RELATIONS INTERPERSONNELLES ET FAMILIALES**

Nous aurons plusieurs relations dans notre vie. Malheureusement, certaines d'entre elles échoueront. Il est normal de connaître des différends et des déceptions. Qu'il s'agisse de relations personnelles, familiales, organisationnelles ou institutionnelles, des conflits sont inévitables lorsque les egos se rassemblent. En réalité, nous vivons une relation avec chaque personne que nous rencontrons. Il peut s'agir de collègues de travail, de membres familiaux, d'amis, d'enseignants, de commis, etc.

Nous savons tous que nos relations peuvent être des expériences difficiles. Par contre, ces relations constituent souvent des opportunités d'apprentissage, de croissance, d'amour réciproque. Elles nous offrent la possibilité de

confronter nos peurs, connaître notre vrai pouvoir et expérimenter l'amour véritable. En d'autres termes, découvrir qui nous sommes vraiment, notre identité spirituelle.

Aucune relation n'est insignifiante ou accidentelle, quelle que soit sa nature, sa durée ou sa finalité. Dans le grand ordre des choses, toute relation est potentiellement importante. Chaque personne avec laquelle nous avons un échange a la possibilité de nous mener à un lieu de joie et d'amour, ou à une place de lutte et de tristesse. Nous avons aussi le choix d'apporter plus ou moins d'amour dans nos relations et nos échanges.

Nous ne pouvons changer personne, autre que nous-mêmes. Nos relations ne tendront pas à s'améliorer si tout le monde se plie à nos attentes et nos demandes. Nous devons leur permettre d'être pleinement ce qu'ils sont et ainsi apprendre leurs leçons de vie. N'est-ce pas exactement ce que nous nous souhaitons que les autres fassent à notre égard ?

Nos relations sont façonnées par les influences et les expériences que nous avons vécues dans l'enfance. Par contre, nous pouvons choisir de repenser ce qu'est l'amour et créer les relations que nous souhaitons obtenir selon cette nouvelle vision. Malheureusement, un tel revirement

ne s'effectue que trop rarement. Pourquoi nous complaisons-nous à rester dans une relation douloureuse ? Premièrement, nous espérons qu'un changement magique, voire miraculeux se produira. Deuxièmement, on nous a inculqué, dès notre plus jeune âge, que toute relation devrait réussir, spécialement les relations de couple.

Nous sommes très exigeants quant à nos relations amoureuses. Nos attentes sont nombreuses : l'amour, le bonheur, la compassion, la sécurité, la fidélité, l'amitié, le partenariat, la camaraderie, la solidarité, le soutien, etc. Nous croyons que l'autre sera notre complément et arrangera notre vie comme par enchantement. C'est beaucoup demander et surtout très illusoire. Souvent, ces pensées et espérances ont comme source les contes de fées tel celui du Prince charmant. Par cette attitude, nous accusons souvent l'autre de nos problèmes de couple ou des aléas de la vie. Ainsi, nous projetons à notre amoureux NOTRE propre responsabilité d'être heureux ou meilleur. En réalité, il n'y a que nous-mêmes qui puissions résoudre nos problèmes et nous épanouir. Nous n'avons qu'à rentrer en nous-mêmes pour retrouver notre « Soi ».

Toutes les relations ne sont pas censées durer une vie entière. Certaines prendront fin après six mois, cinq ans ou cinquante ans. Bien que l'ego puisse désapprouver, la fin d'une relation ne constitue pas un échec, ni une erreur.

Chaque relation débute, se déroule et se termine comme elle devait afin que nous apprenions et que nous puissions nous épanouir. Il est souhaitable d'en prendre conscience et profiter pleinement de cet apprentissage.

Abandonnons notre attitude de vouloir changer les autres, et nous pourrons connaître l'amour véritable et la paix durable. Il n'y a pas de mal à confronter une personne à propos de quelque chose qui nous perturbe. Mais lorsque cette confrontation s'effectue tout en ayant des attentes, alors il s'agit d'une forme de manipulation. Nous devons dire nos « vérités » et partager nos inquiétudes ouvertement, mais sans attendre de réactions de la part des autres, ni d'intérêts personnels.

Nous tenons trop souvent rigueur à des personnes pour des choses qu'elles ont dites ou faites voilà bien longtemps, même lorsqu'elles se sont excusées et en dépit du fait qu'elles ont changé depuis. Nous laissons ces souvenirs malheureux influencer sur notre opinion à leur sujet. Nous sommes incapables de les apprécier aimablement et équitablement car notre regard est troublé par nos souvenirs du passé. Nous avons nos propres intentions. Nous voulons toujours les faire reconnaître ou avouer les blessures passées. Nous retenons notre compassion et notre amour envers ces individus qui nous sont souvent chers. En réalité, nous nous punissons nous-mêmes en

conservant et accumulant nos ressentiments. Il n'y a qu'en lâchant prise et en choisissant de ne plus leur tenir rigueur que nous pourrons enfin nous libérer de cette attitude qui nous épuise et nous empêche de continuer sur notre chemin de vie.

Les relations familiales sont spécialement et fréquemment source de soucis et de stress. Nous nous laissons trop souvent influencer par les divers attentes et souhaits familiaux. Nous allons alors à l'encontre de nos désirs, ce qui peut créer colère et rancœur. Ce que nous aimerions, c'est être en paix avec eux, tout en demeurant nous-mêmes. Des conflits surviennent lorsque nous dérogeons à cette aspiration. Le dilemme est que nous avons le choix entre être authentique et déplaire à certains membres familiaux, ou avoir la paix et sacrifier notre authenticité.

En réalité, durant toutes ces années, les membres de notre famille nous traitent exactement comme nous leur avons permis de le faire, selon nos réactions et nos comportements. Bien que nous les accusions de nos blessures, nous seuls en sommes responsables. Lorsqu'ils nous touchent, c'est qu'inconsciemment nous les y avons autorisés, ce que nous faisons trop souvent.

Pensons aux membres de notre famille que nous rendons responsables de nos sentiments d'angoisse, de

mécontentement, de contrariété, de chagrin ou autre. Nos réflexions seront en relation exacte avec ce que nous n'aimons pas d'eux ou la façon dont ils nous traitent. Lorsque des personnes sont en colère envers nous, nous exprimant de la haine, nous critiquent ou nous jugent, elles ne sont pas en paix avec elles-mêmes. Plutôt que de réagir à leur hostilité ou leur vantardise en faisant de même, portons attention sur la paix et l'amour qui sont des énergies vibratoires supérieures, et qui repousseront ces énergies inférieures.

Une fois de plus, le « pardon » constitue la clé qui permettra de trouver la paix dans nos relations familiales. Comprendons que les membres de notre famille réagissent comme nous aux événements en fonction de leur apprentissage de la vie. Apprenons à les apprécier en ayant de la gratitude pour leur présence dans notre vie et pour tout ce qu'ils sont venus nous apprendre.

### **Le pouvoir de l'intention et de l'attraction**

Beaucoup trop de gens considèrent leur situation personnelle comme étant désespérée. Il en est de même de façon collective alors que nous sommes globalement confrontés à de très grands défis tels le réchauffement climatique, l'épuisement des ressources naturelles, le terrorisme, l'éclatement des familles et la situation économique mondiale. Il est alors facile de baisser les bras et de croire qu'il n'existe aucune solution. Mais il s'agit encore ici d'une autre illusion de l'ego. En réalité, il y a une solution à chaque problème. Sa source est de nature spirituelle.

Chacun d'entre nous a une force et une sagesse intérieures insoupçonnées. Avec notre entière collaboration, ce pouvoir latent peut se manifester de façon inattendue et inexplicable, voire parfois miraculeuse. La guérison de mes maladies cardiaques n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Ce pouvoir spirituel a la capacité de nous apporter, entre autres choses, de l'amour, de l'abondance, du bonheur, de la paix, de la sérénité ainsi que des relations harmonieuses avec notre famille, notre entourage ainsi que tous les êtres vivants sur Terre. Malheureusement, très peu de gens réalisent qu'ils deviennent ce qu'ils pensent constamment, jour après jour.

En d'autres termes, de façon consciente ou inconsciente, notre pensée est créatrice. Lorsque, sous l'influence de l'ego, nos préoccupations et nos réflexions sont axées principalement sur des émotions et des ressentis négatifs, nous devenons alors envieux, colériques, narcissiques, insatisfaits, déplaisants, méprisants, etc. Il nous sera alors très difficile, sinon impossible, de trouver la santé, le bonheur, l'amour et le bien-être. Nous considérerons qu'il n'y a pas de solution à nos problèmes, croyant que la cause est extérieure. C'est la faute des autres, des circonstances, des événements que nous ne pouvons contrôler ! Une telle attitude est tout à fait dévastatrice physiquement et psychologiquement.

Si cela est notre cas, nous avons le choix soit de persister dans ce cheminement destructeur et de continuer à influencer négativement notre subconscient, soit de revoir nos valeurs, nos croyances, nos attitudes, nos comportements et nos pensées afin de les modeler positivement. L'intelligence infinie de notre subconscient est entièrement réceptive à toute demande de notre part et elle manifeste la résolution du problème de façon parfois subtile. Par exemple, il peut s'agir de circonstances ou d'événements inhabituels, de rêves, d'inspirations, d'impressions variées, d'intuitions sous diverses formes, de coïncidences ou de synchronicités.

C'est alors que nous constaterons enfin, parfois avec stupeur, que les miracles sont une réalité de tous les jours. Lorsque nos désirs se manifesteront de façon surprenante telle lors d'une guérison inexplicable, d'une abondance soudaine, d'un amour tant attendu ou de la découverte de notre « mission » actuelle sur Terre. Plusieurs attribueront de tels résultats à de la chance tout simplement. Mais cette « chance » est en réalité la manifestation de notre pouvoir d'intention et d'attraction suite à l'application des coïncidences, synchronicités et autres phénomènes qui nous sont offerts par l'Univers afin d'atteindre nos divers objectifs.

Sachez donc que nous pouvons bénéficier, en tout temps, d'un guide intérieur qui facilitera notre prise de décision et ce, surtout lors de moments difficiles. Il se tient à notre entière disposition afin de nous indiquer la meilleure approche et le bon chemin à suivre. Par contre, nous devons grandement atténuer l'influence de l'ego si nous voulons accéder pleinement à ce guide performant. Sinon, il nous sera difficile de reconnaître les signes parfois subtils que nous recevrons.

## **LA PHYSIQUE QUANTIQUE**

Le monde physique que nous expérimentons est gouverné par des lois immuables de cause à effet. De ce fait, les

phénomènes sont totalement prévisibles. Qu'il s'agisse de la Loi de la gravité de Newton ou de la vitesse de la lumière, nous retrouvons dans ces manifestations des constantes répétitives et immuables qui ont été prouvées scientifiquement. De plus, telle notre propre existence, toute chose appartenant au domaine physique est impermanente. En d'autres termes, elle a un début, une fin ainsi qu'un parcours temporel entre ces deux balises.

Actuellement, la physique quantique confirme de plus en plus certaines des théories fantastiques avancées par Einstein avant sa mort. Elle bouleverse les lois immuables et les dogmes arrêtés par la communauté scientifique depuis quelques siècles. Dans le domaine quantique, toute chose se compose d'information et d'énergie qui ne peuvent être perçues par aucun de nos cinq sens limités. La plupart des choses qui sont mentionnées dans ce livre concerne ce domaine : l'ego, l'âme ou l'esprit, le « Soi », la pensée, l'intuition, l'expérience de mort imminente (EMI), etc.

Ces choses ne sont pas identifiables par l'intermédiaire de nos sens, néanmoins nul ne peut nier ses pensées, ses intuitions, ses inspirations et ses émotions. Les événements survenant dans le domaine quantique se déroulent à la vitesse de la lumière. Certaines recherches actuelles indiqueraient que cela s'effectuerait encore plus

rapidement, voire instantanément et même préalablement. À de telles vitesses, il est impossible pour nos sens d'enregistrer ces phénomènes et de nous les communiquer. Tout dans l'univers visible est une manifestation de l'énergie et de l'information du domaine quantique.

Notre corps est du domaine physique car il est solide et peut donc être constaté par nos sens. En plus de notre corps physique, nous avons aussi des corps subtils, au nombre de sept, dont le plus connu est le corps éthérique. Ces corps subtils sont du domaine quantique car ils sont énergétiques. À tout moment, notre champ énergétique entre en contact et influence le champ énergétique de chacune des personnes présentes dans une même pièce et vice versa. De ce fait, chacun de nous réagira d'une façon quelconque à cette expérience interactive. Combien de fois avons-nous déjà ressenti l'atmosphère comme étant tendue ou triste, ou bien une ambiance paisible et sereine ?

Nos pensées sont aussi du domaine quantique. Chaque pensée est donc une énergie vibratoire et informationnelle. La teneur de nos pensées peut donc être captée par d'autres êtres vivants : humains, animaux et végétaux. Des expériences scientifiques à ce sujet ont maintes fois confirmé ce phénomène surprenant. N'avons-nous pas

remarqué que lorsque nous sommes aimables, les gens sont gentils avec nous et recherchent notre compagnie ? Mais lorsque nous sommes maussades ou négatifs, les gens nous évitent ou sont antipathiques à notre égard.

Il y a une présence en nous, une force qui accomplit l'expérimentation à chaque instant de notre vie. Il s'agit de l'âme, de l'Esprit, du « Soi ». Bien que notre intellect s'occupe du processus de la connaissance et du savoir, c'est notre âme qui est l'expérimentateur, le témoin, l'observateur. Plus spécifiquement, par exemple, notre imagination, notre créativité, notre compréhension, nos inspirations, nos intuitions, nos intentions, nos perceptions, nos impressions, nos émotions et notre mission de vie n'ont rien à voir avec notre intellect ou notre cerveau. Bien que ces activités soient orchestrées par l'intermédiaire de notre cerveau, elles proviennent du domaine spirituel qui est au-delà de l'espace et du temps.

Si nous pouvions apprendre à réduire les influences nuisibles de l'ego pour enfin reconnaître notre « Soi », nous constaterions alors notre vraie nature lumineuse qui est branchée à l'Univers. Nous aurions le pouvoir de dépasser les limitations de l'intellect qui nous enchaînent aux événements et leurs aboutissements dans le monde physique. Nous nous débarrasserions de nos peurs, de nos hésitations, de nos anxiétés, de notre colère et autres

émotions négatives. Nous retrouverions notre identité spirituelle et divine ayant la capacité d'accomplir des choses miraculeuses.

Regardons maintenant les principaux « outils quantiques » que nous pouvons utiliser afin d'accéder à notre pouvoir créateur.

### ***L'intention***

Le petit Larousse définit l'intention comme suit : « Dessein délibéré d'accomplir tel ou tel acte; volonté. ».

L'intention est à la source même de la création. Tout ce qui survient dans l'Univers débute avec une intention créatrice. Dans notre vie quotidienne, l'intention est une pensée qui surgit en nous et dont l'objectif est de répondre à un besoin spécifique. Logiquement, une fois que nous aurons répondu à ce besoin, nous serons heureux. Par exemple, il peut s'agir de notre intention de nous évader une semaine en campagne afin de refaire nos énergies. Lorsqu'une intention est reproduite, cela crée une habitude. Plus souvent une intention est répétée et plus probable sera sa manifestation par l'Univers dans le monde physique.

L'intention génère des phénomènes nous indiquant les pistes à suivre afin d'atteindre l'objectif visé. Par exemple, il peut s'agir de coïncidences, de synchronicités,

d'inspirations ou de rêves révélateurs. Dans mon cas, je n'ai nul doute que de tels phénomènes, qui seront discutés au prochain chapitre, ont contribué à mes guérisons et mon mieux-être.

Grâce au pouvoir de l'intention et de l'attraction, nous sommes capables de créer des changements positifs dans notre vie. Nous avons cette capacité créatrice et miraculeuse depuis toujours. Mais alors, pourquoi l'avons-nous oublié ? C'est parce que nous avons inconsciemment sacrifié notre authenticité et notre identité spirituelle pour le bénéfice de l'ego. Notre Être, l'âme, sait exactement pourquoi nous sommes dans cette vie. Mais notre ego entrave constamment nos possibilités de connexion avec notre Être dans un premier temps, et le souvenir de notre identité spirituelle et de notre « mission » dans un deuxième temps.

L'ego maintient constamment notre attention sur des choses artificielles et impermanentes : l'argent, la popularité, le prestige, le pouvoir, les plaisirs sensoriels, etc. Mais il ne s'agit que d'un leurre et d'une illusion car, lorsque nous aurons enfin goûté à satiété à tous ces fantasmes, cela nous laissera avec un goût amer et nous ressentirons un grand vide intérieur inexplicable. Présentement, si nous ne faisons pas ce que nous aimons ou n'aimons pas ce que nous faisons, alors notre pouvoir

d'intention est minime.

Si nous nous questionnons actuellement à propos de la raison de notre existence sur Terre, il s'agit d'une fenêtre d'opportunité inouïe où l'âme nous invite à nous rappeler de notre identité spirituelle infinie et à nous reconnecter à notre pouvoir d'intention et d'attraction. Pour ce faire, nous devons atténuer l'influence négative de l'ego et réduire le flot incessant et répétitif d'informations inutiles provenant de notre intellect. Dans le premier cas, il y a lieu de concentrer notre attention sur des sentiments d'amour, de gratitude, de paix, d'empathie, de compassion et d'ouverture envers les autres. Dans le second cas, il s'agit de réserver des moments propices de la journée pour tourner notre attention vers notre Être intérieur par le biais de la contemplation ou de la méditation.

Personnellement, c'est au tout début de l'an 2000 que j'ai accepté enfin cette invitation suite à un diagnostic d'un « syndrome d'épuisement professionnel », soit dix ans après ma chirurgie cardiaque invasive. Peu importe les termes utilisés par le monde médical pour satisfaire l'ego, il s'agissait d'une dépression pure et simple. Depuis, ma santé se détériorait de plus en plus avec l'aggravation des symptômes de mes autres maladies cardiaques.

Je constate maintenant que mes interrogations et

réflexions entamées dès ce tout début du 21<sup>e</sup> siècle, alors que je touchais le fond du baril, m'ont permis d'accéder à mon identité spirituelle et d'entamer mon cheminement vers une meilleure santé et un mieux-être. Inconsciemment à ce moment, cette introspection activait mon pouvoir d'intention et d'attraction qui occasionnera des coïncidences, des synchronicités et autres phénomènes insolites me permettant de m'approcher de plus en plus de mon but. Il me fera un grand plaisir de partager avec vous quelques-uns de ces phénomènes un peu plus loin. Certains peuvent vous paraître incroyables, mystiques ou occultes. J'étais, moi aussi, un sceptique jusqu'à ce que cela m'arrive personnellement.

L'intention demande beaucoup d'attention. De plus, elle requiert un haut niveau de détachement. Plus spécifiquement, une fois que nous avons généré l'intention créatrice, nous devons être aptes à nous détacher du dénouement, et permettre ainsi à l'Univers de s'occuper des détails en vue de sa réalisation. Sinon, l'ego interviendra et embrouillera le déroulement.

Pour faciliter la réalisation de nos intentions, il y a lieu de produire une harmonie entre nos intentions et ce que l'Univers nous propose. Cela s'accomplit en adoptant et en chérissant une conduite simple de gratitude envers tous les gens et toutes les choses dans notre vie. De plus, il est

essentiel d'abandonner nos griefs de toutes sortes qui proviennent tous de l'égo. Notre état de gratitude affecte positivement notre pouvoir d'attraction. En rendant grâce sincèrement pour les bonnes choses que nous avons présentement ainsi que pour les défis qui nous sont offerts, nous attirons encore plus d'abondance et de bienfaits dans notre vie. À l'opposé, lorsque notre attitude est plutôt ingrate, nous fermons la porte à la réception d'abondance, de santé et de bien-être.

### ***Les coïncidences***

J'ai mentionné plus haut que notre pouvoir d'intention et d'attraction produit des phénomènes, tels les coïncidences, qui peuvent nous apporter des pièces manquantes à notre puzzle. Les coïncidences sont vraiment des messages. Il est donc important que nous portions attention aux coïncidences dans notre vie.

Vous avez sûrement tous expérimenté des coïncidences. Vous pensez soudainement à une personne et, quelques instants plus tard, le téléphone sonne et c'est elle qui est à l'autre bout du fil. Voici une coïncidence remarquable qui m'est arrivée tout récemment.

Pierre M. était mon meilleur copain alors que j'étais adolescent. J'ai pensé à lui en me couchant un soir, me demandant s'il était encore vivant et, si oui, ce qu'il pouvait

bien faire dans la vie. Voilà près de 40 ans que je n'avais pas pensé à Pierre. Le lendemain, mon épouse et moi allons faire des courses. Dans un grand magasin, au lieu d'emprunter l'allée centrale, je me dirige vers une allée secondaire. Nous croisons un homme que je reconnais instantanément (il est roux alors cela était plus évident). Je me retourne et je l'interpelle; il s'agit bien de Pierre. Nous échangeons pendant plusieurs minutes et je lui remets ma carte d'affaire. Tout à fait surprenant !

Vu que les coïncidences sont assez courantes, la plupart des gens les considèrent comme n'étant qu'une manifestation surprenante et aléatoire. Si cela est votre opinion, je vous suggère de considérer plus attentivement vos coïncidences futures et même de porter une réflexion sur celles que vous avez déjà vécues. En retraçant votre histoire, vous serez surpris de constater à maintes reprises que si un seul détail avait été différent, votre trajectoire de vie et votre situation actuelle ne seraient pas celles que vous connaissez. Peut-être seriez-vous à un autre endroit, avec un autre partenaire, avec un travail différent, avec un autre entourage, etc.

Ayant enfin pris conscience que les coïncidences sont souvent des événements pouvant potentiellement transformer votre vie, vous serez plus réceptifs à celles-ci et y porterez l'attention nécessaire afin de décoder tout

message qu'elles peuvent contenir. Par exemple, en ce moment précis, vous êtes à lire le contenu de cet ouvrage que l'intention de l'Univers spirituel m'a inspiré d'écrire. Il peut s'agir en fait d'une coïncidence ayant la capacité de changer votre existence. À vous d'en profiter, si c'est le cas !

Une coïncidence c'est bien plus qu'une bizarrerie fortuite. C'est une piste d'intention provenant de l'Univers spirituel et, de ce fait, elle contient une information importante et révélatrice. Mais comment faire pour comprendre la signification d'une coïncidence ? La réponse est déjà disponible à l'intérieur de nous, mais nous devons prendre conscience de cette information à l'aide, par exemple, de la réflexion, de la contemplation ou de la méditation.

Nous ne pouvons imaginer toutes les forces complexes qui sont à l'œuvre lors de chaque événement de nos vies. Lorsque nous considérerons les coïncidences comme étant des opportunités de réflexion et de cheminement dans notre existence, alors chaque coïncidence deviendra significative. En appréciant toutes nos coïncidences et leurs messages, notre pouvoir d'intention et d'attraction sera plus efficace car nous serons mieux connectés au champ énergétique des possibilités infinies.

Plus nous porterons attention aux coïncidences, plus

fréquemment elles se présenteront à nous, et plus nous recevrons de messages et de pistes dont nous bénéficierons afin de bien poursuivre notre trajectoire de vie. Les bonnes personnes se présenteront comme par magie. Un étranger nous communiquera l'information que nous recherchons depuis plusieurs mois. Nous recevrons un téléphone d'un chasseur de têtes pour nous offrir un emploi. Nous lirons un ouvrage inspirant qui changera notre vie.

En quelque sorte, les coïncidences (tout comme d'autres phénomènes tels que les synchronicités, les intuitions, les rêves, etc.) sont des instructions nous permettant d'atteindre notre destination de façon la plus bénéfique pour nous.

J'aime bien faire la comparaison d'un tel phénomène avec un système de localisation mondiale (GPS) dans lequel nous entrons notre destination avant de prendre la route. Ensuite, nous avons plusieurs choix (notre libre arbitre). Le premier est de ne pas utiliser le GPS et de nous diriger aveuglément vers ce qui nous semble être notre destination. Le second est d'utiliser le GPS mais de ne pas suivre toutes ses instructions. Par exemple, au lieu de demeurer sur l'autoroute pendant tout le trajet, nous décidons de sortir à quelques reprises pour emprunter d'autres chemins. Éventuellement, nous parviendrons à

destination, à moins que nous décidions d'en choisir une nouvelle. Et le troisième consiste à suivre chacune et toutes les instructions indiquées par le GPS. Ce parallèle m'a beaucoup fait réfléchir, et vous ?

### ***Les synchronicités***

Le concept de "synchronicité" fut développé par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung. La synchronicité est l'occurrence simultanée de deux événements qui ne représentent pas de rapport de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit.

Voici une synchronicité tout à fait remarquable que j'ai vécue récemment. Au chapitre 6 « La mort, l'au-delà et la réincarnation », je mentionnais les noms de pionniers ayant effectué des recherches et écrit des ouvrages sur la mort, l'au-delà et la réincarnation. L'un d'eux est le Docteur Brian L. Weiss, psychiatre émérite qui est mondialement reconnu et qui a écrit plusieurs ouvrages que je recommande hautement (voir bibliographie à la fin de ce livre). Un autre pionnier mentionné dans cet ouvrage, concernant le thème de la spiritualité, est nul autre que le Docteur Wayne W. Dyer qui a rédigé plus d'une trentaine de livres, depuis plus de 30 ans, et produit plusieurs autres ressources d'apprentissage. Il est un conférencier très couru et ce, depuis bien longtemps.

En janvier 2009, alors que je rédigeais le chapitre 6 et que je venais d'écrire le nom du Docteur Weiss, j'ai eu quelques réflexions. Cela concernait la régression dans des vies antérieures, ce qui est essentiellement le thème des recherches et des écrits du Docteur Weiss. J'ai pensé comme il serait formidable que je puisse accéder à certaines de mes vies antérieures, avec l'aide d'un spécialiste en la matière qui serait aussi performant que le Docteur Weiss. (Je vous demande ici de vous rappeler ou de relire, au besoin, les propos plus haut concernant le pouvoir de l'intention et de l'attraction, car la suite de mon récit est tout à fait fantastique à ce sujet).

Durant ces réflexions, fixant du regard le moniteur, je reçois un courriel de Lucy, mon épouse. Elle me transmet une invitation à assister à un séminaire de 4 jours à Toronto (Canada), organisé par la très réputée maison d'édition américaine Hay House. Parmi les conférenciers, vous avez deviné, il y a le Docteur Brian Weiss et le Docteur Wayne Dyer. Instantanément, je sais qu'il s'agit d'une synchronicité inouïe que je ne peux ignorer. J'ai alors réservé le tout ce jour même afin que Lucy et moi puissions y assister.

Nous avons participé à deux ateliers du Docteur Weiss et, lors de chacun, nous avons pu accéder à certaines de nos

vies antérieures. C'était tout à fait génial ! Peut-être aurais-je l'occasion de vous décrire en détails ces expériences exceptionnelles dans un prochain ouvrage ?

Il m'est arrivé plusieurs coïncidences durant ce séminaire. La plus remarquable a eu lieu lors de la pause de son premier atelier. En tout, il y avait environ 1500 participants prenant la pause à ce moment, une grosse foule donc. Plusieurs entouraient le Docteur Weiss, espérant échanger quelques mots avec lui. En revenant vers la salle, je remarque le Docteur Weiss se trouvant seul sur mon chemin. J'hésite un peu et je me présente. Je lui mentionne que j'ai beaucoup apprécié la lecture de ses ouvrages qui m'ont permis de comprendre enfin ce qui me serait arrivé en entrant dans la lumière éclatante lors de chacune de mes trois expériences de mort imminente (EMI). Je lui indique aussi que je suis à rédiger un livre dans lequel je discuterai, entre autres, de mes EMI ainsi que des résultats de ses recherches. Nous retournons à la salle après une poignée de mains chaleureuse. J'étais entièrement comblé car voilà bien longtemps que j'imaginai ce que serait une telle rencontre. Un exemple de plus de la justesse du pouvoir de l'intention et de l'attraction.

Dans la nature, il existe plein de synchronicités qui nous semblent anodines car elles sont tellement courantes que

nous n'y portons pas attention. Les volées d'oiseaux migrateurs et les bancs de poissons sont parmi les plus spectaculaires et les plus intrigantes. Avec une coordination parfaite, ils changent de direction instantanément et il n'y a jamais de collision. C'est comme s'il y avait un cerveau central et unique organisant le tout. En réalité, la communication instantanée et précise qui est captée et exécutée par chacun des poissons ou des oiseaux est de nature spirituelle et appartient donc au domaine quantique qui est composé d'énergie vibratoire et d'information.

Nous, les humains, avons aussi cette capacité intuitive mais nous l'avons sacrifiée inconsciemment au profit de l'égo. Ces connexions sont embrouillées lorsque nous nous croyons séparés des autres êtres vivants et de l'Univers. De plus, il est difficile, voire impossible de la retrouver lorsque nous sommes constamment préoccupés ou distraits. Néanmoins, nous ressentons parfois ce transfert d'énergie et d'information lorsque nous sommes en présence d'autres personnes ou d'animaux. Certains de nous sont plus sensibles à ces communications énergétiques que d'autres.

Pourquoi n'expérimentons-nous pas la synchronicité dans la vie de tous les jours ? Outre l'influence de l'égo et à cause de nos préoccupations et distractions quotidiennes,

c'est parce que nous ne vivons pas le moment présent depuis le niveau où la synchronicité se passe. En adoptant une approche spirituelle à notre existence, nous apprenons à lâcher prise et à faire confiance à l'Univers et à tout résultat. Alors, nous commencerons à remarquer la synchronicité s'organisant autour de nous.

## **LES OBSTACLES À NOTRE POUVOIR D'INTENTION ET D'ATTRACTION**

J'ai mentionné plus haut que l'intention requiert de l'attention et du détachement de notre part afin d'être efficace. De plus, nous devons adopter un état de gratitude et une approche de « pardon » authentique. Mais comment se fait-il que, bien que nous appliquions ces principes, l'Univers ne réponde toujours pas à nos intentions ? Outre l'influence de l'ego, il y a trois principaux obstacles à notre pouvoir d'intention et d'attraction : nos doutes, nos croyances ou pensées limitatives, et nos sentiments de manque.

### ***Nos doutes***

Tout doute affectera négativement notre pouvoir d'intention et d'attraction. Nous devons être totalement confiants d'obtenir les manifestations bénéfiques souhaitées. En d'autres termes, nous devons avoir la foi en notre pouvoir d'attirer vers nous tout ce que nous désirons. Nous ne

sommes pas des esclaves ou des victimes des circonstances et des événements. Toute chose dans notre existence est une manifestation de notre foi dans ce qui est invisible. Cette force intérieure nous permettra, non pas de satisfaire l'ego mais de retrouver notre identité spirituelle et de continuer notre trajectoire de vie en tenant compte de cette réalité.

Nous avons tous déjà la foi en quelque chose. Par contre, il est important de se questionner sur notre façon de l'utiliser. Est-elle employée de façon positive ou négative ? Certains possèdent une foi négative et limitative alors qu'ils se croient affligés par la maladie, la malchance, l'échec, la solitude, le manque, la stupidité, etc. Alors que d'autres ont une foi positive et constructive leur permettant de jouir de plusieurs bienfaits tels l'amour, la santé, le bonheur, l'abondance, la paix, la sérénité, la sécurité, l'amitié, la bonne volonté et l'équilibre.

Nous ne pouvons espérer réaliser la manifestation de notre intention lorsque nous croyons qu'il y a une puissance quelconque qui s'y oppose. Il s'agit alors d'une situation conflictuelle où notre pensée est divisée. Conséquemment, ce sera le statu quo et notre situation n'évoluera pas.

La foi est une attitude mentale très efficace qui donne des

résultats. Elle est en quelque sorte le fusionnement de nos pensées et de nos sentiments. Cette conjonction est si intense et ferme qu'aucun événement externe ne peut nous y soustraire. Ayons la foi en notre pouvoir d'intention et d'attraction ainsi qu'en notre force créatrice spirituelle qui est connectée à l'intelligence infinie de l'Univers et qui nous apportera les solutions bénéfiques nous permettant de poursuivre notre chemin de vie de façon plus éclairée.

Nous devons apprécier le fait que notre désir, notre projet, notre pensée, notre intuition, notre inspiration ou notre rêve constitue une potentialité créatrice extraordinaire, bien qu'invisible. Nous pourrions croire qu'il soit trop risqué de quitter notre emploi, changer de carrière, déménager d'endroit ou de pays, ou de retourner aux études uniquement à cause d'un pressentiment intérieur récurrent. Nous n'avons qu'à faire confiance à ce message subliminal, d'avoir la foi en cet appel que nous recevons du plus profond de notre Être.

C'est exactement ce que j'ai fait en juin 2007 alors que je prenais une retraite anticipée à l'âge de 55 ans, malgré mes craintes et appréhensions provenant surtout de l'ego. Cela m'a permis d'approfondir mon approche spirituelle, entamée sept ans auparavant, et de consacrer mes énergies à retrouver la santé. Je n'ai nul doute que cette approche spirituelle en général, et mon pouvoir d'intention

et d'attraction en particulier, m'ont permis de guérir mes maladies cardiaques au grand étonnement des instances médicales.

### ***Nos croyances et pensées limitatives***

La manière dont nous envisageons la vie est un baromètre de nos attentes qui sont basées essentiellement sur notre apprentissage depuis notre tendre enfance.

Plusieurs croyances limitatives, telles les sentiments de manque, de dévalorisation, d'impuissance et autres, sont à la source d'un grand nombre de nos attentes. Si c'est notre cas, alors il nous sera très difficile, voire impossible d'accéder à notre pouvoir d'intention et d'attraction dans le but d'acquérir de l'abondance et du succès.

Il est bon de se rappeler ici que dans le domaine quantique, où se situent toutes les potentialités, il est maintenant reconnu qu'à un niveau subatomique infiniment petit, le fait d'observer une particule modifiera celle-ci. En d'autres termes, la façon dont nous observons une chose affectera ce qu'elle deviendra ultimement.

Chacune de nos pensées impacte notre vie. Si nous connaissons actuellement de la dépression, du manque (amour, argent, reconnaissance, travail, respect, etc.), de l'anxiété, de la peur, etc. ou sommes incapables d'acquérir

ce que nous désirons, regardons attentivement comment nous avons attiré ces circonstances dans notre vie. Nous constaterons que nous les avons réclamées inconsciemment par nos pensées négatives, limitatives et parfois destructrices.

Si nous ne croyons pas mériter la manifestation de nos intentions visant la santé, le bonheur, le succès, la prospérité ou l'amour, alors nous causons automatiquement et sûrement un obstacle majeur à notre pouvoir d'intention et d'attraction. Cette attitude empêchera notre connexion à la fréquence vibratoire supérieure de l'énergie spirituelle créatrice de l'Univers et à la réception de ses bienfaits.

Au lieu, nous demeurerons aux fréquences vibratoires inférieures continuant de nous apporter, entre autres, des problèmes, des pénuries, de l'anxiété, du ressentiment, de la colère, de la haine, de la peur et de l'insatisfaction. Ces sentiments intenses nous indiquent clairement que nous souhaitons de l'abondance et du succès mais que nous croyons que cela ne nous est impossible ou que nous ne le méritons pas. Conséquemment, cette résistance nous empêchera de bénéficier de la manifestation de nos intentions.

***Nos sentiments de manque***

Nos sentiments de manque nous empêchent de bénéficier de notre pouvoir d'intention et d'attraction. Nous devons absolument nous débarrasser de toute croyance de pénurie, sinon l'Univers continuera d'exaucer la chose exacte sur laquelle nous concentrons beaucoup de nos énergies créatrices : notre manque. Par exemple, si le message que nous communiquons à l'Univers est « il me faut plus d'argent », alors le champ d'intention l'interprétera comme si nous étions dans un état de manque.

Lorsque nous concentrons continuellement notre attention et notre temps sur nos pénuries (argent, amour, amitié, travail, santé, intellect, aptitudes, respect, valeur, volonté, etc.) ou sur ce que nous avons toujours connu, nous considérons notre vie comme étant défaillante et c'est exactement ce que nous continuerons d'attirer dans notre existence.

L'Univers ne connaît pas ce qu'est le concept de manque ou de pénurie car l'énergie créatrice spirituelle offre des provisions illimitées, selon un mode de générosité perpétuel. Reprenons l'exemple d'un peu plus haut. Au lieu d'entretenir le message « il me faut plus d'argent » ou « j'ai un manque d'argent », le message doit plutôt être « j'ai suffisamment d'argent et je suis confiant de m'attirer toute somme nécessaire ».

Il est essentiel que nous contrôlions notre dialogue interne afin d'assurer que nos pensées concordent exactement avec les intentions que nous désirons manifester. Nous sommes les seuls responsables de nos réflexions, toutes ayant une puissance créatrice. Nous devons donc habituer notre imagination à considérer uniquement ce que nous voulons attirer dans notre vie, plutôt de ce que nous ne voulons pas attirer.

## **NOTRE POUVOIR DE GUÉRISON**

Je crois sincèrement qu'il y a toujours lieu de se tourner spontanément et prioritairement vers la médecine conventionnelle lorsque nous connaissons des problèmes de santé physique ou mentale. C'est ce que j'ai toujours appliqué et que je continuerai de faire.

De concert avec les diverses approches et interventions de la médecine scientifique moderne, il nous est possible aussi d'accéder à notre pouvoir de guérison intérieur, celui de notre Être. Depuis notre naissance, nous avons bénéficié de centaines de guérisons où cette puissance curative est intervenue pour réparer des foulures, coupures, brûlures et contusions de toutes sortes. Ces miracles sont survenus inconsciemment, sans effort de notre part et sans que nous ne comprenions les mécanismes qui étaient à l'œuvre.

Au plus profond de nous, nous savons intuitivement que notre corps est un système miraculeux phénoménal qui a une capacité surprenante de se guérir et de fonctionner efficacement par lui-même sans aucune assistance. Nous pouvons utiliser le pouvoir d'intention et d'attraction afin de rehausser notre puissance de guérison.

Nous avons déjà vu que nos pensées peuvent empêcher la manifestation de nos intentions. Il en est de même pour notre pouvoir de guérison, par exemple, lorsque nous concentrons nos réflexions sur notre état de santé chancelante.

Arrêtons de focaliser notre attention sur les parties du corps ou organes affectés, ou bien sur leurs symptômes. Ne laissons pas le mot « incurable » nous effrayer outre mesure. N'accordons pas trop d'importance à l'opinion des autres qui peuvent croire qu'une guérison soit impossible. Évitions les gens négatifs ou qui draineront nos énergies cruciales en nous racontant leurs histoires d'horreur. Silencieusement, tendrement et amoureusement, affirmons et ayons la foi qu'il y a une Présence spirituelle en nous qui est constamment à l'œuvre afin que nous retrouvions la santé et le bien-être.

Je n'ai nul doute que l'application personnelle de chacune de ces approches a permis la guérison de mes maladies

cardiaques. Fréquemment, au coucher, j'écoutais un cédérom formidable du Docteur Deepak Chopra ayant pour titre « The Soul of Healing » (traduction libre : l'Esprit de guérison), alors que je visualisais mes cellules cardiaques malades remplacées par des cellules saines. Ayant lu ses ouvrages discutant de la spiritualité, écouté plusieurs de ses conférences et visionné des émissions télévisés à son sujet, je le considère comme étant l'un de mes enseignants qui s'est présenté à moi à l'occasion de coïncidences et de synchronicités remarquables.

Je me rappelle vivement d'un paragraphe, dans l'un de ses livres, qui m'a touché plus profondément que les autres. Cela m'a donné la chair de poule et m'a fait vibrer de tout mon être. Je ne savais pas pourquoi cela m'interpellait à ce moment, mais je comprends entièrement maintenant. Brièvement, il mentionnait que nous avons tous le potentiel d'être guérisseur. Mais qu'afin d'accéder à ce don de guérison, nous devons choisir de nous guérir nous-mêmes dans un premier temps. Uniquement lorsque nous aurons amélioré notre santé et accepté notre pouvoir de nous guérir, pourrions-nous être capables de guérir aussi les autres.

Comment procéder afin de bénéficier de notre pouvoir de guérison ?

La première étape est de ne pas (ou ne plus) être effrayé par les symptômes de la maladie, ni par le diagnostic ou pronostic. Nous avons déjà discuté du conflit de diagnostic/pronostic au chapitre 2.

La seconde étape consiste à ce que nous réalisons que notre situation peut bien être la conséquence d'événements vécus dans le passé ou de notre façon de penser (ego, valeurs, croyances, peurs, etc.) tel que discuté au chapitre 2 « La psychobiologie et la Biologie Totale » et au chapitre 4 « Les obstacles à notre guérison et notre bien-être ». Dans ce cas, nous devons prendre conscience de ce fait et changer nos pensées négatives et limitatives afin qu'elles n'aient plus d'influence destructrice.

La troisième et dernière étape est de nous connecter mentalement à notre puissance curative intérieure et utiliser pleinement notre pouvoir d'intention et d'attraction afin de retrouver la santé et le bien-être. Cela s'accomplit en lâchant prise et par des introspections régulières en toute relaxation, durant lesquelles nous éliminerons toute pensée négative et permettrons ainsi à notre Être de nous rappeler notre identité spirituelle. Recherchons et chérissons le silence, la contemplation, la méditation et la visualisation qui constituent des approches curatives.

Souvent, des guérisons inattendues, voire miraculeuses

surviennent lorsque de telles introspections produisent en nous des changements d'attitude ou de comportement. À maintes reprises des personnes désagréables, envieuses, colériques, pessimistes et égoïstes sont soudainement devenues joyeuses, optimistes, aimantes et compatissantes.

Si nous ne croyons pas que cela nous soit possible, alors nous provoquons une résistance et donc un obstacle à notre intention de guérir. Il en est de même lorsque nous pensons que nous ne méritons pas la guérison car, par exemple, il s'agit d'une punition quelconque.

Afin de permettre la guérison, nous ne pouvons pas entretenir des réflexions axées sur la maladie, sur une santé chancelante ou sur la déchéance de notre corps. Refusons de parler de la maladie ou d'entretenir des pensées négatives à ce sujet. Privilégions plutôt des pensées et des discussions positives anticipant la guérison, la bonne santé et le bien-être.

Demeurons constamment dans un état de gratitude. Au lieu de nous concentrer sur nos symptômes, nos maladies et nos craintes à ce sujet, soyons reconnaissants pour chaque respiration, pour le sang circulant dans nos artères et veines, pour chaque organe interne, pour le fonctionnement harmonieux de notre corps, pour nos yeux

nous permettant de lire ces lignes et pour notre cerveau qui a la capacité phénoménale de les analyser.

## **NOS GUIDES SPIRITUELS**

Je crois que nous bénéficions tous de plusieurs guides spirituels, dont un principal, qui nous orientent et nous protègent tout au long de notre vie et qui se tiennent à notre disponibilité. Ces « guides spirituels », aussi connus sous divers autres termes tels « anges gardiens » dans la religion catholique, entrent en communication avec nous de différentes façons. Il peut s'agir d'intuitions, d'inspirations, de rêves, de sensations, de prémonitions, de ressentis, de visions, de coïncidences, de synchronicités, etc. Inversement, nous pouvons aussi accéder à nos guides spirituels lors d'introspection, de contemplation, de méditation, de moments de prière ou à tout autre moment.

Mon objectif ici, n'est pas de faire un exposé concernant ce sujet, mais plutôt de partager avec vous une technique que j'utilise afin de bénéficier de la gouverne de mes guides spirituels en général et de mon guide principal en particulier. Je considère que mes guides spirituels sont très efficaces et les indices qu'ils placent sur mon chemin de vie sont des plus significatifs.

Lorsque j'ai un problème important, je le communique à mes guides spirituels à mon coucher, soit immédiatement

avant de m'endormir. J'énonce mon problème spécifique, sans m'attendre à un dénouement particulier. Habituellement, dans les jours suivants, je recevrai un indice quant à la piste de solution à suivre. Tel que vous le constaterez au chapitre suivant, les décisions les plus importantes qui m'ont permis de guérir de mes maladies cardiaques furent prises suite à des indices sans équivoque, dont certains impliquaient des oiseaux.

# CHAPITRE 9

## Journal de guérisons

Dans ce dernier chapitre, je vous sou mets une chronologie d'événements de ma trajectoire de vie, chacun constituant à mon avis un élément important, voire essentiel menant à mes guérisons. Vous constaterez que les circonstances de notre vie quotidienne nous proposent souvent la meilleure direction à suivre, pas nécessairement la plus facile. Libre à nous alors de suivre ou non cette voix intérieure.

Je considère maintenant toute rencontre, si brève soit-elle, comme étant un moment privilégié pouvant nous éclairer dans notre cheminement. Il en est de même pour les circonstances et les aléas de notre vie. Il s'agit uniquement de demeurer à l'affût de ces moments et d'en prendre conscience.

Il faut s'habituer à vivre dans le moment présent et découvrir les signes importants (intuition, coïncidence, synchronicité, prémonition, rêve, etc.), si insignifiants ou bizarres soient-ils. Évidemment, cela sera impossible à faire si nous demeurons sous le joug de l'ego et ne ralentissons pas notre moulin à pensée.

Certains lecteurs peuvent conclure que quelques événements racontés semblent être totalement

rocambolesques. Si c'est votre cas, je vous demande simplement de garder l'esprit ouvert tout au long de votre lecture. Rappelons-nous que nous percevons notre monde visible, et donc notre réalité physique, uniquement par le biais de nos cinq sens qui sont très limités !

## **1988 À 1990 – CONDITION CARDIAQUE CRITIQUE**

Tel que précisé déjà, les symptômes de mon syndrome de Wolf-Parkinson-White (WPW) se sont aggravés durant cette période alors qu'aucun médicament ne pouvait mettre un terme aux crises de tachyarythmie de plus en plus rapprochées dans le temps. Uniquement des cardioversions électriques répétées réussissaient à stopper les battements rapides et irréguliers de mon cœur. C'est lors d'un tel traitement, suite à une crise prolongée de plus de 18 heures, que j'ai connu ma seconde expérience de mort imminente (EMI), racontée déjà au Chapitre 5.

Suite à cet événement, qui aurait pu connaître un dénouement tragique, j'ai décidé de ralentir mes activités de formateur et de m'en tenir aux tâches requises par mon travail. Mais à l'automne 1989, l'égo a triomphé alors que j'acceptais l'invitation de la part d'un directeur de programme de l'École Polytechnique afin de préparer et enseigner un cours en formation continue dans le cadre d'un certificat avancé en prévention des incendies (mon

projet et sens de carrière, tel que déjà expliqué au chapitre 3).

En octobre 1990, lors de ma troisième EMI durant ma chirurgie cardiaque, je recevrai clairement un rappel que je devrais emprunter une trajectoire de vie autre. Néanmoins, sous l'influence de l'égo une fois de plus, je demeurerai chargé de cours jusqu'en 2000 alors qu'un autre incident me rappellera à l'ordre.

### **OCTOBRE 1990 - CHIRURGIE WPW**

Tel que raconté au chapitre 5, c'est lors de cette longue chirurgie que j'ai connu ma troisième expérience de mort imminente (EMI). Bref, m'approchant à une vitesse phénoménale vers la lumière éclatante située au bout du tunnel, j'ai dû stopper car un rocher me barrait la route. Trois individus, dans la trentaine, se tenaient devant moi. Avec une joie extrême, je les ai immédiatement reconnus. Il s'agissait de mon père, de mon grand-père paternel et de mon oncle paternel. De façon télépathique, mon père m'ordonna de faire demi-tour car ce n'était pas terminé pour moi ! Avec regret, j'ai dû réintégrer douloureusement mon enveloppe corporelle charcutée.

Deux jours après, dès mon réveil à l'unité des soins intensifs, cette expérience occupait totalement ma pensée malgré mes malaises. Pourquoi dois-je continuer ce

périple sur Terre ? Quelles sont les leçons de vie me restant à apprendre ? Quels sont les contributions que je dois apporter ? Au terme de mille et une réflexions, je décide de lâcher prise et de porter entièrement mon attention à ma récupération postopératoire maintenant que je suis de retour à ma chambre d'hôpital.

Durant la nuit, les battements rapides et irréguliers de mon cœur me réveillent en sursaut. Il s'agit des mêmes symptômes associés au WPW ! Mais comment cela peut être possible ? Je sonne pour l'infirmière qui me mentionne qu'elle avisera le médecin de service. Ce docteur me mentionne que c'est sûrement psychologique car il est impossible que je connaisse de tels symptômes, vu l'opération ! Je me fie à son diagnostic en me rappelant soudainement de mon entretien préopératoire avec le chirurgien.

Lors de cette discussion, j'ai soudainement cru que l'opération ne serait pas une réussite complète. Après avoir intellectualisé la nature de cette pensée, j'ai néanmoins demandé au chirurgien le taux de succès d'une telle opération. Fièremment, il m'a mentionné qu'il a procédé à près de 500 opérations, toutes avec grand succès. Je me suis soudainement souvenu de mes cours de « statistiques et probabilités » à l'université. J'aurais préféré qu'il me dise qu'il venait de connaître un échec

récemment !

Des examens plus approfondis confirmeront plus tard que la chirurgie n'a pas été un succès total. Comme argument, le chirurgien me mentionna que l'opération fut longue et difficile à cause de l'emplacement du faisceau problématique. Mon ressenti était alors que j'étais, malheureusement pour lui et pour son score parfait, un mauvais spécimen ! J'ai donc demandé de faire transférer mon dossier médical à un autre établissement, se spécialisant uniquement en cardiologie.

Mon intuition de départ était donc exacte. Par la suite, plus jamais je n'ai tenté d'intellectualiser une intuition qui me parvenait.

## **1992 - GÉNÉALOGIE**

En 1992, je connus une passion soudaine pour la généalogie, qui fut aussi partagée par mon épouse. Un engouement tel que la plupart de nos moments libres était consacré à la recherche de nos ancêtres et de leur histoire.

Nous passions nos vacances à visiter des cimetières et à fouiller les archives. J'ai connu des coïncidences et des synchronicités inimaginables lors de ces recherches. C'était comme si j'étais constamment téléguidé. Peut-être

aurais-je l'occasion de les décrire dans un prochain ouvrage !

Cette passion était tellement vive, qu'en 1994 nous avons fondé une société de généalogie dans notre région, soit la Société de généalogie de La Jemmerais ([www.genealogie.org/club/sglj/](http://www.genealogie.org/club/sglj/)). Nous avons aussi participé à deux voyages en France, organisés par la Société généalogique canadienne-française.

Ces recherches familiales et ancestrales approfondies, ainsi que les rencontres avec plusieurs membres familiaux jusqu'alors inconnus, m'ont permis de constituer pièce par pièce mon puzzle généalogique. Les souches, les secrets familiaux, les causes de décès, les événements importants ou tragiques, les métiers, les déplacements, les réalisations, les actes notariés, etc. Une décennie plus tard, ces informations cruciales seront à la source de plusieurs prises de conscience lors de formations en Biologie Totale et autres. Certaines d'entre elles sont mentionnées dans cet ouvrage.

## **1990 À 2000 – DÉTÉRIORATION PROGRESSIVE DE MA SANTÉ**

Suite au transfert du dossier médical, je rencontre le nouveau cardiologue (le même qui est demeuré bouche bée en constatant mes guérisons) qui procède à des

examens de contrôle. Mon état de santé se détériore graduellement tout au long de cette décennie.

Je comprends très bien maintenant que mon corps m'envoyait, de plus en plus, des signes clairs m'indiquant qu'il serait temps que je procède à des changements importants dans ma vie. Curieux que cela ait débuté immédiatement après ma troisième expérience de mort imminente décrite un peu plus haut !

En 2000, soit à l'aube de ce troisième millénaire, ayant négligé de répondre aux avis fréquents, voire continus de mon être physique, deux événements surviennent qui exigeront une introspection profonde.

Le premier concerne une dépression qui m'est diagnostiquée en tout début de janvier. J'ai touché le fond ! Depuis quelque temps déjà, ma famille, mon entourage et mes collègues de travail constataient mon mal-être. Suite à une convalescence de trois mois, je retourne au travail mais le cœur et l'énergie ne sont pas au rendez-vous !

Le second événement survient un jour de juillet alors que mes battements de cœur sont très irréguliers. Mon épouse me conduit aux urgences. Par hasard (il n'y a pas de hasard), c'est mon cardiologue qui est de service. Après examen, il me donne son diagnostic : ce sont des

extrasystoles soit des contractions anormales du cœur entre deux contractions normales. Il m'avise qu'il est probable que je connaisse de plus en plus de telles manifestations prolongées. Il peut me prescrire un médicament, mais il me suggère fortement de m'habituer à ces malaises car le médicament comporte des effets secondaires importants. Je décide de suivre son conseil.

Tel que mentionné déjà au chapitre 3, en psychobiologie, le système électrique du cœur concerne une problématique qui est liée au père. Le décodage biologique dans les cas d'extrasystoles peut se résumer par l'une ou l'autre des deux phrases suivantes : « J'ai besoin de plus d'amour de mon père » ou « ma mère avait besoin de plus d'amour de son mari ». Dans mon cas, ces deux phrases s'appliquent totalement tel qu'expliqué au chapitre 3.

Me voici donc à l'aube de mes cinquante ans, confronté à une évidence indéniable. Je ne puis conserver le statu quo, au risque de continuer, voire accélérer mon déclin physique et psychologique. Je dois absolument me prendre en main ! J'entreprends une lecture effrénée d'ouvrages concernant des sujets tels que la spiritualité, le bien-être, l'amélioration de soi, la méditation, la réduction du stress, l'estime de soi, etc. (voir bibliographie à la fin du livre). Chargé de cours en formation continue depuis 16 ans, je décide de ne pas renouveler mon engagement.

Quant à mon travail, j'accepte la grande probabilité que ma dépression constitue un obstacle majeur à toute promotion à venir. Aux yeux de plusieurs, une dépression est un signe de faiblesse ! Mais voilà que l'Univers me réserve bientôt un piège à ce propos, auquel l'ego ne saura résister une fois de plus !

Un mois à peine après mon retour au travail, le vice-président m'invite à l'accompagner à son bureau. Il m'offre le directorat d'un nouveau service au sein de l'entreprise. Il s'agit en fait du même type de service que j'avais déjà fondé en 1978. Évidemment, il vante mes talents et mon expertise unique en la matière. L'ego gonflé à bloc, j'accepte l'offre avec grand plaisir.

## **2002 À 2008 – FORMATIONS EN BIOLOGIE TOTALE**

Voilà deux ans que je dirige le nouveau service de prévention chez mon employeur. Mon enthousiasme initial face aux nombreux défis et potentialités s'est graduellement estompé. De nouveaux obstacles apparaissent constamment sur mon chemin. La progression est lente et parfois pénible alors que je suis confronté aux réticences des directeurs de services clients. Mes diverses tâches exigent quotidiennement beaucoup de temps supplémentaire.

C'est ironique car, lors de ma dépression, j'avais choisi de mettre un terme à mes activités de formation afin de me permettre de réduire le stress et les heures supplémentaires. Mais voilà que ces mêmes éléments sont exacerbés depuis que j'ai permis à l'égo d'influencer ma prise de décision. Je croyais, à tort, que ce nouveau défi m'apporterait un regain d'énergie tant physique que psychologique. Mais ce n'était qu'illusion. Mon sommeil est constamment perturbé et mes malaises sont de plus en plus menaçants. Je me demande ce que je dois faire pour retrouver un équilibre.

Une première synchronicité survient alors qu'un collègue de mon épouse lui parle de la Biologie Totale (BT). Le soir même, elle m'explique cette approche et me demande si cela m'intéresserait de suivre la formation de base avec elle. Je lui réponds que j'y réfléchirai. À mon réveil le lendemain matin, je ressens un besoin urgent de suivre cette formation. Est-ce l'intuition ou suite à un rêve durant mon sommeil ? Je n'en sais rien ! Mais ce besoin est tellement profond en moi que j'ai mentionné à Lucy que nous devions y assister.

Cette formation était enseignée par Monsieur Bertrand Lemieux qui, plus tard, jouera un rôle clé dans mon cheminement vers mes guérisons inattendues telles que

vous constaterez un peu plus loin. Pour moi, le concept et les applications de la BT m'apparaissaient des plus logiques comme approche complémentaire à la médecine conventionnelle.

Nous avons tellement apprécié le contenu de cette formation, que nous avons successivement suivi les formations de base ainsi que plusieurs formations complémentaires des Docteurs Claude Sabbah (le concepteur de la BT) et Gérard Athias. Ces formateurs et leurs enseignements nous ont permis d'effectuer des prises de conscience remarquables qui nous furent des plus bénéfiques. Plusieurs de celles-ci sont détaillées tout au long de ce livre.

### **2003 – LIVRES DU DOCTEUR MICHAEL NEWTON**

Cette expérience étrange est détaillée à la fin du Chapitre 5.

### **2005 – SÉMINAIRE DES DOCTEURS PHILIPPE BOBOLA ET JEAN-PIERRE GARNIER-MALLET**

Ce séminaire concernait la physique quantique et certaines théories y étant associées, telles les ouvertures temporelles. Par exemple, on nous a proposé l'existence de ce que les formateurs appellent « le double ». Cette notion me rappelle celle du « guide spirituel ».

Brièvement, afin d'obtenir conseil auprès de notre « double », il s'agit de lui exposer notre problème avant notre endormissement, sans s'attendre à un résultat précis. Par après, il s'agit d'être vigilant pour une réponse sous forme de rêve, coïncidence, synchronicité, intuition, etc. Cette piste peut ne pas être celle que nous envisagions, mais c'est celle qui nous convient.

Bien que je n'aie nul doute de la présence des guides spirituels, je n'avais jamais utilisé cette approche afin de bénéficier de leurs conseils. Tel que vous constaterez un peu plus loin, l'application de cette méthode m'a apporté des résultats surprenants.

Nous avons aussi discuté de la notion des « dieux d'en haut » et des « dieux d'en bas ». Sommairement, chacun de nous peut utiliser ses dons et ses talents pour faire le bien ou le mal. J'ajouterais que nous pouvons les appliquer de façon égoïste ou altruiste, libre à nous. Bien que je fusse d'accord avec ces choix que nous avons, j'étais sceptique face au fait qu'ils pouvaient être influencés par des entités bonnes ou mauvaises.

Mais voilà que durant trois nuits consécutives, suite à mon retour de ce séminaire, j'ai eu les mêmes rêves cauchemardesques sans précédent. Des êtres démoniaques me harcelaient afin que je les accompagne

pour emprunter un escalier menant vers des profondeurs infernales afin de jouir d'un grand pouvoir et connaître une abondance financière et sensuelle, entre autres. Jamais je n'ai eu de rêves si horribles ! Quelle était leur signification ? Serais-je parvenu à une croisée des chemins importante dans ma trajectoire de vie où je dois choisir d'utiliser mes talents et mes dons soit dans le sens du bien et de façon altruiste, soit dans le sens du mal et de façon égoïste ?

Ces talents et dons m'ont toujours accompagné depuis ma jeune enfance et se sont amplifiés au fil de mes trois expériences de mort imminente (EMI). Ayant peur d'être ridiculisé, ostracisé ou considéré comme étant un fou furieux, je n'ai que très rarement discuté de ces expériences ou appliqué mes capacités au su des bénéficiaires. Dorénavant, je suis ouvert à discuter des événements plutôt inusités de ma vie et d'appliquer mes dons et talents pour le bénéfice des autres. La rédaction de ce livre, ayant trait à la guérison de mes maladies cardiaques, est une première résultante de cette nouvelle approche.

## **2005 – UN PREMIER SIGNE - ALBI, LA TOURTERELLE**

Le quatrième soir, à la suite du séminaire des Docteurs Bobola et Garnier-Mallet et après trois nuits consécutives de cauchemars, je décide d'appliquer l'approche suggérée

lors cette formation. Avant de m'endormir, je sou mets donc mon problème à mon guide spirituel (ou double). Suis-je sur le bon chemin vers une meilleure santé et un mieux-être ? La réponse m'est parvenue dès le lendemain matin alors que je recevais un signe surprenant !

Voilà trente ans que nous demeurons au même endroit. Au fil des années, de nombreuses tourterelles grises viennent roucouler régulièrement sur les fils et les arbres de notre cour arrière. Mais ce matin-là, il y a une tourterelle très particulière qui se repose sur notre tonnelle de jardin, à côté du balcon. Elle est beige pâle et ne semble aucunement gênée par notre présence.

Alors que je m'approche d'elle lentement, je la vois qui demeure stoïque et me fixe de son regard. Serait-ce la réponse à ma demande de la veille ? J'avance la main et elle ne semble avoir aucune crainte. Je lui flatte la tête à la grande surprise de mon voisin et ses enfants qui assistent à la scène. Je n'ai nul doute, c'est ma réponse ! Je décide de la nommer Albi (court pour Albino).

La journée entière, Albi demeure perchée sur la tonnelle, effectuant parfois quelques envolées ici et là. Nous échangeons quelques roucoulements tout au long de la journée. Le lendemain matin, elle est toujours à son poste. Mon épouse tente de la faire venir à elle en mettant des

graines pour oiseaux dans sa main. Immédiatement, Albi vient se poser sur sa main et mange copieusement sous les regards incrédules de nos voisins.

L'automne est bien entamé et nous craignons qu'Albi ne puisse survivre aux rigueurs de l'hiver. Lucy suggère que nous achetions une grande cage pour elle afin qu'elle puisse passer l'hiver à l'intérieur. Avec nos quatre chats, je crois que cela serait très stressant pour elle ! De plus, je n'aime pas voir un animal en cage et privé de sa liberté (évidemment car cela parle à mon histoire tel que nous verrons au sujet suivant). Par contre, elle n'aurait aucune chance autrement car il est probable qu'elle soit apprivoisée. J'accepte sous condition que nous ne la forcions pas à être encagée. Nous plaçons la cage sur le balcon et l'ouvrons. Albi l'observe attentivement et prend son envol. Elle intègre la cage de plein gré à notre grande surprise. Nous l'installons à l'intérieur.

## **PRINTEMPS 2006 – LA JOIE ENCAGÉE**

Ceux qui connaissent le Docteur Athias savent qu'il aime tirer les cartes de Tarot pour détendre l'atmosphère lors de ses séminaires. Un matin, alors que mon épouse et moi attendions l'ouverture de la salle à manger, il s'est joint à nous et m'a offert de me lire le Tarot. L'interprétation des cartes nous a totalement surpris.

Il a mentionné que ce qui « m'emmerdait » le plus dans la vie, c'était la joie. C'était comme si ma joie était prisonnière, encagée de façon permanente. Ce qui est inusuel, c'est que cette lecture de Tarot est survenue avant même que je fasse mes prises de conscience concernant mes « projets et sens ». Cela semblait me parler car mes yeux se sont remplis immédiatement de larmes.

Avant de poursuivre, il est important que vous sachiez qu'Albi la tourterelle avait un rire très particulier et lorsque je passais à côté de sa cage, elle émettait toujours ce rire loufoque. À l'entendre, aucun ne pouvait s'empêcher d'éclater de rire. Mon épouse a même enregistré son rire cocasse afin de le partager avec d'autres.

À la pause, le matin même où le Docteur Athias venait de me lire le Tarot, mon épouse se rend auprès de lui et lui fait entendre l'enregistrement d'Albi. Immédiatement, il fait le lien avec sa lecture des cartes tirées.

Tout au long de ma vie, je n'ai jamais pu me laisser aller à la joie. J'ai compris plusieurs choses essentielles suite à cette lecture de Tarot et au renforcement du message grâce à l'association inimaginable faite par le Dr. Athias. Dorénavant, j'extériorise cette joie qui m'habite de plus en plus. J'autorise l'enfant qui est en moi à vivre pleinement ses moments de bonheur, ce qui m'apparaissait m'être

interdit depuis toujours.

## **ÉTÉ 2006 – RÉVÉLATION**

Pour nos vacances, nous avons convenu de retourner au même chalet que nous avions loué deux ans auparavant au Lac-des-Sables. Cette fois-ci, un couple d'amis de longue date demeurant près de Toronto nous accompagnerait. Je voulais être dans un environnement serein, en pleine nature afin de me ressourcer. Mon intuition m'indiquait clairement que ce serait un séjour important et qu'à notre retour, j'aurai pris des décisions cruciales pour mon avenir. Lesquelles ? Je ne savais guère !

À cette période, mon médecin de famille s'inquiétait de plus en plus de mon état de santé car j'avais de nouveaux symptômes qui s'apparentaient à ceux d'un début d'insuffisance cardiaque. Mon épouse était donc bouleversée par cette possibilité. Sans me le dire, elle demanda à Bertrand Lemieux, notre premier formateur en Biologie Totale qui est devenu un bon ami depuis, de venir me rencontrer au chalet. Bertrand est un excellent thérapeute, doué d'une grande capacité intuitive.

En tête-à-tête au salon, il commence par m'expliquer les ressentis qui peuvent être à la source de mes maladies cardiaques. Soudainement, il s'arrête et me regarde en plein dans les yeux en me disant : « Jean-Jacques, tu es

un clairvoyant alors il faut que tu laisses couler ! » Soudainement, j'ai ressenti une grande chaleur émanant de la région du cœur et se propageant à tout mon thorax. Jamais je n'ai ressenti une telle chaleur intense et bénéfique. Mes yeux se sont remplis de larmes en accueillant des sentiments de paix et de sérénité sans pareils ou presque. Cela m'a rappelé le bien-être qui m'a comblé à chacune de mes trois expériences de mort imminente (EMI). Ma vie entière, j'ai tenté de nier ces expériences qui étaient miennes, voire les occulter. Et voilà qu'en une seule phrase, un messenger aimant et intuitif me rappelle ma vraie nature.

Il était clair maintenant que je devais changer la trajectoire de ma vie et répondre positivement aux messages de mon corps sous forme de malaises divers depuis près de 20 ans déjà. Il m'était évident que ma carrière était le résultat d'une programmation, d'un « projet-sens » que j'ai décrit au chapitre 3. Depuis quelque temps, je me permettais d'utiliser sporadiquement mes talents et mes dons de façon altruiste envers quelques personnes, à leur demande. À chacune de ces occasions, je ressentais un bien-être interne inhabituel et une grande satisfaction. Alors qu'au travail, les malaises physiques s'accroissaient systématiquement. Mais je choisissais de ne pas réagir vu mes peurs, mes croyances et mes valeurs.

À deux reprises déjà, soit en 1990 et en 2000, j'ai permis à l'ego d'influer sur mes décisions au détriment non pas seulement de ma santé et de mon bien-être mais aussi de ceux de ma famille immédiate. Qu'advient-il cette fois-ci ?

Le soir même de la visite de Bertrand, j'ai demandé conseil à mon guide spirituel avant de m'endormir. Devais-je changer radicalement ma trajectoire de vie ?

## **UN SECOND SIGNE – LE FAUCON**

Après une semaine au chalet, nous retournons à la maison accompagnés de notre couple d'amis. Le jour même, alors qu'il se tient devant la porte-fenêtre et regarde dehors, notre ami constate qu'il y a un gros oiseau bizarre perché sur le câble près du balcon. Il m'appelle pour que je vienne l'observer. Incroyable, il s'agit d'un faucon. Après plus de 30 ans dans cette maison, c'était la première fois que nous observions un tel oiseau dans notre environnement immédiat et ce, malgré que nous nourrissions les oiseaux amplement depuis toujours. Quel beau spectacle ! Soudain, le faucon tourne sa tête vers moi et me regarde en plein dans les yeux pendant quelques 5 secondes. Le message était clair, c'était la réponse à la question que j'avais posée à mon guide spirituel deux jours auparavant.

## **CHANGEMENT DE CAP**

Grâce à cette synchronicité remarquable, il m'était évident que je devais provoquer des changements appréciables dans ma vie et surtout ne pas me laisser dominer une fois de plus par l'ego.

Lors d'une discussion avec mon épouse, nous avons convenu que je prendrais une retraite anticipée au printemps 2007. Ce fut une décision difficile car cela impliquait une réduction marquée de mes revenus vu que je n'aurai que 55 ans ! L'ego intervenait constamment tout au long de nos réflexions : le pouvoir, la notoriété, les bénéfices, le manque, l'image, les « sacrifices », l'opinion des autres, la sécurité, les contacts sociaux, etc. Néanmoins, j'étais convaincu qu'il s'agissait d'un changement de cap que je devais déclencher. J'aviserais mon employeur dès lundi, soit à notre retour de vacances.

Le matin même, mon épouse et moi empruntons le corridor habituel accédant à la gare centrale à Montréal afin de nous rendre au travail. En entrant dans le grand hall de la gare, je remarque un immense panneau publicitaire accroché au mur : « Liberté 55 – une retraite bien méritée ». Une autre belle synchronicité me confirmant que ma décision est juste.

Suite à l'annonce de ma retraite à venir, plusieurs collègues et dirigeants tentèrent de me convaincre de

repenser ma décision en flattant l'ego, en proposant des incitatifs, en discutant de valeurs et de croyances, en misant sur mes peurs, ou en anticipant des regrets. Mais toutes ces tentatives furent en vain. Le 1<sup>er</sup> juin 2007, je quittais l'entreprise où j'œuvrais depuis près de 35 ans.

## **JUIN 2007 – TÉMOIGNAGE AU SÉMINAIRE DU DOCTEUR PHILIPPE BOBOLA**

En juin 2007, mon épouse et moi assistons à un second séminaire du Docteur Philippe Bobola, organisé par le Centre l'Étoile de Vie (<http://www.etoiledevie.com/>). Une fois de plus, le sujet concernait la physique quantique et les ouvertures temporelles.

Lors de la pause du matin en cette première journée, je lui demande s'il discutera du phénomène d'expérience de mort imminente (EMI). Sa réponse est positive. Son épouse, qui est à nos côtés, me demande alors si j'ai connu un tel événement. Je lui mentionne que cela m'est arrivé à trois reprises. Immédiatement, elle prie son époux pour que je témoigne devant les participants.

Le lendemain, le Docteur Bobola m'invita à le rejoindre à l'avant pour raconter mon histoire à ce sujet. Bien que je sois normalement à l'aise à parler devant une foule, cette fois c'était très différent car finalement ce n'était pas mon intellect qui relatait les événements mais plutôt mon Être.

Dès le début, mon corps s'était mis à frissonner pour ensuite être rapidement envahi par une chaleur intense et bienfaisante. Il avait fallu que le Docteur Bobola et les organisateurs m'indiquent qu'il fallait malheureusement reprendre la formation prévue car les questions des participants étaient de plus en plus nombreuses.

Ce sentiment de félicité que j'ai ressenti lors de ma présentation constituait une confirmation additionnelle de la justesse de mes choix récents affectant ma trajectoire de vie.

## **ÉTÉ 2007 - DÉPARASITAGE**

Lors du séminaire des Docteurs Garnier-Mallet et Bobola en 2005, ils ont discuté brièvement du phénomène de « parasitage ». Le parasitage peut être défini comme étant l'arrivée d'une entité malfaisante et parfois dangereuse dans nos corps énergétiques. Parmi les principales catégories d'entités malfaisantes, l'une concerne les entités qui sont créées par l'homme. Cette catégorie inclut les pensées malveillantes dans un but nocif déterminé ainsi que les entités magiques tel le Vaudou.

Parmi tous les sujets développés durant ce séminaire, mon niveau de scepticisme atteignait son paroxysme face à ce phénomène des plus abstrait et occulte. Mais plus maintenant car à l'été 2007, ma très grande incrédulité à

ce sujet fut effacée à tout jamais alors que je fus libéré d'une telle entité devant plus d'une centaine de personnes totalement abasourdies.

C'était lors d'un séminaire du Docteur Athias dont le thème principal était « La Médecine chinoise ». Il était accompagné d'Édith, une experte en la matière. J'ai beaucoup de gratitude envers ces deux personnes et de la synchronicité du moment car, sans leur intervention ponctuelle, il m'aurait été impossible de connaître une amélioration de ma santé. Peut-être aurais-je même succombé aux effets débilissants de ce parasitage vu ma condition cardiaque. Nos anges gardiens et nos guides spirituels veillent vraiment sur nous ! Du plus profond de mon cœur, toute ma gratitude, Gérard et Édith, pour votre intervention en ce jour mémorable ! Voici donc le récit de cet événement époustouflant.

Dès le début du séminaire, le Docteur Athias nous avise que tout au long des jours suivants, Édith fera des démonstrations de soins en Médecine chinoise utilisant des participants qui le souhaitent. Mon épouse me demande alors si j'ai l'intention de me porter volontaire vu mon état de santé qui se détériore. Ma réponse est évidente : oui, définitivement ! Plus tard ce matin-là, je lui mentionne que je ne me sens pas très bien. J'ai de la misère à bien respirer. Serait-ce un début de grippe ?

De retour à la maison, Lucy va se coucher alors que je demeure dans le salon pour regarder la télévision. Ma respiration est de plus en plus difficile. C'est comme si quelqu'un appuyait de tout son poids sur le côté gauche de mon thorax. Il m'est impossible de m'endormir.

Le matin venu, j'entends Lucy qui se lève et prend sa douche. Je me rends à la chambre de peine et de misère. Elle entre et est surprise de me voir couché, croyant que je m'étais levé plus tôt. Je lui raconte mes déboires de la nuit précédente en lui mentionnant que je ne pourrai l'accompagner au séminaire. J'étais tellement affaibli que je ne croyais pas pouvoir assister au reste du séminaire. Elle quitte seule pour se rendre à la formation.

À 08:30 précises, je me lève pour aller prendre une douche. Le trajet vers la salle de bain est pénible. À ce même moment au séminaire, le Docteur Athias s'aperçoit que je manque à l'appel. Il demande à mon épouse ce qui m'arrive. Elle lui explique les circonstances. Immédiatement, il lui mentionne qu'il est urgent que je retourne au séminaire.

C'est inimaginable, je me sens plus mal en point que suite à ma chirurgie cardiaque ! Mon fils aîné m'appelle et me demande si je suis à la maison car il doit nettoyer sa

voiture. Belle coïncidence ! Il ne demeure pas très loin du collège où a lieu la formation. Me voilà donc assis à ma place dans cette grande salle qui était une chapelle à l'origine. En débutant la session de l'après-midi, le Docteur Athias me demande comment je vais tout en m'avisant qu'ils s'occuperont de moi.

Plus tard, Gérard et Édith m'invitent à les rejoindre à l'avant et m'allonger sur la table. Alors que Gérard quitte la salle pour prendre une pause, Édith demande à ses deux élèves de venir l'assister. Elle débute mon évaluation énergétique et soudain, elle les somme de s'éloigner immédiatement de la table. Stupéfaite, elle m'annonce que je suis parasité et que c'est costaud ! La salle devient soudainement très muette et ses deux élèves s'éloignent encore plus. Édith réfléchit anxieusement à la meilleure approche à suivre afin de me soulager.

Je ressens une pression de plus en plus douloureuse sur le côté gauche de mon thorax. Ma respiration devient difficile. Mes yeux se mettent à saccader rapidement tout comme lors du sommeil paradoxal. Soudainement, c'est comme si je flottais au niveau du plafond de la salle qui a plus de 10 mètres de hauteur ! S'agit-il d'une décorporation ?

Le Docteur Athias fait son entrée dans la salle, ne sachant

pas ce qui se passe. En pointant du doigt, il s'exclame : « je le vois ». Il s'avance rapidement et place son doigt directement sur le côté gauche de mon thorax, là où je ressens une pression douloureuse. Il demande à Édith d'ouvrir une bouteille d'eau afin d'y transférer l'entité. Respirant enfin profondément, je me sens très soulagé mais surtout bouleversé. Le grand scepticisme que j'entretenais envers le phénomène de « parasitage » s'est brusquement volatilisé.

Les participants étaient tous ahuris. Une enseignante en kinésiologie mentionne à mon épouse qu'elle a vu l'entité qui était très hideuse. Vu l'ambiance stupéfiante, le Dr. Athias propose une pause de plusieurs minutes.

Devant mon air déconcerté, Édith me demande si j'avais participé plus ou moins récemment à une séance d'Ouija tout en m'expliquant qu'une entité malveillante aurait pu alors me parasiter. Ma réponse est négative. Elle m'avise qu'il s'agit donc probablement d'un mauvais sort provenant d'une personne qui m'enviait ou qui voulait se venger. En recourant à de telles approches, ces individus ne constatent pas vraiment les conséquences potentiellement néfastes de leurs méfaits, surtout lorsque les « récipiendaires » visés connaissent une santé chancelante.

En quittant la salle, je constate que les participants se tiennent bien à l'écart de moi alors que normalement plusieurs se précipitent pour obtenir des renseignements quelconques !

Après analyse approfondie, j'ai conclu que cette entité me parasitait depuis quelques neuf mois, soit lorsque Chloé, ma chatte siamoise, s'est mise à avoir un comportement tout à fait bizarre. Elle fixait constamment un point situé quelques centimètres au-dessus de ma tête. Elle était constamment à mes talons. Elle insistait pour que je la place sur mes épaules. Pour me rendre à la toilette la nuit, je devais faire vite et fermer la porte avant qu'elle ne vienne me rejoindre. Constamment, elle me tapotait le thorax tout comme font les chatons lorsqu'ils s'abreuvent auprès de leur mère. Curieusement, sa conduite est redevenue normale dès notre retour à la maison, le jour même de cette session de déparasitage. Tout à fait inimaginable !

## **DÉCEMBRE 2007 – DOULEURS THORACIQUES ET VISITE AUX URGENCES**

Les détails de cet incident sont relatés au Chapitre 1.

## **JANVIER 2008 – PRISE DE CONSCIENCE CONCERNANT MA STÉNOSE AORTIQUE**

Tel que raconté au Chapitre 4, cette prise de conscience fabuleuse est survenue lors du séminaire du Docteur Athias alors qu'il m'a demandé si un individu m'avait empêché de progresser normalement dans ma carrière.

## **FÉVRIER 2008 – EXAMENS CARDIAQUES APPROFONDIS**

Voir le Chapitre 1

## **MARS 2008 – GUÉRISONS CARDIAQUES CONFIRMÉES**

Voir le Chapitre 1



# Épilogue

Au printemps 1999, mon épouse et moi avons effectué un voyage en France en compagnie de notre fils Benoit et son amie. Un jour très pluvieux, nous terminions une visite guidée au Mont-Saint-Michel. Dans un recoin plutôt sombre, près de la boutique, il y avait une statue de l'Archange Saint-Michel. Je leur ai demandé de se placer au pied de la statue afin que je puisse prendre une photo. La lampe-éclair de l'appareil-photo n'a pas fonctionné tel que confirmé par eux.

Dès notre retour au Canada, je me suis empressé d'aller porter tous mes rouleaux de films pour fins de développement. Sur cette photo particulière, il y avait un artéfact bizarre au bas de la photo. À première vue, ce semblait être un déploiement d'ailes. J'ai alors regardé le négatif et la forme était plus définie. À notre grande surprise, cela semblait être une forme angélique qui se déplaçait de la droite vers la gauche. Rien ne pouvait vraiment expliquer cet artéfact car la pièce était mal éclairée et la lampe-éclair de mon appareil-photo n'avait nullement fonctionné. Un mystère très surprenant !

En effectuant la relecture de cet ouvrage, j'ai réalisé que mes premiers signes de dépression apparurent dès notre retour de ce voyage et se sont accentués durant les mois

suivants jusqu'à son paroxysme au tout début de l'année suivante alors que j'ai reçu mon diagnostic. Était-ce donc un signe précurseur m'invitant à changer enfin ma trajectoire de vie ?

Finalement, j'aimerais partager avec vous ma plus récente prise de conscience concernant les carrefours cruciaux sur l'itinéraire de notre vie, sujet qui fut discuté au Chapitre 6. Selon certaines théories et disciplines, dont la Biologie Totale et la psychobiologie, nos vies comporteraient divers cycles où des événements ou des circonstances similaires se reproduisent à intervalles réguliers. En serait-il de même pour les croisées de chemin essentielles de notre vie ?

En terminant ce livre, j'ai réalisé que les carrefours cruciaux de ma vie s'effectuaient à une fréquence de 10 ans. Brièvement, voici un résumé de mes constatations à ce sujet tel que détaillé tout au long de ce livre.

1949 - Bien que ma naissance n'ait lieu que plusieurs mois plus tard, le grand traumatisme vécu par mes parents lorsqu'ils sont sauvés in extremis d'un incendie sera à la source de mon « projet et sens » de carrière (voir Chapitre 3).

1959 - Première expérience de mort imminente (EMI) lors

de l'ablation chirurgicale de mes amygdales (voir Chapitre 5).

1969 - Rencontre de mon épouse Lucy, mon âme sœur (voir Chapitre 6).

1979 – Création et direction d'un service de prévention (projet-sens de carrière). Menaces et tracasseries de la part d'un haut dirigeant durant de nombreuses années (sténose aortique). Cela me prendra 25 ans à lui « pardonner » (voir Chapitres 3 et 4).

1989 - Deuxième expérience de mort imminente (EMI) suite à une crise de tachyarythmie d'une durée de 18 heures. Troisième expérience de mort imminente (EMI) quelques mois plus tard lors d'une chirurgie cardiaque invasive (voir Chapitres 3 et 5).

1999 - Dépression profonde enfin diagnostiquée au tout début de l'année suivante. Démission de mon poste de chargé de cours à l'École Polytechnique après 10 ans (voir Chapitre 9).

2009 – Publication de mon troisième et dernier ouvrage technique en prévention (projet et sens de carrière). Rédaction et publication de ce livre suite à la confirmation de mes guérisons cardiaques (voir Chapitre 1).



## Livres et sites Internet suggérés

- **Croissance personnelle et santé**

*Proulx, Mario*

« Vivre autrement », Mario Proulx, Société Radio-Canada et Bayard Canada Livres, 2008, ISBN 978-2-8957922-3-9

*Robbins, Anthony - [www.tonyrobbins.com](http://www.tonyrobbins.com)*

« Pouvoir illimité », Anthony Robbins, Éditions Robert Laffont, 1989, ISBN 2-221-05316-8

« Pouvoir illimité », Anthony Robbins, Éditions J'ai lu, 2008, ISBN 978-2-2900085-5-3

« L'éveil de votre puissance intérieure », Anthony Robbins, Le Jour Éditeur, 1993, ISBN 2-8904-4486-4

« L'éveil de votre puissance intérieure », Anthony Robbins, Éditions J'ai lu, 2007, ISBN 978-2-7619229-3-7

« De la part d'un ami », Anthony Robbins, Les éditions un monde différent, 1996, ISBN 2-8922-5297-0

« De la part d'un ami », Anthony Robbins, Éditions J'ai lu, 1996, ISBN 978-2-8922529-7-2

« Progresser à pas de géant », Anthony Robbins, Éditions J'ai lu, 2006, ISBN 978-2-8922562-6-0

- 

**Ésotérisme**

*Athias, Gérard- [www.athias.net](http://www.athias.net)*

« Les 22 étincelles de vie ou la compréhension du corps à travers les 22 arcanes », Gérard Athias, Éditions Pictorus, 2003, ISBN 2-9518463-2-0

*Garnier-Malet, Jean-Pierre & Lucille - [www.garnier-malet.com](http://www.garnier-malet.com)*

« Changer votre futur par les ouvertures du temps : quand la science découvre une vérité oubliée », Jean-Pierre et Lucille Garnier Malet, JMG Éditions, 2004, ISBN 2-915164-09-6

« Le double... comment ça marche ? », Jean-Pierre et Lucille Garnier Malet, JMG Éditions, 2007, ISBN 978-2-3518500-8-4

- **La mort, l'au-delà et la réincarnation**

*Beaudry, Paul - [www.meditationpaulbeaudry.com](http://www.meditationpaulbeaudry.com)*

« Mourir et renaître : la mort, la vie dans l'au-delà et la réincarnation », Paul Beaudry, Les Éditions Le Dauphin Blanc, 2004, ISBN 978-2-8943612-0-7

*Goldberg, Bruce - [www.drbrucegoldberg.com](http://www.drbrucegoldberg.com)*

« La guérison de l'âme », Dr. Bruce Goldberg, L'art de s'approprier Éditeur, 1998, ISBN 978-2-9218922-4-7

« Vies passées, vies futures », Dr. Bruce Goldberg, Éditions A. Labussière, 1998, ISBN 2-91145-632-7



« Une même âme, de nombreux corps », Dr. Brian L. Weiss, Éditions Vega, 2006, ISBN 978-2-8582943-3-6

- **Physique quantique**

*Arntz, William - [www.whatthebleep.com](http://www.whatthebleep.com)*

« Que sait-on vraiment de la réalité ? », William Arntz – Betsy Chasse – Mark Vicente, Ariane Éditions Inc., 2007, ISBN 978-2-8962602-4-9

*Emoto, Masaru - [www.masaru-emoto.net](http://www.masaru-emoto.net)*

« Les messages cachés de l'eau », Masaru Emoto, Guy Trédaniel Éditeur, 2004, ISBN 2-84445-545-X

- **Prévention des incendies et accidents**

*Fournel, Jean-Jacques – [www.prevtek.com](http://www.prevtek.com)*

« Les procédés industriels et leurs risques d'incendie : Prévention et protection », Jean-Jacques Fournel, PREVTEK, 2003 (4e édition), ISBN 2-9806596-0-6

« Manuel d'inspection et d'analyse de risques commerciaux », Jean-Jacques Fournel, PREVTEK, 2008, ISBN 978-2-9806596-1-4

« Recueil de recommandations en prévention (français – anglais) », Jean-Jacques Fournel, PREVTEK, 2009, ISBN 978-2-9806596-2-1

• **Psychobiologie et Biologie Totale**

*Ancelin-Schützenberger,*  
*www.anneschutzenberger.com*

*Anne*

« Aïe, mes aïeux ! », Anne Ancelin Schützenberger,  
Desclée Brouwer/La Méridienne, 2000 (15e édition), ISBN  
978-2-2200405-7-8

*Athias, Gérard - www.athias.net*

« Racines familiales de la « mal a dit » », Gérard Athias,  
Éditions Pictorus, 2002, ISBN 2-9518463-0-4

« La suite...Racines familiales de la « mal a dit » »,  
Gérard Athias, Éditions Pictorus, 2002, ISBN 2-9518463-  
1-2

« Le corps point par point (Médecine chinoise) », Gérard  
Athias, Éditions Pictorus, 2005, ISBN 2-9518463-8-X

« Questions Réponses avec Gérard Athias – Forum  
Internet 2005 », Gérard Athias, Éditions Pictorus, 2006,  
ISBN 2-9525147-0-4

« Dictionnaire généalogique des prénoms », Gérard  
Athias, Éditions Pictorus, 2007, ISBN 978-2-9525147-3-6

*Beerlandt, Christiane - www.christianebeerlandt.com*

« La clef vers l'autolibération : Origines psychologiques de  
900 maladies », Christiane Beerlandt, Beerlandt  
Publications, 2006, ISBN 978-9-0758490-4-2

*Brébion, Jean-Philippe - www.bioanalogie.com*

« L’empreinte de naissance : 27 mois pour une vie », Jean-Philippe Brébion, Éditions Quintessence, 2004, ISBN 2-913281-33-8

*Crèvecoeur, Jean-Jacques* [www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com)

« Le langage de la guérison », Jean-Jacques Crèvecoeur, Éditions Jouvence, 2000, ISBN 2-88353-204-4

*Flèche, Christian* - [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)

« Décodage biologique des maladies : Manuel pratique des correspondances émotions/organes », Christian Flèche, Éditions Le Souffle d’Or, 2001, ISBN 2-84058-184-1

*Institut canadien de Biologie Totale* – [www.icbt.ca](http://www.icbt.ca)

*Laure, Ariane* - [www.teligate.be](http://www.teligate.be)

« Dictionnaire des codes biologiques des maladies », Ariane Laure et l’asbl Téligné sous la supervision du Dr. Edouard Van den Bogaert, Téligné, 2007 (3e édition)

*Mambretti, Giorgio*

« La médecine sens dessus dessous : Et si Hamer avait raison ? », Giorgio Mambretti & Jean Séraphin, Edizioni AMRITA, 1999, ISBN 88-87622-42-6

*Sabbah, Claude* - [www.biologie-totale.org](http://www.biologie-totale.org)

« Biologie Totale des êtres vivants décrite sous forme d’histoires naturelles comparant les 3 règnes : végétal, animal et humain – Tomes 1, 2, 3 et 4 », Dr. Claude

Sabbah (auteur et éditeur), 2002, ISBN 2-9519014-0-2

*Sünder, Richard*

« Médecine du mal Médecine des mots : Causes psychobiologiques Sens et syntaxe des « maladits » », Richard Sünder, Éditions Quintessence, 2002, ISBN 2-913281-09-5

*Warren, Johann*

« Retrouver ses ailes : Guérir et s'épanouir par la Biologie Totale », Johann Warren, Les Éditions Le Dauphin Blanc, 2002, ISBN 978-2-8943607-4-3

- **Spiritualité et métaphysique**

*Bourbeau, Lise - [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)*

« Écoute ton corps ! », Lise Bourbeau, Éditions E.T.C. Inc., 1988, ISBN 978-2-9209320-0-5

« Ton corps dit : Aime-toi ! », Lise Bourbeau, Éditions E.T.C. Inc., 1997, ISBN 978-2-9209321-5-9

*Braden, Gregg - [www.greggbraden.com](http://www.greggbraden.com)*

« La divine matrice », Gregg Braden, Ariane Éditions Inc., 2007, ISBN 978-2-8962603-0-0

« La guérison spontanée des croyances: l'éclatement du paradigme des fausses limites », Gregg Braden, Ariane Éditions Inc., 2009, ISBN 978-2-8962605-4-6

*Chopra, Deepak - [www.chopra.com](http://www.chopra.com)*

« Les sept lois spirituelles du succès », Dr. Deepak Chopra, Éditions J'ai lu, 1998, ISBN 978-2-2903399-5-4

« Le livre des coïncidences », Dr. Deepak Chopra, Éditions J'ai lu, 2009, ISBN 978-2-2900132-7-4

« Le troisième Jésus : Le Christ que nous devons découvrir », Dr. Deepak Chopra, Éditions J'ai lu, 2009, ISBN 978-2-8904477-3-8

*Dyer Wayne W. - [www.drwaynedyer.com](http://www.drwaynedyer.com)*

« La sagesse des anciens », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2005, ISBN 978-2-8956521-6-8

« Il existe une solution spirituelle à tous vos problèmes », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2009, ISBN 978-2-2900160-0-8

« Les 10 secrets du succès et de la paix intérieure », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2004, ISBN 978-2-2903370-4-2

« Le pouvoir de l'intention », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2006, ISBN 978-2-2903530-2-8

« Votre mission suprême », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2009, ISBN 978-2-8956589-6-2

« Les neuf lois de l'harmonie », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2008, ISBN 978-2-2900113-0-0

« Changez vos pensées, changez votre vie », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions J'ai lu, 2008, ISBN 978-2-8956570-6-4

« Vivre la sagesse du Tao », Dr. Wayne W. Dyer, Éditions

J'ai lu, 2009, ISBN 978-2-8956587-6-4

*Eden, Donna - [www.innersource.net](http://www.innersource.net)*

« Médecine énergétique : Éveiller le guérisseur en vous », Donna Eden & David Feinstein, Ariane Éditions Inc., 2005, ISBN 2-920987-99-2

*Hicks, Esther et Jerry*

« Manifestez vos désirs », Esther et Jerry Hicks, Éditions ADA Inc., 2009, ISBN 978-2-8956582-7-6

*Holland, John - [www.johnholland.com](http://www.johnholland.com)*

« Le pouvoir de l'âme », John Holland, Éditions ADA Inc., 2008, ISBN 978-2-8956562-8-9

*Lahy, Georges (Virya) - [virya.free.fr](http://virya.free.fr)*

« La voix du corps : Introduction à la Bioherméneutique, Sagesse thérapeutique des kabbalistes », Georges Lahy (Virya), Éditions Lahy, 2002 - 2005, ISBN 2-9508887-6-3

*Murphy, Joseph - [josephmurphy.wwwhubs.com](http://josephmurphy.wwwhubs.com)*

« La puissance de votre subconscient », Dr. Joseph Murphy, Éditions de l'homme, 2005, ISBN 978-2-7619197-5-3

« Comment utiliser les pouvoirs du subconscient : réalisez vos désirs », Dr. Joseph Murphy, Éditions J'ai lu, 2003, ISBN 978-2-2903380-2-5

*Myss, Caroline - [www.myss.com](http://www.myss.com)*

« Anatomie de l'esprit », Dr. Caroline Myss, Ariane

Éditions Inc., 1998, ISBN 978-2-9209872-6-5

« Contrats sacrés », Dr. Caroline Myss, Ariane Éditions Inc., 2002, ISBN 978-2-9209876-5-4

*Peck, Scott - [www.mscottpeck.com](http://www.mscottpeck.com)*

« Le chemin le moins fréquenté », Dr. Scott Peck, Éditions J'ai lu, 1990, ISBN 978-2-2903425-4-1

« Plus loin sur le chemin le moins fréquenté », Dr. Scott Peck, Éditions Robert Laffont, 1995, ISBN 978-2-2210784-0-2

« Au-delà du chemin le moins fréquenté », Dr. Scott Peck, Éditions J'ai lu, 2004, ISBN 978-2-2903389-9-5

*Redfield, James - [www.celestinevision.com](http://www.celestinevision.com)*

« La prophétie des Andes », James Redfield, Éditions J'ai lu, 1996, ISBN 978-2-2903380-3-2

« La vision des Andes », James Redfield, Éditions J'ai lu, 2000, ISBN 978-2-2903399-4-7

*Schucman, Helen & Thetford, William - [uncoursenmiracles.wordpress.com](http://uncoursenmiracles.wordpress.com)*

« Un cours en miracles », Helen Schucman & William Thetford, Les Éditions du Roseau, Montréal, 2005, ISBN 978-2-8946610-4-8

*Tolle, Eckhart - [www.eckharttolle.com](http://www.eckharttolle.com)*

« Le pouvoir du moment présent : Guide d'éveil spirituel », Eckhart Tolle, Ariane Éditions Inc., 2008, ISBN 978-2-9209874-6-3

« Nouvelle terre : L'avènement de la conscience humaine », Eckhart Tolle, Ariane Éditions Inc., 2005, ISBN 978-2-8962600-7-2

*Walsch, Neale Donald - [www.nealedonaldwalsch.com](http://www.nealedonaldwalsch.com)*

« Conversations avec Dieu : un dialogue hors du commun – Tome 1 », Neale Donald Walsch, Éditions J'ai lu, 2000, ISBN 978-2-2903380-4-9

« Conversations avec Dieu : un dialogue hors du commun – Tome 1 », Neale Donald Walsch, Ariane Éditions Inc., 2002, ISBN 978-2-9209872-0-3

« Conversations avec Dieu : un dialogue hors du commun – Tome 2 », Neale Donald Walsch, Éditions J'ai lu, 2006, ISBN 978-2-2903523-0-4

« Conversations avec Dieu : un dialogue hors du commun – Tome 2 », Neale Donald Walsch, Ariane Éditions Inc., 2000, ISBN 978-2-9209872-2-7

« Conversations avec Dieu : un dialogue hors du commun – Tome 3 », Neale Donald Walsch, Ariane Éditions Inc., 2000, ISBN 978-2-9209873-2-6

*Webster, Richard - [www.richardwebster.co.nz](http://www.richardwebster.co.nz)*

« Les guides spirituels et les anges gardiens : contacter vos aides invisibles », Richard Webster, Éditions ADA Inc., 2007, ISBN 978-2-8956545-5-1

*Zukav, Gary - [www.zukav.com/home.html](http://www.zukav.com/home.html)*

« Le siège de l'âme », Gary Zukav, Tredaniel Éditeur.,

2007, ISBN 978-2-8444574-1-7

Le 27 mars 2008 est une date magique dans la vie de Jean-Jacques Fournel, l'auteur de ce livre. Il a un rendez-vous avec le cardiologue dont il est le patient depuis une vingtaine d'années afin d'obtenir les résultats suite à des examens complets. Ce médecin connaît très bien le dossier médical, y compris la nature et l'évolution de chacune des pathologies cardiaques dont le syndrome de Wolff-Parkinson-White (WPW) pour lequel il a dû subir une chirurgie à cœur ouvert en 1990.



Sauf pour le WPW qui était déjà actif à sa naissance, les autres maladies cardiaques sont apparues à un très jeune âge suite à une crise d'amygdalite non traitée qui causa un rhumatisme articulaire aigu (RAA).

Bouche bée et le visage hagard, le cardiologue est totalement renversé en constatant les résultats. Il n'y a plus aucune pathologie cardiaque et le cœur est normal. Tout à fait incroyable ! Tous les autres intervenants médicaux, dont son médecin de famille depuis plus d'une trentaine d'années, sont aussi ahuris en constatant les résultats qui vont à l'encontre de tout ce qu'ils ont appris depuis leur formation médicale.

Bien que de plus en plus d'intervenants en médecine scientifique croient qu'il puisse exister un lien étroit entre nos ressentis et nos réactions face aux aléas de la vie et des maladies, cette approche psychobiologique, ou toute autre approche holistique, reste encore un sujet tabou.

Notre corps est vraiment miraculeux ! Notre volonté de guérir et surtout notre engagement à participer pleinement à ce projet de guérison constituent un pouvoir illimité. Sans cette puissance intérieure, une maladie asservira souvent le corps avec peu de difficulté.

Dans ce livre fascinant et parfois surprenant, l'auteur présente son interprétation des divers événements qui ont mené à ses guérisons et à une réorientation de sa vie y compris ses trois expériences de mort imminente (EMI) la première ayant eu lieu à l'âge de 7 ans. Il s'agit donc d'un outil important additionnel dans la compréhension de la maladie et des pistes potentielles envers la guérison et le mieux-être où la psychobiologie, la spiritualité, l'égo, les valeurs, les croyances, les peurs, la physique quantique, la métaphysique et même les sciences occultes sont au rendez-vous.

  
LES ÉDITIONS THULA

ISBN 978-2-9811502-0-2

Mon cœur guéri et  
mon âme retrouvée



Jean-Jacques Fournel

  
LES ÉDITIONS THULA