

*DE L'URGENCE
À LA CONSCIENCE*

*Quand la médecine
rejoint la spiritualité*

Collection Témoignages
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2023)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-541-8
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Dr Sophie MAINGUY-BESNIER

*DE L'URGENCE
À LA CONSCIENCE*

*Quand la médecine
rejoint la spiritualité*

Préface du Dr Thierry Janssen

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.

Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

Aux amours de ma vie,
déclinaisons si lumineuses
de ce qu'il existe en ce monde.

*« C'est uniquement l'ultime régulateur,
c'est-à-dire la Conscience, la Non-Personnalité,
qui est capable de déconditionner
notre nature biologique, affective, mentale. »*

Jean Klein

PRÉFACE

Le livre que vous tenez entre vos mains témoigne d'un parcours de vie, un parcours initiatique fait d'expériences, de souffrances, de fulgurances et de délivrances. L'initiation dont il est question est celle du mystère. Le mystère du vivant qui ne peut pas être compris intellectuellement, mais qui doit s'éprouver dans la chair, dans le corps. Seuls les contrastes de la vie peuvent nous initier à son mystère. Seule l'expérience révèle nos profondeurs et nous transforme profondément.

À l'instar d'une fleur qui déploie ses pétales, une page après l'autre, ce récit révèle le cœur de son autrice. Nous découvrons que ce cœur est aussi le nôtre, car, là où la vie a conduit Sophie Mainguy-Besnier, il n'y a qu'un seul cœur : la Source, l'essence, la conscience.

Le livre que vous tenez dans vos mains est le récit d'un éveil de la conscience. Cette conscience qu'il ne faut pas confondre avec le mental, car, si le mental compare, analyse, juge, commente, bavarde, en un mot « pense », la conscience – la pure – ne pense pas, elle constate, tout simplement. Elle est silence et paix, simple présence, accueil sans restriction, acceptation sans condition, amour inconditionnel.

Sophie Mainguy-Besnier a étudié et exercé le métier de médecin. Comme moi, elle fait partie de ces soignants qui

sont perdus pour la cause d'une science trop matérialiste et trop réductionniste. Car elle a « vu », elle a senti, elle a compris dans quelle illusion nous vivons. Nous avons chacun une réalité, mais le réel est bien plus vaste que nos réalités personnelles. Le réel embrasse toutes les réalités. En découvrant le parcours de ma consœur – je devrais dire « ma sœur » –, je me disais que, malheureusement, nous sommes limités par nos mots. Ce que Sophie Mainguy-Besnier veut partager avec nous est au-delà du discours. Au-delà du mental. Ce mental qu'en français nous appelons erronément « l'esprit ». À cet égard, la langue anglaise est moins confuse puisqu'elle fait clairement la différence entre *the mind* (le mental) et *the spirit* (l'esprit) – le *spiritus* latin, le souffle, l'esprit, la conscience.

Le livre que vous tenez entre vos mains raconte un éveil de l'esprit, un éveil spirituel. Il n'est pas fréquent qu'un médecin ose témoigner de cette expérience révélatrice et profondément transformatrice. Pourtant, l'éveil de la conscience se produit plus fréquemment qu'on ne le pense. Parfois, il survient de manière subite et inattendue. Dans d'autres cas, il est le fruit d'un long chemin. Un chemin qui commence dans la tension, la séparation, la tristesse, la peur et la souffrance, et qui s'achève dans la réconciliation, la détente, la confiance, l'unité et la joie. Le témoignage de Sophie Mainguy-Besnier nous montre que ce chemin-là est celui de la guérison. La guérison de notre personnalité apeurée et agitée. La guérison de notre corps épuisé par trop de tension. La guérison de notre âme meurtrie d'être déconnectée de sa source, de la Source.

Le livre que vous tenez entre vos mains est le récit d'une « nuit noire de l'âme ».

Sophie Mainguy-Besnier a trouvé une voie, non pas pour supprimer la souffrance engendrée par cette déconnexion, mais pour la traverser. Elle nous emmène de l'autre côté, au-delà, là où tout devient clair, là où les croyances font la place à l'évidence, là où il n'y a pas d'autre choix que celui de la foi. Alors le médecin devient un guérisseur. Il comprend que, du burn-out au cancer, la plupart de nos maux sont des appels de la vie à se réconcilier avec elle, des invitations de la conscience à se réconcilier avec nous-mêmes. Vous n' imaginez pas la joie qui a émergé en moi lorsque j'ai découvert que Sophie Mainguy-Besnier avait « vu » le mystère. Oui, osons le mot : le livre que vous tenez dans vos mains est un livre profondément mystique.

La vie connaît le chemin, il suffit d'écouter ce qu'elle tente de nous dire. Peut-être que Sophie Mainguy-Besnier a écrit cet ouvrage pour se promettre de ne pas l'oublier. Puisse-t-il, comme à elle, nous rappeler cette vérité.

Dr Thierry Janssen
Psychothérapeute et auteur

AVANT-PROPOS

Chaque vie observée en détail est une épopée fantastique. Chaque vie humaine pourrait faire l'objet d'un roman : il suffit d'échanger intimement avec l'autre pour en faire le constat. Il n'y a pas d'existence lisse, sereine, sans rebondissement ni grande épreuve. La difficulté est la norme. C'est le jeu même de la vie de nous solliciter dans nos extrêmes, et c'est notre banalité de tenter d'y répondre.

Dans mon épopée personnelle, la douleur, mystérieuse, tient une place particulière. Enfant, quels que soient les événements, je ne la comprenais que peu. J'étais très sensible à celle que je percevais et je ressentais un besoin profond de l'apaiser.

Devenue jeune adulte, de nombreuses difficultés physiques et émotionnelles m'ont affectée, et je l'endurais sous ses multiples formes. Je la trouvais alors encore plus inopportune, et c'est animée de ce sentiment que je suis devenue médecin urgentiste.

Mon propre soulagement était complet lorsque, d'un coup de baguette médicamenteuse, je pouvais transformer, et même parfois résoudre, les drames au quotidien.

Pourtant, après une bonne décennie d'exercice, en dépit de l'honorabilité de mes compétences et de la foi dans mon art, je me suis retrouvée moi-même alitée dans une

impotence quasi complète. Aucune tentative médicale, aucun acharnement thérapeutique ne savait m'aider: la baguette magique ne marchait plus.

Le salut vint d'une porte que je m'étais jusque-là interdit d'ouvrir, de ce qu'en tant que médecin j'attribuais à une forme de tartufferie. Il vint de l'exploration de mes dimensions invisibles.

Malgré un parcours considéré comme un sommet d'éducation, mon incompetence se révéla sévère. Je me découvris analphabète de mes ressentis, de mes vérités, de mes conditionnements, de mes capacités et même de mon intelligence.

Moi, médecin, je me suis constatée ignare du corps et de sa puissance, ignare du cœur et de son pouvoir, ignare de la conscience et de son omniprésence. Jamais je n'avais imaginé qu'après quinze années d'études, il me faudrait, pour mon propre sauvetage, tout réapprendre différemment.

L'extraordinaire libération qui s'ensuivit et les possibilités de santé qui me restent offertes grâce à elle nourrissent encore parfois mon incrédulité.

Avec la même puissance que celle que j'avais utilisée pour m'en éloigner, mon odyssée m'a ramenée vers ces dimensions invisibles et l'intelligence qui les anime. J'en ai progressivement exploré les mécanismes pour constater que les supplices et les désespoirs ne sont ni des punitions ni des fatalités. Ils sont le fruit du mauvais usage de nous-même.

Au fur et à mesure, je me suis allégée de la souffrance, du fatalisme, de la rancœur et de toute autre forme d'aigreur liée au refus de mon expérience. J'ai renoué avec une joie

inconditionnelle et le délice d'être vivante, quel que soit mon état.

J'ai également pondéré les forces et les faiblesses de notre biomédecine. Bien que réelles, ses performances gagneraient à l'ouverture et à l'inclusion, parfois très simple, de ces connaissances. L'ignorance des ressentis entretient de la souffrance évitable et impose des limites au soulagement. L'intérêt pour les états intérieurs, bien loin d'être un détail, est le garant du soin que l'on prend des réalités vécues.

Dans ce témoignage, rien de ce qui est exposé n'est inconnu. Tout a déjà été décrit par de nombreux auteurs. La science, les spiritualités du monde entier, la philosophie, la psychologie ou encore les médecines traditionnelles exposent, tour à tour, les lois de l'équilibre intérieur et l'origine de la vie.

L'intérêt de retracer ce chemin ne se situe pas dans des révélations inattendues, mais au contraire dans le constat de sa possible banalité. Ce partage est une réalité éprouvée, une progression effeuillée pas à pas et retranscrite le plus sincèrement possible. Il expose la découverte naïve de ces dimensions que nous considérons comme mystérieuses. Il décrit les étapes qui m'ont menée non pas à des « solutions », mais à habiter une réalité complètement nouvelle.

Tout cela est à portée de conscience de celui qui le souhaite.

Mon chemin, comme celui de chacun, est une des innombrables voies que la vie a dessinées pour enseigner la grandeur de son intelligence.

Que nous le sachions ou non, que nous le cultivions ou pas, nous sommes avant tout une conscience perceptive et créatrice. C'est en le comprenant que l'on transforme son expérience sur Terre.

Le sens de la vie est de la goûter en progressant dans la révélation des règles de son jeu.

Je fais le vœu que ces confidences incitent chacun à la découverte de ses richesses intérieures. Au-delà des aventures individuelles, je fais le vœu que cet ouvrage serve la cause d'une médecine intégrale qui s'investit dans la recherche et l'étude de la métaphysique humaine. Dans ma réalité actuelle, le soin s'étend bien au-delà de la technicité et de la molécule de synthèse. Notre ignorance est encore si vaste que les déséquilibres ne sont démasqués que lors de leurs retentissements organiques. Mais avant d'être observable dans son corps, de se matérialiser dans son expression biologique, l'humain « se secrète » depuis un champ d'information universel.

À chaque étape de son éclosion progressive, la perfection des règles cosmiques ou leurs déséquilibres se manifestent. À chaque étage de sa réalité, de l'esprit jusqu'au corps, la compréhension des phénomènes et le soin sont possibles.

L'invisible n'est ni magique ni inaccessible, il n'est que majoritairement inconnu. Pour qu'il se révèle, il demande notre humilité. Ne pas savoir, se laisser enseigner, est l'attitude inhabituelle qui mène à son entendement. L'invisible ne s'apprend pas, il se rencontre et il s'éprouve. Il est le guide. Nous ne pouvons aller vers lui, seulement être disponible à son écoute et le laisser se montrer à nous.

Cela nécessite donc de se libérer des a priori et des prétentions.

C'est à cette condition que nous pourrions franchir un pas supplémentaire et faire émerger cette médecine intégrale. Une médecine qui conserve ses expertises et ses audaces techniques, mais qui progresse dans l'importance accordée au discernement émotionnel et mental, à la régulation énergétique et à la puissance de la conscience. Une médecine qui contribue à l'émergence d'une humanité connectée à sa propre vérité.

J'ai dorénavant à cœur de contribuer à cette médecine inclusive et sans renoncement envers aucune compétence.

PARTIE I

Contraction

Prémices

*« L'enfance est innocence mais aussi négligence,
c'est un recommencement, un jeu, une roue libre,
un premier mouvement, un Oui sacré. »*

Friedrich Nietzsche

Je n'ai pas le souvenir, enfant, d'une prédisposition particulière à la passion mystique. Mes parents, qui étaient de fervents défenseurs de la liberté individuelle, ne concevaient pas de foi qui puisse être autre que choisie. Ils laissaient donc le soin à chacun, y compris à leurs enfants, de décider de leurs inclinations. À vrai dire, ils avaient été bercés eux-mêmes par le dégoût des excès familiaux en la matière et en avaient développé une solide position anti-religieuse, voire anti-spirituelle. L'énoncé se voulait respectueux et libre, mais leur propre attitude invitait plus à taire la question qu'à la creuser. Les aspirations mystiques rencontrées étaient volontiers perçues et jugées comme un manque d'éducation et de discernement,

ils voyaient là une forme de sottise. La question de Dieu n'était jamais soulevée et le mot même avait été relégué au rang de l'infantilisme des superstitions archaïques. J'habitais un foyer d'athées intelligents. Il régnait à la maison l'idée d'une certaine irresponsabilité de celui qui suivait le dogme. On estimait qu'il se défaussait d'assumer des convictions personnelles, qu'il s'achetait à bas prix la quiétude d'être dans le camp des gentils. Concernant certains, dans notre propre entourage, ce n'était pas tout à fait faux. Mais ce n'est pas parce que l'on peut fuir ses problèmes dans le sommeil que l'on n'a pas besoin de repos!

Dans tous les cas, chez nous, la nécessité spirituelle avait été amalgamée à l'obligation religieuse et, puisqu'il subsistait la crainte de la folie des hommes au nom de l'alibi divin (tant chez les religieux que chez les autres), cette dimension-là avait été purement et simplement abandonnée.

L'histoire leur avait donné si souvent raison que cette stratégie nous semblait saine et bien déduite.

Quelques traînées de surnaturel rappelaient pourtant le goût de l'occulte. La médiumnité mal assumée de ma grand-mère, avec ses intuitions et ses rêves prémonitoires sidérants, était une originalité qui occupait la place de la tendre anecdote familiale. Dans ma famille, la dimension spirituelle était *has been*. La modernité s'incarnait dans la philosophie, la littérature, la psychologie, la science, en bref, dans la noblesse intellectuelle.

L'ensemble les avait conduits à élaborer leur propre religion, celle d'un respect cultivé envers chacun, sans clocher ni concept mais avec une humanité généreuse pour tous. Leur foi se portait vers l'amour et la logique, et je fus

élevée dans un esprit cartésien, résolument ouvert, mais affranchi de tout idéalisme mystérieux. Ma famille élargie comptait nombre de cerveaux aiguisés, économiste, physicien, onusienne ou encore écrivaines, et leurs réussites étaient citées en référence dans notre microcosme. Elle comptait également des sœurs de la chrétienté et des oncles mystiques. L'admiration et la révérence que suscitaient les premiers bien plus que les seconds ne laissaient planer aucun doute: ils étaient l'objectif à atteindre.

Ainsi élevée dans un désert spirituel et un malaise profond face à la possibilité de s'y intéresser, mes seuls souvenirs de « transgression » de la ligne de conduite parfaitement laïque et raisonnée tiennent dans deux phénomènes que je qualifie, avec le recul, de notables.

Le premier est d'avoir passé, entre mes 8 et mes 12 ans, de très longues heures, allongée, à me demander qui j'étais. Étendue, dans la décontraction d'avant le sommeil, je cherchais en moi la réponse à mon énigme ainsi formulée: « Qui suis-je, qu'est-ce que je suis, qui parle et qui entend, qui pense et qui sait qu'il pense ? » Je cherchais à répondre à ces questions à l'infini jusqu'à ce que l'endormissement m'emporte. Ce rituel était un moment d'une douceur privilégiée. Il me conduisait à un calme profond, à un état de flottaison dans lequel les réponses n'étaient pas verbales, mais portées par une impression agréable de dissolution. Mon corps s'enveloppait de moi-même et ce sentiment de la dureté d'un « moi » s'évaporait dans un nuage sibyllin qui me laissait dans un parfait bien-être. Je m'effaçais en cherchant qui j'étais, ma respiration se faisait libre et mon corps serein. Plus tard, l'intérêt pour

les garçons s'éveilla et toute l'agitation qui l'accompagne me fit oublier ces instants de grâce. Je m'endormais dès lors en ne pensant qu'à eux.

Par la suite, au cœur de ma crise de santé, reproduire ces états par différentes techniques allait devenir le premier support de mon salut.

Aujourd'hui encore, il est pour moi troublant de constater que ce procédé que j'employais dans mon enfance est précisément décrit, connu et pratiqué à l'autre bout du globe. Cette série de questionnements, qui a pour but de réaliser la nature de la conscience, et que l'on nomme « l'investigation du Soi », est un enseignement célèbre du maître indien Ramana Maharshi.

Mon autre souvenir, plus fondateur encore, est d'être restée de nombreuses années sans croire au mal et à la nécessité de s'en protéger. Cet état d'être est, je le crois, partagé par tous les enfants. C'est leur fameuse innocence. Ma particularité, peut-être, est d'avoir en mémoire le souvenir précis du moment où il s'est achevé.

Une première rencontre avec les constructions douloureuses de ce monde m'avait percutée à l'occasion d'un déménagement. Fraîchement rentrée de Syrie où j'avais passé ma petite enfance dans un environnement que je considérais comme idyllique, ma famille s'installait en Camargue. Le tourbillon des bouleversements était soutenu. L'appartement avait perdu une centaine de mètres carrés, mon père avait abandonné ses cravates et ses réceptions hôtelières pour un avenir professionnel incertain. Il n'y avait plus ni chauffeur ni garden-party et ma mère, ancienne expatriée aimante au foyer, s'était mise à travailler. Rien de tout cela ne m'avait brutalement affectée.

En revanche, je découvrais le rejet culturel. Je rencontrai le jugement arbitraire et la violence des condamnations présomptueuses. Les Arabes, jusqu'alors mes amis, mes frères et sœurs, mes sourires de toujours, n'avaient pas bonne presse dans ce nouveau pays. En lieu et place de leur générosité et gaité séculaires, on les affublait de dangerosité et d'antipathie. Fermeture, exclusion, accusation. Telle était leur vie au milieu de la nôtre et telle devenait la mienne au travers de mon amour pour eux. Le mépris et parfois les insultes fusaient parce qu'il m'était naturel, dans la cour de l'école, de me mélanger à Sonia, Kamel et Mohamed autant, si ce n'est plus, qu'à Jérôme, Nathalie et Nicolas. Leurs sourires, le brillant de leur cœur réchauffaient le mien et me rappelaient les soleils d'une époque regrettée. Je n'imaginai pas que notre tendresse familiale du monde arabe puisse engendrer une rancœur à notre égard. C'était le cas. C'était violent.

Le sud de la France était imprégné d'historiques d'invasions sarrasines et des douleurs de la fuite des colons du Maghreb. Ces exilés de nulle part, ces naufragés de pays qui ne leur appartenaient pas, n'admettaient que peu les visites dans l'autre sens. Sans que soit mesurée la violence infligée, le territoire était contaminé par cette tradition de rejets réciproques.

Il y avait là la mécanique générale de nos malheurs : on pouvait refouler nos humanités et récuser l'amour sous la pression des peurs apprises.

Malgré un environnement aimant, cette deuxième partie d'enfance fut le terrain d'autres événements marquants. De ces événements que l'on nomme abus et qui, de

façon banale mais dramatique, garantissent le salaire des psychanalystes comme le droit social au statut de victime. Mai 68 avait décapité les interdits et la frénésie de la tombée des diktats malmenait parfois les enfants. Embarquée dans des ambiances auxquelles je n'aspirais pas, l'essence restait intacte mais mon corps vivait des meurtrissures. Il se fermait, se rigidifiait, enregistrait des sensations d'effractions. Il commençait son imprégnation douloureuse. Tonique et enthousiaste, il était initialement partant pour goûter aux saveurs de la vie, il apprenait maintenant à la redouter. Il se méfiait. Pour soulager l'âme, mon corps se chargeait des trahisons d'amour, je le sentais peu à peu s'affaïsser comme se raidir, il s'amenuisait. Il s'équipait progressivement du scaphandre qui me séparait des autres et du monde. L'absence de sacralité avait le même effet que son excès, mon corps étouffait son soleil et cherchait maladroitement à disparaître. Contraction, tiraillement, conflit s'interposaient dans ma joyeuse vitalité.

Si jeune que je fusse, il m'était toutefois donné de voir que ces errances de « grands » n'étaient pas mal intentionnées. L'oubli que l'autre avait de moi succédait à l'oubli qu'il avait de lui-même. L'hypnose s'emparait de la raison et maltraitait l'innocence en présence. Cela ne m'échappait pas. Ainsi, même si je fus parfois fortement heurtée, je ne sécrétais pas de réelle perte de confiance envers la vie en général. Il était évident que ce n'était pas elle qui était en question, mais plutôt la confusion avec laquelle on l'abordait. Je continuais pour ma part de la percevoir dans sa simplicité, dans ses ouvertures de chaque matin et ses joies d'aventure. Je respirais au réveil les journées qui s'annonçaient, je sentais l'énergie de l'enthousiasme

à peine les pieds au sol et je courais vers la nouveauté avec un cœur sans appréhension ni malice. Mes peurs étaient temporaires et même si, à certains moments, les douleurs étaient vives, je restais dans une paix rassurante et protectrice. La joie perdurait au quotidien.

La croyance en une souffrance obligatoire au cœur de l'amour, l'intégration de la peur d'aimer, la méfiance, vinrent alors qu'ayant grandi, je me pensais à l'abri des atmosphères effrayantes qui avaient assombri mon enfance.

J'avais 17 ans et je vivais depuis deux années une passion amoureuse pour un jeune homme que je vénértais. Me prenant au plus complet dépourvu, il me quitta pour une autre. C'est à ce moment précis que mon système enregistra que je ne pouvais avoir confiance en rien ni personne. À commencer par moi. J'avais continué de me vivre dans une comédie romantique alors que mon amoureux transi ne l'était plus.

Un soir que je le sentais un peu distant, j'avais dit : « Je viens », il avait répondu : « Non, ne viens pas, je suis avec quelqu'un d'autre. » Et voilà. Ainsi s'étaient écroulés mon idéal, ma certitude, ma sécurité et mon cœur. En une seule phrase. En un instant. Dès lors, je ne me sentais plus jamais à l'abri, pas même avec moi. Je ne pouvais plus me fier à mon gouvernail. La candeur n'avait que trop duré. Ma foi en la douceur s'arrêtait là. Je cédaï sous la pression du choc douloureux.

Pour la première fois s'insinuait l'idée que ma totale perception du monde, de l'amour et de la joie, était erronée. Pour la première fois, se déclaraient la dévalorisation et

le doute de moi. J'étais celle qui avait commis l'erreur de la confiance. Non que je ne puisse concevoir qu'il ait eu besoin d'une autre que moi, je pouvais même sincèrement en voir la raison, mais le décalage manifeste entre son ressenti et le mien, et surtout l'ignorance que j'en avais, ne pouvait qu'attester de ma bêtise. Je ne me croyais plus. Il me fallait dorénavant réfléchir à ce que je ressentais. Il me fallait me préserver de mes élans, me prémunir définitivement de mes naïvetés. Ma vie devint un dédale d'amour redoutablement sinueux.

C'est ainsi que je commençais à croire en la vertu de l'anticipation et du calcul. Je me résignais à quitter l'ingénuité et la profondeur de la paix. Elles m'avaient malgré tout accompagnée pendant plus de dix-sept années.

Oubli

« Rien n'est trop difficile pour la jeunesse. »

Socrate

Mes premières douleurs physiques se manifestèrent aux alentours de mes 12 ans, au moment où, cessant de rêvasser à la nature de moi-même, je me pris d'un vif intérêt pour mon potentiel amoureux. Au moment aussi où les déflagrations d'émotions et les raideurs du corps commençaient à manifester leurs contestations. Des douleurs de nuque perçantes et lancinantes apparurent, qui m'empêchaient de lire ou de travailler en position assise. Des épuisements soudains, des vertiges, des maux de tête, des nausées, des douleurs abdominales en pagaille venaient également agrémenter mon quotidien. Je ne pouvais pas soutenir un effort musculaire plus de quelques minutes et le simple fait d'écrire me déclenchait des crampes intenses jusque dans les omoplates. Par chance, j'avais quelques dons d'ambidextrie, et cela m'aidait au quotidien.