

Stéphane Allix présente

# Le pouvoir guérisseur de l'amour

---

par Audrey Mouge

Une enquête aux frontières  
du divin

**Éditions  
de La Martinière**

Collection « Expériences Extraordinaires »,  
dirigée par Stéphane Allix

Dans la même collection :

- *Quand la mort arrive*, par Carine Anselme
- *L'énigme des rêves*, par Carine Anselme
- *La réincarnation*, par Miriam Gablier
- *Intuition et 6<sup>e</sup> sens*, par Jocelin Morisson
- *La voyance*, par Jocelin Morisson
- *L'expérience de mort imminente*, par Jocelin Morisson
- *La conscience de la Nature*, par Alessandra Moro Buronzo
- *Le chamanisme*, par Audrey Mouge
- *Le mystère des guérisseurs*, par Audrey Mouge
- *Les guérisseurs de l'habitat*, par Audrey Mouge
- *Contact avec l'au-delà*, par Samuel Socquet
- *Enfance et surnaturel*, par Samuel Socquet

© 2015, Éditions de La Martinière,  
une marque de la société EDLM.

Retrouvez-nous sur :  
[www.editionsdelamartiniere.fr](http://www.editionsdelamartiniere.fr)  
[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](http://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)

ISBN : 978-2-7324-6795-5

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Pourquoi ce livre ?, par Stéphane Allix	7
Avant-propos	9
L'amour de soi, les émotions et la santé	11
L'amour des autres	43
L'amour du Tout	65
L'amour au cœur des expériences de la conscience	83
L'amour, c'est quoi ?	97
La médecine soigne, l'amour guérit	111
Pourquoi reconsidérer l'amour	131
Bibliographie	143
Filmographie	145
Remerciements	147
Table	149
Pour aller plus loin...	151



## Pourquoi ce livre ?

Autour de nous, quantité d'expériences se produisent que nous ne comprenons pas. Ces expériences que nous qualifions d'extraordinaires, voire de *surmatérielles*, nous placent dans une zone frontière de l'esprit humain, un espace où il est aisé de perdre ses repères. Pourtant elles imprègnent nos vies, notre quotidien foisonne de ces moments particuliers, souvent subtils, parfois intenses, qui échappent à toute explication conventionnelle. Aussi, ces expériences extraordinaires suscitent-elles deux formes de réactions opposées : rejet ou fascination. Mais pourquoi n'aurions-nous le choix qu'entre ces deux options ? Ce livre vous présente une autre voie, celle de l'enquête journalistique sérieuse et objective.

Vous étiez souvent perdu devant l'absence de références sérieuses sur les phénomènes inexplicables ? Ce livre répond à ce manque. Je vous propose de décou-

vrir dans les pages qui suivent le fruit d'un véritable travail d'enquête réalisé par un grand reporter ayant abordé son sujet avec rigueur, méthode, et sans idée préconçue.

Avec cet ouvrage accessible qui privilégie le sérieux plutôt que le sensationnel, entrez dans un grand reportage fascinant, où se mêlent des témoignages, des entretiens avec les spécialistes – médecins, chercheurs, etc. – et toutes les références reconnues par la communauté scientifique sur ce *sujet frontière*. Ce livre le démontre : il est possible de s'intéresser à ces expériences que nous n'arrivons pas à expliquer tout en conservant les deux pieds sur terre. Il nous révèle en outre qu'en ces temps de mutations profondes c'est la science elle-même qui nous engage à modifier notre rapport à la réalité. En effet, cette enquête nous invite à une remise en question de nos certitudes, et nous offre de porter un regard différent sur la réalité. Et si l'extraordinaire nous permettait de voir le monde autrement ?

Stéphane Allix  
[www.inrees.com](http://www.inrees.com)

## Avant-propos

l dylle à l'eau de rose, élans passionnels, sentiment d'attachement et d'affection mutuelle. Appartenance, désir, étreintes, plaisir des sens. Rupture, douleur, frustration, peur, jalousie. Ainsi notre société actuelle – à travers les chansons, les articles de presse, les films... – perçoit-elle en substance l'amour, avec son lot de mièvrerie, d'émotions libidineuses ou de souffrances.

Comme le disait le philosophe indien Krishnamurti, lorsqu'il abordait le thème durant ses conférences, ce terme d'« amour » a été tellement galvaudé, profané, corrompu, qu'il devrait être « *désinfecté, purifié* ».

Car en réalité, cette « chose » extraordinaire que l'être humain a toujours cherchée à travers l'autre, par des plaisirs de toutes sortes, aurait une dimension bien plus profonde que tous ces clichés limitatifs. Souvent évoqué par les grandes traditions spirituelles ancestrales, les guérisseurs et les méditants expérimentés,

l'amour, dans son essence, serait uniquement source de joie, de bonheur et de liberté, d'une puissance telle qu'il permettrait de préserver les santés physique et mentale. De se guérir soi-même. Et, même, de guérir les autres.

Il s'agirait d'un état d'amour pur, sans objet, sans attente, libéré de tout jugement, de toute émotion négative, de toute perversion. Envers soi-même, envers autrui. Envers la vie. Un amour inconditionnel, absolu, lumineux, qui, d'après une multitude de témoignages, aurait submergé le cœur des personnes ayant vécu une expérience de mort imminente (EMI) ou une expérience extatique durant un voyage chamanique ou une méditation profonde.

Comment l'amour pourrait-il réellement préserver notre bien-être, et aller jusqu'à influencer le processus d'une guérison ? Qu'en disent les thérapeutes, les médecins ? Pourquoi cette énergie est-elle systématiquement ressentie lors d'expériences extraordinaires de la conscience ? Finalement, c'est quoi l'amour ? Avons-nous réellement conscience de la nature véritable de ce fluide mystérieux ? L'avoir si longtemps déconsidéré, n'est-ce pas là le drame dont souffre notre société en déficit d'amour ?



L'amour de soi,  
les émotions et la santé



## **Les émotions négatives et l'ego : un obstacle au bien-être et à la paix intérieure**

Nous courons tous après le bonheur. Quiconque a déjà connu la joie et la plénitude de l'état amoureux donnerait tout pour le perpétuer. Or, passé la magie d'une rencontre, d'une naissance ou tout autre événement joyeux, nous nous laissons de nouveau envahir par nos propres tourments intérieurs, nourrissant l'impression d'une insatisfaction latente, d'une incapacité à être en joie, pleinement épanouis et sereins, même quand nous jouissons de conditions matérielles confortables, d'une famille, d'amis et d'un partenaire aimants. « *Je suis heureux mais...* » Car qui que nous soyons, quelle que soit notre histoire, nous avons tous accumulé des souffrances de notre passé. Des peurs, des colères, des tristesses inconscientes, transmises par nos parents, héritées des générations précédentes, inoculées par notre entourage, l'école, la société... Comme un

manque d'amour ou de reconnaissance, par exemple, un conflit familial, un abandon, des ressentiments, de la violence, des humiliations, des dévalorisations, des mensonges, un sentiment d'insécurité, des attentes déçues, une trahison, des deuils non accomplis... Pour Darpan, penseur, philosophe, enseignant et thérapeute vivant en Suisse romande, auteur du livre *L'Aventure intérieure*, déjà « *en venant au monde, chacun d'entre nous hérite d'une part du malheur contenu dans la psyché collective. C'est la substance du passé, l'ignorance humaine et l'émotion douloureuse accumulées par toutes celles et ceux qui, avant nous, ont refusé d'en prendre la responsabilité*<sup>1</sup> ». Aux meurtrissures – même infimes – de notre enfance, sont venues se superposer des épreuves douloureuses qui jalonnent la vie de tout être humain : une séparation, un divorce, la perte d'un emploi, une maladie, des actes de maltraitance, un accident, la perte d'un être cher... Cet agglomérat douloureux, ce corps de souffrance constitué de toutes nos peines et de toutes nos frustrations depuis la naissance – et même *in utero* – Darpan l'appelle « *la masse émotionnelle* » qu'il considère comme le « *germe de notre propre corps de douleur* ». « *Toutes les souffrances que nous n'avons pas pu reconnaître, accepter et assumer n'ont pas simplement disparu avec le temps : elles se sont progressivement rassemblées en une masse compacte, vivante et intelligente qui vit et fermente en nous à notre insu [...] C'est une*

---

1. Darpan, *L'Aventure intérieure. Se libérer de la souffrance et réaliser sa vraie nature*, Les Éditions du Nouvel Homme, 2010.

entité redoutable dont l'influence et la portée nous échappent, car elle est en grande partie logée dans notre subconscient, explique-t-il. Tel un volcan, la masse émotionnelle vomit de temps à autre des émotions, affecte notre vie intérieure, crée la confusion, assombrit notre humeur et nous accable du poids de son malheur. Bien que psychiques, les sentiments ou émotions qui émanent d'elle sont néanmoins très réels. Nous pouvons les ressentir quand par exemple une boule de peine ou de colère nous envahit et remonte dans notre gorge, cherchant à s'exprimer, déformant les traits de notre visage [...] Une fois qu'elle s'est exprimée et a reçu l'attention (l'énergie) dont elle avait besoin, l'émotion se retire à nouveau dans le grand réservoir de la masse émotionnelle. Pour un temps seulement... car, à la prochaine sollicitation, elle jaillira une nouvelle fois dans toute son intensité et toute sa virulence, provoquant parfois des dégâts considérables dans nos relations et notre vie amoureuse. Ce que nous percevons de la masse émotionnelle n'est toutefois que la partie émergée de l'iceberg. L'essentiel reste caché dans l'obscurité du subconscient, reclus dans les replis de notre psyché. Si nous nous sentons bien en ce moment, ce n'est que temporaire. Il suffit qu'une parole, un événement ou un geste ramène à la surface ce passé douloureux pour que l'émotion nous envahisse à nouveau, gâche notre plaisir d'être, crée un problème et nous prive de l'accès à l'amour et à la simplicité de l'Être<sup>1</sup>. »

Chaque émotion – du préfixe « é » signifiant en latin aller vers l'extérieur, et « motion », le mouvement –

---

1. Ibid.

entraîne une série de modifications métaboliques qui vont ensuite s'exprimer vers l'extérieur. Il s'agit d'une réaction physiologique spontanée de l'organisme en réponse à un stimulus externe. C'est la façon dont notre corps va s'adapter à une sollicitation. Lorsque, par exemple, nous nous retrouvons face à un danger, nous allons ressentir de la peur. Notre organisme va alors immédiatement activer son système de défense, initiant une véritable cascade chimique entre l'hypothalamus, l'hypophyse et la glande surrénale, pour nous aider à agir vite. Dans le cerveau, l'amygdale, petite structure en forme d'amande, essentielle au décodage de nos émotions les plus primitives, va en une fraction de seconde interpréter la peur comme le signe d'une menace extérieure et déclencher la libération d'hormones du stress – adrénaline et cortisol – dans tout le corps, qui, à leur tour, vont accélérer le rythme cardiaque, amplifier la respiration, augmenter la température corporelle, décupler les perceptions et les réflexes, et créer un afflux de sang vers les muscles. C'est la fameuse « *fight-or-flight response* ». Un processus archaïque de survie très utile pour nous préparer à la fuite ou au combat. Chaque émotion possède une fonction protectrice anticipatoire, les mécanismes de réponse au stress restant identiques quelle qu'en soit sa nature. C'est ce qu'on appelle un stress positif (*eustress*, en anglais). Comme le soulignait Hans Selye, endocrinologue d'origine autrichienne, grâce à qui, à la fin des années 1950, le stress a fait son entrée dans le répertoire des pathologies et dans la langue

française, la réponse au stress est destinée à permettre une adaptation rapide de l'organisme à une sollicitation de courte durée.

Cependant, de nos jours, comme le souligne dans ses conférences Isabelle Filliozat, psychologue clinicienne, psychothérapeute certifiée en analyse transactionnelle, praticienne en programmation neurolinguistique, et spécialiste des émotions depuis plus de vingt ans, « nous hyperagissons même quand il n'y a pas de véritable menace. En réalité, 80 à 90 % de nos réactions émotionnelles sont des réactions parasites dont nous n'avons pas besoin, souvent acquises dès la petite enfance<sup>1</sup> ». L'accumulation de blessures non guéries, refoulées ou ignorées, cette fameuse « masse émotionnelle », souvent constituée d'émotions entremêlées non identifiées, et notre perception de la réalité, tamisée par les filtres de notre mental – notre éducation, nos croyances, nos conditionnements, nos interprétations, nos associations... –, vont engendrer, de manière chronique, des réactions inadéquates, irrationnelles, voire disproportionnées face à des événements. Autrement dit, nous allons régulièrement ordonner à notre organisme de mettre en branle son système de défense, même quand notre vie n'est pas en péril.

Outre notre histoire individuelle, personne n'échappe au contexte frénétique de notre société actuelle qui altère notre capacité d'analyse et de sang-froid. Le

---

1. Conférence d'Isabelle Filliozat, « Nos peurs, parlons-en », Rodez, 25 mars 2013.

stress du tumulte de la ville, le stress au travail, le stress d'un monde qui va mal, véhiculé de manière répétitive par les médias... Du coup, nous n'agissons plus, nous « ré-agissons » immédiatement par une émotion parasite, générant un stress négatif (*distress*, en anglais). « *Notre mode de vie actuel, l'omniprésence et le potentat des médias, le piège du matérialisme, l'accélération permanente de nos quotidiens nous ont peu à peu conduits à confondre vie et existence, vie et agitation, vie et frénésie* », écrit Michel Odoul, fondateur de l'Institut français de shiatsu, spécialiste des techniques énergétiques chinoises, praticien, et auteur du best-seller *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*. « *Cela s'est fait avec notre consentement implicite, voire même à notre demande. Toujours plus, toujours plus vite, voilà notre slogan, notre leitmotiv, mais pour faire quoi ? Pour se réveiller un jour, quel que soit l'âge, malade ou déprimé et faisant le triste constat d'être passé à côté de soi-même, à côté de sa vie ? Notre société, notre éducation et aussi une certaine facilité nous ont conduits à rechercher la satisfaction de nos désirs sur et vers l'extérieur. Nous apprenons donc à gérer, maîtriser, dominer, posséder ou communiquer avec cet extérieur. Cette course à l'échalote nous éloigne chaque jour un peu plus de nous-mêmes et nous vide de notre propre substance. Seules la mort ou la maladie nous ramènent, par obligation et par force, face à nous-mêmes<sup>1</sup>.* »

---

1. Michel Odoul, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi. Les cris du corps sont des messages de l'âme. Éléments de psycho-énergétique*, Albin Michel, 2002.



Ces strates émotionnelles afflicatives générant un stress chronique, ainsi que les filtres de notre mental, vont s'amalgamer pour former la partie substantielle de la personne que nous pensons être. Ce que Darpan nomme le « soi émotionnel ». *« Dès la naissance, la stimulation sensorielle et la socialisation créent une sorte de bulle invisible, car psychique, dans laquelle notre définition de nous-mêmes se trouve petit à petit scellée jusqu'à notre mort, écrit ce dernier. Nous nous enfermons littéralement dans un "cocon" qui devient la personne que nous pensons être. Nous passons ensuite notre vie à développer cette personne, à la peaufiner, à l'améliorer et à la corriger, sans nous rendre compte que l'identité que nous nous façonnons n'est qu'une construction de toutes pièces et une pâle copie de notre être authentique. [...] Notre relation avec nous-mêmes est avant tout une relation que nous entretenons avec la personne, avec ses pensées, ses émotions, son histoire personnelle, son passé et son avenir. Nous sommes littéralement captivés par l'idée de nous-mêmes, enfermés dans la définition que nous avons construite à notre sujet. Nous nous cramponnons à la personne en recherchant constamment le reflet de son image et de ses idées. Nous sommes fascinés par le souci du regard des autres, préoccupés de savoir si nous sommes admirés, aimés ou reconnus. Chacun de nous est pris dans sa propre représentation de lui-même, figé dans la personne qu'il imagine être. [...] Notre capacité à percevoir et à accueillir notre vraie nature est constamment refoulée par les résistances de cette "entité" et ses habiles manœuvres pour se maintenir au pouvoir, nous laissant entrevoir, par intermittence seulement, la possibilité d'être plus vastes, plus*

*libres et plus conscients. La personne ne peut toutefois ni trouver ni devenir la vraie nature car elle EST l'obstacle<sup>1</sup>. »* Exhumer son être profond, en le délivrant d'un amas d'émotions perturbatrices et de la personne que nous pensons être pour accéder enfin à un état amoureux durable constituerait le chemin vers le bonheur et la paix intérieure. « *Un organisme est en paix quand toutes ses cellules sont dans un état d'harmonie et d'unité, précise Bettina de Pauw, psychologue clinicienne, psychothérapeute et philosophe d'origine belge, exerçant à Lyon. Quand tout est à sa place, tout est orchestré comme une symphonie. La joie, la compassion, la gratitude et la sérénité viennent alors d'elles-mêmes nous animer car elles sont des qualités inhérentes à cet état amoureux<sup>2</sup>. »*

« *En réalisant ce que nous sommes réellement, ajoute Darpan, nous découvrons un amour qui n'a pas d'objet et qui ne dépend de personne. Il rayonne depuis une source invisible qui ne se situe pas à l'extérieur de nous-mêmes, mais au plus profond de notre être<sup>3</sup>. »*

Mais pour se débarrasser de cette charge émotionnelle qui constitue cette pâle doublure de nous-mêmes, la tâche s'avère ardue. Car l'ego joue les sentinelles. Prêt à batailler quand notre image se sent en danger, ce mécanisme de protection bien rodé au service de notre « personne », du « je », nous incite en effet à nous réfugier dans le mental pour affronter la vie, tel un

---

1. Darpan, *L'Aventure intérieure*, op. cit.

2. Entretien avec l'auteur, juin 2014.

3. Darpan, op. cit.

combat, et résister aux afflictions qui vivent déjà en nous, et auxquelles nous voulons échapper. Par tous les moyens – mauvaise foi, malhonnêteté, manipulation, séduction, agressivité, répression, lâcheté, domination, violence, autodestruction, victimisation... –, cette cuirasse autour du cœur, consciente de sa vulnérabilité, tentera alors de se protéger et de se renforcer, éliminant tout ce qu'elle identifie comme une menace, attirant tout ce qui la sustente – le pouvoir, le succès, la réussite, la beauté et la force physiques, le brio intellectuel et l'opinion d'autrui mais aussi les échecs et les malheurs. Qu'il se sente porté au pinacle, diminué, offensé ou ignoré, l'ego se consolide en n'accordant d'attention qu'à lui-même. À ses succès, à ses déboires, à ses intérêts personnels.

*« L'ego est une cage invisible que nous avons créée de toutes pièces. Il nous empêche d'entreprendre un véritable voyage au cœur de notre être, il nous coupe d'une dimension de nous-mêmes, bien plus vaste, dont il verrouille scrupuleusement l'accès, assure Bettina de Pauw. C'est ce qui nous donne la sensation d'être incomplets, de passer à côté de quelque chose qui est à la fois essentiel, et impossible à identifier. C'est ce qui nous rend éternellement insatisfaits, et nous incite à courir, comme le hamster dans sa roue, après des illusions. C'est ce qui nous pousse à entreprendre une quête dont nous ignorons l'objet, cherchant frénétiquement un contentement à l'extérieur de nous-mêmes pour combler un manque. Alimentant la source du problème, plutôt que de le solutionner, l'ego va alors fomenter des stratégies pour essayer de trouver, chez les autres, cette*

*complétude qui nous manque. Des stratégies qui vont nourrir un peu plus encore cet ego, et nous éloigner davantage encore de qui nous sommes vraiment. Quelles que soient les méthodes employées, implicitement, cela revient à dire : "Tu vas devoir m'applaudir et m'aimer pour me remplir. Car si tu ne m'approuves pas, je me sens mal et je suis perdu !" En somme, on rend l'autre responsable de son bonheur, en allant mendier de l'amour<sup>1</sup> ! »*

*« L'ego, ajoute Darpan, est le redoutable défenseur du malheur qui vit en nous. Il manipule l'amour pour nous permettre d'échapper à ce que nous ne voulons pas voir ni sentir en nous-mêmes. Il organise nos vies en nous confinant à des zones de confort bien délimitées et en reposant sans scrupule les personnes susceptibles de nous en extraire. Il nous incite à nous abandonner à la maladie et à la dépression pour éviter de faire face à notre malheur et à notre douleur<sup>2</sup>. »*

Nos peurs, nos colères, nos tristesses peuvent-elles vraiment affecter notre santé ? Si oui, comment ?

## **La psycho-neuro-immunologie ou l'impact des émotions sur la santé**

La question du rapport entre le corps et l'esprit occupe les philosophes depuis l'Antiquité. Au XVII<sup>e</sup> siècle, avec René Descartes, on se focalise uniquement sur ce qui

---

1. Entretien avec l'auteur, juin 2014.

2. Darpan, *L'Aventure intérieure*, op. cit.



DÉPARTEMENT ÉDITORIAL ART DE VIE

RÉALISATION : NORD COMPO, À VILLENEUVE-D'ASCQ

DÉPÔT LÉGAL : MAI 2015

IMPRIMÉ EN FRANCE