

Seforah Benhamou

# ***Et si vous étiez un magnétiseur qui s'ignore ?***

*L'art de l'imposition des mains  
à la portée de tous*



● Éditions  
**EYROLLES**

# Comment transformer la matière d'un geste, par simple imposition des mains ?

Le magnétisme, phénomène de la nature, existe en chacun de nous et l'on peut tous le pratiquer assez facilement avec un peu d'entraînement. Il permet de soulager certains maux physiques, de rétablir l'harmonie du corps.

C'est ce que ce livre vous propose d'expérimenter. Vous y découvrirez que la physique et la biologie peuvent expliquer cet art qui, loin d'être une magie, est accessible à tous ceux qui le pratiquent avec sincérité. Vous apprendrez également à utiliser le protocole général de soins grâce :

- à la **préparation intérieure** (motivation, hygiène de vie, état d'esprit) ;
- aux **différentes techniques** (imposition des mains, regard, souffle).

Ces gestes, simples mais puissants, sont là pour réconcilier le corps et l'esprit. Des exercices vous aideront à développer vos capacités, à affiner votre ressenti, mais aussi à élever votre niveau vibratoire.

Plus qu'une compilation de technicités, ce guide se veut un accompagnement qui, peu à peu, par la compréhension des phénomènes, de l'apprentissage et de la pratique, fera de vous un magnétiseur éclairé.

**SEFORAH BENHAMOU**, magnétiseuse naturelle depuis l'enfance, est coach spécialiste en médecines complémentaires naturelles. Elle enseigne également les bonnes attitudes santé et vitalité. Après une classe préparatoire Maths spé biologie et un premier cycle d'études médicales, elle s'est formée en coaching, naturopathie (Cenatho), Shiatsu et Qi Gong (École de Shiatsu thérapeutique), ainsi qu'au reiki (M. Kaufman et R. Tanaka, Londres) et aux techniques de développement personnel.

**AGATHE GLUCHY-LAPALUT** est naturopathe et illustratrice. Elle s'est formée en naturopathie au Cenatho et pratique le massage ventral Chi Nei Tsang ainsi que le massage ventouses Aroma-Cupping.

***Et si vous étiez  
un magnétiseur  
qui s'ignore ?***

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Création de maquette et mise en pages : Soft Office  
Illustrations d'Agathe Gluchy-Lapalut

Seforah Benhamou propose des soins en cabinet et anime des sessions de formation au magnétisme à Paris, ainsi que des stages résidentiels en province. Vous trouverez tous les détails sur son site internet [www.shiatsu-naturopathie.org](http://www.shiatsu-naturopathie.org).

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-57133-2

Seforah Benhamou

# ***Et si vous étiez un magnétiseur qui s'ignore ?***

***L'art de l'imposition des mains  
à la portée de tous***

● Éditions  
**EYROLLES**



# Sommaire

|                |   |
|----------------|---|
| PROLOGUE ..... | 9 |
|----------------|---|

## PARTIE 1

### *Les théories et les idées*

#### CHAPITRE 1

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Nous sommes tous magnétiseurs .....                    | 19 |
| <i>Les lois de la biophysique</i> .....                | 19 |
| <i>Soulager un proche, un animal ou soi-même</i> ..... | 23 |
| <i>Comment est-ce que ça marche ?</i> .....            | 28 |

#### CHAPITRE 2

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Un acte joyeux .....                  | 31 |
| <i>Le 6<sup>e</sup> sens</i> .....    | 32 |
| <i>L'acceptation et la joie</i> ..... | 34 |
| <i>Les propriétés chimiques</i> ..... | 36 |

#### CHAPITRE 3

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Les champs d'intervention ..... | 39 |
| <i>Les inflammations</i> .....  | 40 |
| <i>Les burn-out</i> .....       | 44 |
| <i>La perte de poids</i> .....  | 52 |
| <i>La prévention</i> .....      | 58 |
| <i>Les addictions</i> .....     | 63 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <i>Les longues maladies</i> ..... | 70 |
| <i>Les brûlures</i> .....         | 74 |
| <i>Les insomnies</i> .....        | 78 |
| <i>Les maladies de peau</i> ..... | 79 |

## CHAPITRE 4

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| La mise en condition pour la pratique .....               | 81 |
| <i>Nos états sont-ils « contagieux » ?</i> .....          | 81 |
| <i>Qu'est-ce qu'une bonne hygiène alimentaire ?</i> ..... | 87 |
| <i>Le sommeil</i> .....                                   | 91 |
| <i>L'équilibre des tâches – Le temps</i> .....            | 94 |

## CHAPITRE 5

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| La confiance .....                                 | 97  |
| <i>Les gestes du magnétisme</i>                    |     |
| <i>sans en avoir conscience</i> .....              | 101 |
| <i>L'existence du magnétisme</i> .....             | 102 |
| <i>Comment transmettre quelque chose</i>           |     |
| <i>dont on ne connaît pas le mécanisme ?</i> ..... | 103 |
| <i>Les relations de puissance</i> .....            | 108 |

## CHAPITRE 6

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Lithothérapie et magnétisme .....                           | 113 |
| <i>Les cristaux sont-ils des créatures vivantes ?</i> ..... | 116 |
| <i>Basculer vers d'autres modèles</i> .....                 | 122 |

## CHAPITRE 7

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| La protection du thérapeute .....       | 125 |
| <i>La protection physique</i> .....     | 126 |
| <i>La protection émotionnelle</i> ..... | 131 |

## CHAPITRE 8

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Les soins collectifs .....                                       | 137 |
| <i>L'aspect ludique</i> .....                                    | 138 |
| <i>Au-delà, que peut-on attendre d'un soin collectif ?</i> ..... | 141 |

**CHAPITRE 9**

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| La gratitude .....                         | 145 |
| <i>Le thérapeute et la gratitude</i> ..... | 145 |
| <i>L'ego</i> .....                         | 152 |

**PARTIE 2***La pratique des soins énergétiques***CHAPITRE 1**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Les ressentis et les différentes manœuvres ..... | 161 |
| <i>La mise en condition</i> .....                | 162 |
| <i>Les manœuvres principales</i> .....           | 171 |

**CHAPITRE 2**

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Premiers exercices et entraînements avec les plantes .....        | 197 |
| <i>Les soins sur une plante affaiblie</i> .....                   | 198 |
| <i>Les soins du potager</i> .....                                 | 207 |
| <i>Les soins sur les arbres</i> .....                             | 210 |
| <i>Peut-on travailler sur des cultures en plein champ ?</i> ..... | 213 |

**CHAPITRE 3**

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Les soins pour les animaux .....                                                          | 215 |
| <i>Le rapport à l'animal</i> .....                                                        | 215 |
| <i>Procède-t-on de la même façon</i><br><i>avec tous les animaux de compagnie ?</i> ..... | 218 |

**CHAPITRE 4**

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Le hands on healing protocol: HHP</i><br>et les soins aux personnes ..... | 227 |
| <i>La complexité des humains</i> .....                                       | 240 |

**CHAPITRE 5**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Les outils annexes .....               | 257 |
| <i>Le pendule</i> .....                | 258 |
| <i>Les baguettes de sourcier</i> ..... | 260 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <i>L'antenne de Lecher</i> ..... | 262 |
| <i>Les aimants</i> .....         | 263 |
| <i>La chromothérapie</i> .....   | 264 |

## **CHAPITRE 6**

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| La pratique des soins collectifs.....                    | 267 |
| <i>Que se passe-t-il et comment procède-t-on ?</i> ..... | 268 |
| <i>Contribuer au bien-être</i> .....                     | 271 |

## **CHAPITRE 7**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Les soins à distance..... | 273 |
|---------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>CONCLUSION</b> ..... | 279 |
|-------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>BIBLIOGRAPHIE</b> ..... | 281 |
|----------------------------|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>REMERCIEMENTS</b> ..... | 285 |
|----------------------------|-----|

# Prologue

« Il n'existe pas, à proprement parler, de matière. Toute matière tire son origine et n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules de l'atome et tient ce minuscule système solaire qu'est l'atome en un seul morceau. [...] Nous devons supposer, derrière cette force, l'existence d'un Esprit conscient et intelligent. Cet Esprit est la matrice de toute matière... »

Max Planck, prix Nobel de physique, co-découvreur de la physique quantique.

Se pourrait-il que l'on puisse transformer la matière d'un geste, simplement en imposant les mains ?

Ce rêve fou a été ma réalité depuis toujours. Manifesté comme une évidence dans l'enfance, j'ai d'abord pris conscience, puis cherché à comprendre le magnétisme afin de le partager. Aujourd'hui, je vous emmène dans ce voyage expérimental vers sa réalité incarnée. Les évolutions de la physique et de la biophysique nous portent à appréhender les techniques ancestrales sous l'éclairage de la science. Tout le monde possède des compétences de guérison et peut apprendre les manœuvres qui sont issues des lois de la nature, pour son propre bien-être et celui des autres. J'ai voulu en écrivant ce livre offrir enfin une

codification des gestes du magnétisme et créer un socle commun à la disposition de tous les magnétiseurs, qu'ils soient en herbe ou plus expérimentés. Cette transmission de l'art du magnétisme est l'aboutissement d'années de pratique et de partages. Si certains, tout comme en musique ou en peinture, seront plus doués que d'autres, vous pourrez tous obtenir des résultats enthousiasmants sur vous-même, vos proches et toutes les créatures qui vous sont chères. Vous pourrez non seulement améliorer la santé, mais aussi augmenter votre aura, cette lumière charismatique qui se dégage, cette différence qui fait que l'on attire à soi les bonnes situations et les bonnes personnes pour une vie plus accomplie.

Ce livre se veut plus qu'une compilation de technicités. C'est une histoire, un chemin de ressentis, d'inspiration, d'introspection, puis de partage. Ce sont des gestes bien réels qui rejoignent les ambitions d'une humanité plus capable, celle qui construit l'homme du futur. Un humain qui a réconcilié l'esprit et la matière. Enfin, c'est un accompagnement qui, peu à peu, par la compréhension des phénomènes, l'apprentissage et la pratique fait de vous, de nous, des *magnétiseurs éclairés*.

Dans un monde de plus en plus assisté, où la santé est déléguée à des molécules toutes toxiques, même si elles sont efficaces et nécessaires, la demande pour des solutions naturelles va croissante. Les médecins n'ont hélas plus assez de temps à consacrer à leurs patients, asphyxiés par les tâches administratives, la réalité – nécessaire – de boucler leur chiffre d'affaires quotidien afin de payer les charges et de gagner convenablement leur vie après de longues études.

Un généraliste consacre en grande ville environ 12 minutes à son patient. Et dans ce temps sont inclus la rédaction de

la prescription et le paiement des honoraires. En réalité, ce sont 8 minutes qui sont réellement consacrées à la maladie et à l'écoute. De ce fait, les patients ressortent frustrés, avec le sentiment d'être incompris.

On sait à quel point l'état psychologique agit sur la guérison, mais aussi sur l'apparition des maladies.

Les médecins sont peu formés à cette dimension et surtout n'ont pas le temps, au prix bien modeste où sont facturées leurs prestations, de s'intéresser à cette composante de la maladie.

Combien de clients m'avouent devoir avant un rendez-vous chez le médecin, faire une liste écrite de ce qu'ils veulent résoudre. Sans quoi, lors de la consultation menée à un train d'enfer, ils en oublient pourquoi ils sont venus !

On ne peut évidemment pas blâmer les médecins qui sont eux-mêmes les victimes d'un mouvement qui s'est emballé et qu'ils ne contrôlent plus. De plus en plus de jeunes diplômés réfléchissent plusieurs années avant de s'installer. Ce travail à la chaîne de moins en moins satisfaisant ou rémunérateur ne correspond plus à l'idée que le médecin se fait de son métier. Alors nous, thérapeutes non conventionnels, récupérons ces clients en quête de solutions et prenons en considération leur personne, leur personnalité, leur mode de vie, leur détresse et parfois leur solitude psychologique. Si notre rôle n'est aucunement de remplacer la médecine, nous proposons un accompagnement que l'on qualifie de complémentaire, pour le mieux-être de tous. C'est pourquoi les salons de bien-être, de massages, de développement personnel ou psychothérapeutiques ont pris une telle place dans la cité. La santé, nous le voyons, n'est pas seulement une affaire physique, c'est un tout qui traite le corps, l'esprit et même l'âme.

Il en est ainsi pour de nombreuses femmes surchargées de travaux domestiques et d'activité professionnelle ou encore pour ces hommes qui n'osent pas faillir et dégrader ce qui reste de leur image de sexe fort. Les rivalités professionnelles, l'âge qui avance et la pression pour être efficace, à la hauteur, que ce soit au bureau ou en famille, les laissent psychologiquement épuisés, incompris et, au bout du compte, malades. C'est aussi le cas des plus jeunes. Je reçois de plus en plus de jeunes actifs de moins de 30 ans, soucieux de leur bien-être mais déjà nerveusement accablés par la pression citadine, l'exigence des start-up ou d'un métier où ils veulent faire leur place. Et cette nouvelle génération a envie de nature, elle étouffe dans la cité, même si elle l'aime.

J'ai écrit ce livre afin de redonner l'énergie, la joie, le mouvement, la circulation de la vie. Il existe des approches qui s'adressent à la personne plutôt qu'au système d'organes. Le but de ce livre n'est pas de remplacer la médecine conventionnelle, mais de l'accompagner, de la compléter. Le patient ou client a besoin de molécules pour se soigner et il a aussi besoin de recouvrer l'énergie, de trouver la cause profonde de son mal, de gérer sa santé en ayant le sentiment d'être accompagné et compris. Je suis convaincue que c'est en alliant nos différentes compétences que nous pouvons apporter des réponses aux patients.

Le monde où nous vivons est violent, irrespectueux du rythme de chacun. C'est ainsi que mes clients le ressentent. Ils n'arrivent plus à suivre énergétiquement. Ils avancent dans une sorte de déni, d'imposture que les circonstances et ce mode de civilisation leur imposent. Cela va trop vite, ils ont le sentiment d'être perpétuellement sur un tapis roulant qui avance et dont ils n'arrivent plus à descendre.

Même pendant les vacances il faut faire le plus de choses possible, profiter, et en réalité continuer à s'épuiser.

Je suis toujours très étonnée de recevoir des clients à la fin de l'été quand tout devrait être apaisé, joyeux au retour des vacances ! Ceux qui viennent me voir ne comprennent pas pourquoi ils rentrent de vacances aussi fatigués qu'avant de partir et déjà déprimés de redémarrer pour plusieurs mois. Nous devrions relire *Le Droit à la paresse* de Paul Laffargue ou encore citer Jean d'Ormesson : « La paresse, rien de plus clair, est la mère des chefs-d'œuvre. » Car prendre le temps est devenu un luxe. Cette fatigue est évidemment symptomatique d'un profond dysfonctionnement énergétique. La machine ne fonctionne plus correctement, les batteries ne se rechargent plus. La réponse médicale est souvent de prescrire des anxiolytiques, des antidépresseurs, des somnifères. Mais les personnes sont de moins en moins satisfaites par ces solutions qui ne sont que des pansements sur la plaie infectée. La cause n'est pas résolue. Et le masque ne suffit plus ! Mon projet dans ce livre a été dès le début d'inclure des notions scientifiques abordables qui donnent de la logique à la pratique et de ce fait la rendent accessible à tous. En effet, si le magnétisme n'était qu'un don du Ciel, alors il serait impossible pour le commun des mortels de le partager. Je ne crois pas qu'il y ait des « élus » magnétiseurs. Il y a certes, des personnes plus douées que d'autres, mais pas plus qu'en musique, en peinture... S'il est vrai que je considère l'énergétique comme un art, c'est parce que ses disciplines sont créatives, créatrices, reliées à nos affects et à notre âme, ainsi que le sont toutes les formes artistiques. La recherche d'explications scientifiques est nécessaire si l'on veut partager cet art et le sortir du rayon « ésotérisme » des bibliothèques dans lequel il est confiné, alors qu'il trouve bien mieux sa

place au rayon « santé », « psychologie » ou même « arts ». Si elle n'en est qu'à ses balbutiements, la science dans ce domaine sera une aide pour toutes celles et tous ceux qui souhaitent développer leur « 6<sup>e</sup> sens » et leurs capacités à regonfler la nature lorsqu'elle est fatiguée ou bloquée. Il n'y a pour moi aucun conflit entre l'approche spirituelle et l'approche scientifique. Le Créateur s'est servi de la matière et des règles mathématiques pour incarner le monde et Sa Volonté. C'est donc une évidence que l'approche scientifique découle du spirituel. Tous les grands scientifiques ou penseurs modernes rejoignent leur art dans cette constatation de la transcendance.

Voilà pourquoi j'espère que ce livre plein d'énergie et de solutions rendra les lecteurs plus autonomes dans la gestion de leur bien-être et les aidera à envisager la santé différemment, avec bon sens et une confiance retrouvée. J'espère aussi parler à la plus belle dimension de votre personne : votre cœur et votre âme, qui sont les présents que le Ciel vous a confiés et qui vous rendent si particuliers dans l'univers.

Je souhaite partager mon art avec vous parce que, toute petite, j'ai été fascinée par la création et la bienveillance de l'univers qui a mis entre nos mains toutes les solutions afin que tout se passe au mieux durant le bref instant de notre incarnation. Il ne me paraissait pas concevable de garder ces connaissances pour moi seule. Et je crois également que le Ciel m'a demandé de partager ce présent qu'il m'a fait d'être capable de relier le cœur et la matière.

Cela ne s'est pas fait sans quelques frottements ou frictions, je vous le confie.

Étant une petite fille très sensible, j'ai très mal vécu mon placement chez la nourrice à la campagne. Et pourtant,

après des années à tâtonner, j'ai compris à quel point ce chemin a été initiatique.

Dès l'âge de 3 ans, je me suis retrouvée en nourrice chez des inconnus, en Normandie, au château de Thury-Harcourt, ballottée entre les métayers, le duc et la duchesse, les vaches, les cochons, les poules et les chats. J'ai connu la rusticité et la simplicité paysanne, l'opulence et l'affirmation de soi de l'aristocratie, la vigueur de la vie animale, la subtilité de la vie végétale. Et je me rends compte à quel point tout cet environnement m'a construite et a fait qui je suis aujourd'hui.

La privation de l'amour parental a développé chez moi une sensibilité particulière pour mon environnement. L'âge de 3 ans est connu en psychologie pour être celui de l'attachement affectif. Éloignée de ma famille biologique, j'ai donc tout naturellement noué des liens très puissants avec la nature, les plantes et les animaux qui sont devenus mon univers, ma protection et aussi les êtres avec qui je communiquais. Comme Mowgli dans sa jungle, j'ai appris d'autres langages, plus universels, communs à toutes les créatures. J'ai aussi beaucoup observé la vie de ces gens qui n'avaient pas d'amour pour moi, car je n'étais qu'une enfant en nourrice, mais je ne leur en ai jamais voulu. Ce n'était pas leur rôle de m'aimer. Et de cette observation, j'ai développé de la compréhension, de l'empathie pour les autres, mais aussi pour moi-même dans ma souffrance de petite fille. Le magnétisme, qui est une forme de communication, s'est développé comme une manifestation d'amour avec l'univers qui m'entourait. Tous les enfants ont besoin d'aimer, cela fait partie de notre construction. J'ai aimé ce que j'ai connu, la nature et j'ai compris le langage qu'elle parlait : la langue vibratoire.

Je crois que ma sensibilité de magnétiseur découle de ces expériences de jeunesse avec lesquelles j'ai développé des formes de communication nécessaires à mon équilibre d'enfant.

C'est pourquoi, avec le recul, je remercie le Ciel de cette expérience qui prend tout son sens si je la partage avec vous et vous offre ce que j'en ai appris, grâce aux animaux, aux plantes et aux personnes de ma vie.

# Partie 1

## *Les théories et les idées*

Se lancer dans une pratique qui a ses racines à la fois dans les cultures anciennes et les lois de la physique pourrait n'être qu'une suite de manœuvres un peu mécaniques. Or le magnétisme est un art humaniste qui allie des effets cliniques observables à une dimension de cœur et d'âme. Voilà pourquoi, dans ce premier volet, je vous donne ma vision des processus qui rendent le magnétisme possible, sous l'éclairage des récentes connaissances biologiques et physiques et comment, dans ma vie et mon expérience, je suis parvenue à cette compréhension.



## CHAPITRE 1

# *Nous sommes tous magnétiseurs*

### **Les lois de la biophysique**

Chacun de nous a en soi la capacité de transformer l'énergie. Pour la plupart d'entre nous aussi, cette faculté est endormie. Pour certains, elle s'est révélée très jeune ; c'est pourquoi on dit qu'ils ont une sorte de don : celui de magnétiser.

Il y a derrière ce terme une certaine désuétude. On imagine le rebouteux, le guérisseur de campagne, une vieille dame ou un vieux monsieur dans une maison éloignée de tout, en rase campagne. En réalité, tout ceci a bien changé. On utilise davantage aujourd'hui le terme d'« énergéticien » que je trouve très approprié. Car c'est ce que nous faisons ! Nous réactivons l'énergie bloquée, qui est la source de toute vie et de toute guérison.



## L'enfance

Ceux qui se savent doués pour les arts énergétiques l'ont en général découvert en même temps qu'ils découvraient le monde, c'est-à-dire enfant. Et très souvent, c'est auprès des animaux que cette faculté de soulager s'exerce, sans savoir comment. Parce que les animaux savent ! Ce sont souvent eux qui nous dévoilent ces compétences. Ils reconnaissent les vibrations dans les petites mains et viennent s'y frotter, s'y lover.

Alors le jeune enfant énergéticien met les mains sur le corps de son animal. Il ne se pose pas de question, il laisse les mains aller là où il y en a besoin. Elles sont attirées, comme aimantées. Il sent dans ses petites mains les picotements électriques caractéristiques de la douleur chez l'animal. Mais il n'a pas peur, il n'attrape pas le mal, il souffle, il soupire pour le rejeter. Il ne sait pas pourquoi, mais ça enlève les picotements. Il a chaud aux mains. Et son animal se tortille sous celles-ci, il vient chercher le soulagement, il se gave de bonnes vibrations. Alors, au fil des jours, son animal reprend de l'énergie. Il gambade à nouveau : il n'a plus mal. Les petites mains ont enlevé la douleur, ont calmé les articulations. Les petites mains magnétiques ! L'enfant ne sait pas ce qu'il a fait, mais il est content que son animal aille mieux.

Petite, c'est ainsi que j'ai découvert que j'étais magnétiseuse. Mais à l'époque, je ne nommais pas ce phénomène, je l'accueillais tout simplement. Puis il m'a fallu de nombreuses années pour mettre des mots, pour identifier ce qui se passait et surtout pour accepter...

Car le regard des autres qui ne comprennent pas cette « différence » nous donne rapidement envie de nous cacher.

Les enfants n'aiment pas être différents, ils veulent être comme tous les autres membres de la tribu. Alors quand on commence à raconter qu'on enlève le mal de son chien, ou du veau qui vient se frotter, les autres enfants nous traitent de menteur ou de sorcier ! Et puis ils racontent cela à leurs parents, qui parlent aux vôtres. Et on vient vous dire qu'il ne faut pas raconter ces histoires. Que c'est mal de mentir.

Et vous, vous ne comprenez pas pourquoi ils nient, pourquoi cela les agace. Alors vous vous fâchez parce que vous savez que c'est vrai. Et puis vous devenez prudent. Vous ne leur direz plus rien. Vous parlerez avec les animaux, mais pas avec eux.

Si je vous raconte cette histoire, mon histoire, c'est pour vous faire comprendre qu'avoir un don, ce n'est pas si simple quand la communauté autour de vous ne comprend pas.

S'il s'agit de musique – et là aussi j'étais plutôt douée ! –, on vous fait jouer devant les invités le dimanche, fiers parents ! Les invités applaudissent, un peu jaloux cependant, mais que peut-on objecter à une étude de Chopin ?

Tandis que s'il s'agit de ces choses incomprises, de choses « bizarres », alors il n'est plus question d'en parler ! D'avoir l'air d'avoir enfanté une créature anormale.

Peu à peu, vous apprenez que même un don altruiste et positif n'est pas toujours bon à partager.

## Les temps changent

Et heureusement, les temps changent, les consciences s'ouvrent, le monde et la communication nous apportent des savoirs qui viennent d'autres pays, d'autres continents.

Et ce qui un temps était « bizarre », finalement se trouve être « normal » pour d'autres cultures. Peu à peu, nos communautés s'habituent, s'intéressent. Et se disent : « Si on essayait ? »

J'ai pu voir en l'espace de trente ans combien les mentalités se sont ouvertes. À l'époque, je ne pouvais pas me permettre d'exprimer mes talents sans que cela soulève un tollé, des remarques agressives. Et puis grâce à Internet et à la mondialisation, l'influence d'autres cultures s'est immiscée dans notre quotidien, laissant place au yoga, à la méditation, au reiki, au qi gong, au tai chi, au shiatsu.

C'est un monde qui foisonne, qui tâtonne et se cherche et c'est bien normal ! C'est aussi un choc des cultures : l'Occident si fier de lui-même, de sa révolution scientifique est confronté aux traditions de l'Extrême-Orient et doit bien admettre qu'il y a là de nombreuses pratiques qui ont fait leurs preuves. Alors il faut pacifier, s'accoutumer. Il faut laisser le temps au temps, car c'est dans l'alliance des techniques et des moyens qu'on évolue.

En réalité, les humains fonctionnent comme les animaux pour ce qui est de l'accueil de la nouveauté. Si vous mettez en présence deux chats qui ne se connaissent pas, l'un arrivant sur le territoire de l'autre, la première réaction est la confrontation. Le chat propriétaire crache, fait le dos rond, menace et donne des coups de patte. Et peu à peu, au fil des jours, chacun définit son territoire, partage le lieu et ils finissent par s'aimer et se cajoler ! C'est un peu pareil pour nous ! La nouvelle théorie est tout d'abord critiquée, repoussée, puis peu à peu elle prend sa place.

Je crois tout à fait essentiel d'expliquer qu'un don est quelque chose qui peut être partagé. Que des pratiques

comme le magnétisme peuvent être enseignées. C'est là une grande différence avec les temps plus anciens où les magnétiseurs pensaient être des sortes d'« élus » et ne croyaient pas possible d'enseigner leurs pratiques. Je crois qu'ils étaient pour la plupart sincères, mais peut-être sous le coup de superstitions et de peurs. Car être différent n'est pas si simple et la communauté avait l'art de vous mettre à l'écart tout en étant bien contente de trouver le magnétiseur, en catimini, pour se faire soulager !

Que l'on ne sache pas comment cela fonctionne n'a en réalité pas grande importance. Un jour, la science prendra le temps de s'intéresser au magnétisme. Pour le moment, nous sommes encore dans l'ère du médicament, parce que la chimie médicale est une science récente dont on n'est pas encore lassé. Puis lorsqu'on aura d'une part vu les limites et d'autre part compris la complémentarité avec les soins énergétiques, la science voudra comprendre.

## **Soulager un proche, un animal ou soi-même**

Les animaux ont cette faculté de souffrir en silence. Ils ne se plaignent pas, ils se résignent. Simplement parce qu'ils n'ont pas la possibilité d'agir eux-mêmes sur la douleur et la maladie. C'est pourquoi ils ont appris à rester calmes. Cela, quand c'est possible, les aide et mobilise l'énergie dans le sens de la guérison.

Si l'animal est mal en point, affaibli, son système de défense ne fonctionne plus. Il peut y avoir pour cela de nombreuses raisons : stress, mauvaise alimentation, faiblesse congénitale, âge.

Et savoir que l'on a en nous la capacité de l'aider doit faire émerger les talents cachés.

Il vous faudra juste y consacrer du temps et faire preuve d'un peu de persévérance.

### **Le magnétisme et le reiki**

Le magnétisme et le reiki sont les deux techniques les plus connues de soins par imposition des mains. Dans le concept, il y a peu de différences, mais il y en a dans le champ d'application.

Autant on peut apaiser, calmer provisoirement grâce au reiki, même si l'on est débutant, autant soulager avec le magnétisme des points précis, dus à des maladies ou des inflammations, demande une pratique plus pointue et plus affirmée. Et c'est, de ce fait, très efficace.

Vous allez donc acquérir des techniques, des postures, et créer un environnement favorable. Mais le monde de l'énergétique, c'est bien plus que des techniques. En effet, comme on ne sait pas vraiment comment cela fonctionne, on doit mettre en place des protocoles expérimentaux qui demandent certains préalables.

On sait que les états modifiés de conscience – tels que ceux de relaxation et de méditation – produisent des ondes cérébrales différentes qui ont une influence sur le métabolisme. Or, pour pratiquer le magnétisme, vous devez vibrer d'une manière particulière et donc créer en vous des états de conscience modifiés qui vous permettront d'être d'une part en phase vibratoire avec votre consultant, d'autre part d'entrer en résonance avec son corps énergétique et son corps physique.

### L'amour universel

Il se trouve que le sentiment d'amour universel, tout le monde vous le dira, provoque ces états de conscience très aiguisés qui permettent d'entrer en résonnance. Il ouvre les centres énergétiques (chakras), ce qui permet de créer une relation d'empathie avec le consultant et ainsi d'« entendre » les organes, le système, l'histoire, qui se manifestent dans l'état vibratoire. Je pense que c'est un phénomène naturel qui pourrait s'apparenter à l'amour de la maman pour son petit. Elle est à l'écoute, elle ressent, elle pressent. Ces facultés sont indéniables, quelle que soit l'espèce animale (ou humaine !). La maman lèche son petit, le caresse, créant un bien-être qui permet aux organes de fonctionner correctement, à l'énergie de circuler partout dans le corps.

Il est communément admis en médecine que les personnes qui ont un bon moral guérissent mieux que les personnes déprimées. C'est donc que l'état de conscience joue un rôle essentiel dans la guérison. Le magnétisme favorise les états de bien-être et de relaxation, il favorise la circulation de l'énergie et ensuite c'est le corps lui-même qui s'autoguérit tout simplement parce qu'il fonctionne à plein régime !

### Le reiki

Je vous ai brièvement évoqué le reiki, sans doute plus connu que le magnétisme.

Je suis moi-même praticien reiki que j'ai étudié à Londres et je crois avoir compris cet engouement récent.

Le fondateur de la discipline, qui était en fait une pratique ancestrale qu'il a réactualisée, a eu la formidable idée de codifier sa pratique. Il s'agit de Mikao Usui, un Japonais qui vécut au début du xx<sup>e</sup> siècle et a exercé divers métiers

et fonctions comme la médecine japonaise, le commerce. Il a également été moine bouddhiste et garde du corps, un parcours de vie éclectique qui a probablement contribué à sa sagesse. Au fil des années, il s'est aperçu qu'il avait un talent de guérisseur et il a souhaité transmettre largement sa pratique.

Ce qui fait la différence avec la tradition chamanique par exemple, c'est que Mikao Usui a formé une vingtaine de professeurs (shihan) et environ 200 élèves praticiens (okuden). Deux de ces élèves-shihan ont eux-mêmes formé plusieurs dizaines d'élèves dans le monde et ainsi de suite. C'est pour cela que, dans la tradition japonaise, on parle de « lignée », une notion assez étrangère à notre culture. C'est cette capacité à avoir codifié une pratique et à l'avoir largement transmise qui, à mon sens, a contribué au rayonnement du reiki. Cela rend la pratique accessible à tous. Là où le magnétisme est longtemps resté confidentiel, et commence tout juste à être transmis, le reiki a déjà un siècle d'histoire et de partage. De cette façon, les personnes se sont rapidement senties concernées. Mais ce n'est pas la seule raison. Le reiki occidental est une technique de relaxation qui a des exigences facilement accessibles sur le plan de la technique, de même que dans sa pratique et ses objectifs. Le reiki ne cherche rien d'autre qu'à apaiser. Et c'est la condition nécessaire à la guérison ! Chacun peut se sentir concerné et se sentir capable d'exercer. C'est donc un grand pas dans le partage.

## La manipulation consciente de l'énergie

Cette facilité a évidemment aussi son revers qui sera que les limites peuvent être vite atteintes et qu'on n'a pas

forcément de résultat. Ce qui n'est pas considéré comme un échec.

Pour soulager les maladies et aider à l'autoguérison, il faudra passer à l'étape supérieure qui est la manipulation consciente de l'énergie et l'émission d'une intention volontaire. Il faudra envoyer l'énergie comme un rayon laser ou comme l'aiguille de l'acuponcteur sur l'organe ou le tissu en mauvaise santé. Comme une matière invisible, on peut en effet enlever, boucher des lacunes, redresser, tout ceci par attraction électromagnétique. Les Chinois appellent cette énergie le qi (tchi), les Japonais le ki et l'on voit que les civilisations ont ressenti et utilisé cette énergie qui est partout et qui fait fonctionner toute vie. On peut sentir le qi dans le creux des mains, le manipuler comme de la pâte à modeler, lui donner une forme, une consistance différente, l'utiliser comme un plâtre pour boucher des trous énergétiques ou bien le diluer pour l'évacuer s'il est corrompu. C'est une matière qui a pour particularité d'être peu densifiée, ce qui la rend invisible à l'œil nu, mais c'est déjà de la matière.

Dans un deuxième temps, lorsque vous serez déjà familiarisé avec les sensations et l'état d'esprit de l'énergétique, je vous proposerai des exercices de magnétisme plus précis. Nous commencerons par l'harmonisation générale, bienfaisante et apaisante, quel que soit votre degré d'apprentissage. C'est grâce à cette montée en puissance de la pratique dans le temps que vous pourrez obtenir des résultats absolument étonnants et utilisables dans toutes sortes de circonstances que nous allons voir maintenant.

## Comment est-ce que ça marche ?

Il y a encore quelques années, on parlait du vide sidéral. De nos jours, les physiciens envisagent qu'en réalité il n'y ait pas de vide, mais des dimensions qui à ce stade nous échappent encore.

Chaque jour, les découvertes s'enrichissent et les théories se précisent ou s'invalident.

La théorie des cordes, les trous de ver sont autant de théorisations de la communication au-delà de la vitesse de la lumière. Vous me direz qu'Einstein a démontré qu'on ne pouvait pas aller plus vite que la lumière ! Or il se trouve que de nos jours les expériences effectuées par exemple dans le Grand collisionneur de hadrons (*Large Hadron Collider* – LHC, en anglais) du CERN\*, entre la Suisse et la France, ont mis en évidence concrètement la non-localité des photons, grâce aux travaux expérimentaux du physicien français Alain Aspect. L'expérience consiste à transmettre une information donnée à un seul photon d'une paire dont les deux photons sont envoyés au même instant dans deux directions différentes. À la fin de l'expérience, on retrouve l'information sur les deux photons à l'arrivée... Or nous savons que le photon est une particule de lumière et qu'effectivement la théorie physique d'Einstein démontre que rien qui aurait une masse ne peut aller plus vite. Que peut-on conclure donc ? La physique nomme ce phénomène « non-localité » et « intrication quantique », mais n'est pas à ce jour en mesure de l'expliquer.

Peut-être que l'on est dans un autre espace-temps où la distance n'existe plus, tout en étant ici et maintenant, en

même temps. Cela affecterait par exemple les pensées, les sentiments, qui n'ont pas de masse mais un état vibratoire dans la matière où ils s'incarnent. Ainsi, effectivement, une mère pourrait être reliée à son enfant quels que soient la distance et le temps dans la mesure où on les considère non pas comme deux entités mais comme *un* système. Tout, finalement, devient plus clair dans cette dimension. Et il est frappant de voir que la physique rejoint le fait religieux : « Ce que vous faites à l'un d'entre vous, c'est à moi que vous le faites », aurait dit Jésus. Il évoquait en réalité la non-localité quantique ! Voilà une fois encore pourquoi sciences et spiritualité sont en fait similaires.

Une autre notion qu'il peut être utile d'intégrer si l'on veut être un magnétiseur éclairé, c'est la biologie de la lumière. On sait désormais fabriquer de la matière à partir de lumière. Les mystiques l'ont toujours su et certains l'ont pratiqué. Aujourd'hui, cela est démontré. Prenons un exemple simple, la photosynthèse. Les cellules des plantes aériennes utilisent les photons de lumière pour transformer le carbone et l'eau en glucose, un nutriment qui va permettre de fabriquer de la matière.

D'autre part, la cellule vivante émet de la lumière, dans des longueurs d'onde invisibles à l'œil, mais qui libèrent de l'énergie (voir les travaux du biophysicien Fritz Popp\*). Cette lumière a donc un état vibratoire. Ce que l'on nomme « aura » a de ce fait une réalité physique qui s'apparente à ce que Fritz Popp nomme « le rayonnement cellulaire ultra faible » et qui serait véhiculé par les biophotons. Lorsqu'on pratique le magnétisme, on travaille très certainement sur cette matière-énergie lumineuse. Le magnétiseur et le patient émettent de la lumière-énergie. Les deux entrent

-----  
\* Fritz Popp, *Biologie de la lumière*, Marco Pietteur, 1999.

en résonnance et recréent un autre état vibratoire, résultante mathématique des premiers, qui agit sur la matière et recrée de la matière dans le processus de guérison, réanime les fonctions enzymatiques, les échanges cellulaires en activant un différentiel osmotique bloqué...

Lorsque le thérapeute impose les mains, en émettant des biophotons, il utilise – sans forcément le savoir – la théorie de Maxwell – qui a démontré qu'ondes électriques et ondes magnétiques étaient perpendiculaires et créaient un champ électromagnétique. Les mains du magnétiseur envoient de la lumière qui est reçue par le patient, créant un champ électromagnétique. Les phénomènes d'activation sont alors mis en place, les particules élémentaires s'agitent, changent d'état, permettant le retour à l'homéostasie.

Il n'y a donc rien de magique à ces processus. C'est pour cela qu'ils peuvent être partagés et enseignés. Même si à ce jour les protocoles restent expérimentaux, nous avons des constatations cliniques qui permettent d'observer les résultats.

Ce qui reste incompris, en revanche, c'est pourquoi certaines personnes savent naturellement utiliser ces fonctionnalités de la nature et d'autres non.

Je dirais tout autant : pourquoi certains sont-ils doués pour la musique et d'autres non ? À ce stade, on ne sait pas expliquer un don scientifiquement. Mais réjouissons-nous : on peut l'utiliser ! Je crois que le fait de comprendre, même partiellement, contribue à la confiance, c'est pourquoi il était utile à mon sens d'aborder le magnétisme sous l'angle de la biophysique.