

**ODILE  
CHABRILLAC**

# L'invisible

*à la rescousse*



**APRÈS  
ÂME DE SORCIÈRE,  
ODILE CHABRILLAC  
NOUS PARTAGE  
SES VOIES  
DE MÉTAMORPHOSE**

animaë

## **ET SI LE MONDE ÉTAIT DIFFÉRENT DE CE QUE JE VOIS, DE CE QUE JE CROIS ?**

**Et si j'étais attentive aux synchronicités,  
à mon intuition, aux messages de la vie ?**

**Si j'essayais de leur donner un sens, sans affirmer  
de certitudes mais en émettant des hypothèses  
pour rester dans le « peut-être ».**

Dans cet ouvrage, Odile Chabrillac nous livre son cheminement, ses réflexions et ses expérimentations, qui l'ont conduite à façonner sa vision de la spiritualité, son chemin de foi.

Dans un monde en crise où les repères se font souvent rares, elle nous donne les clés essentielles pour explorer les dimensions invisibles de notre existence.

Et si le secret était de revenir au corps, de toucher les profondeurs de votre être, de trouver votre essence de vie ?

Car il est possible d'ouvrir une voie, celle du cœur et des nombreux chemins capables de vous y mener.

**Un appel à la transformation, à trouver son chemin de traverse idéal, ses voies de métamorphose !**



**ODILE CHABRILLAC**

Naturopathe, thérapeute psychanalytique, professeure de yoga de la Kundalini, directrice de l'Institut de Naturopathie Humaniste, Odile Chabrillac est passionnée par le bien-être et l'engagement sociétal et a publié de nombreux ouvrages. Elle est notamment l'auteure du best-seller *Âme de sorcière* et ses livres ont déjà conquis plus de 100 000 lecteurs.

ISBN : 978-2-38564-124-5



9 782385 641245



**19,90 euros**  
Prix TTC France

# Avis des Gardiens

## **Camille, @ames\_soeurcieres**

C'est mon premier coup de cœur littéraire de 2025. Comme d'habitude, Odile Chabrillac sait parler à notre âme. Tout le long de son récit, mon cœur a acquiescé, j'ai senti tous les mots qu'écrivait l'auteure. C'est une réflexion profonde sur notre société qui a tendance à nous étouffer et à éteindre la flamme qui brûle en nous. Odile Chabrillac nous donne des pistes pour raviver cette flamme et l'entretenir au quotidien. Ce passage ne cesse de résonner en moi : « La spiritualité est une incroyable aventure. Elle exige beaucoup de nous et, en échange, nous transforme à jamais. »

## **Chan, @chalectrice**

La force réside dans l'invisible, mais il n'y a pas de miracle sans action de notre part. C'est ce qu'Odile Chabrillac nous apprend ici. J'ai adoré la dernière partie sur la révolution du cœur ! J'ai aimé comprendre l'intitulé du livre – *L'Invisible à la rescousse* – qui, je trouve, rejoint le concept de la loi de l'attraction et nous rappelle que cette force de l'invisible est constamment présente. En y ajoutant notre force physique et mentale, de très belles choses peuvent se passer. Et surtout, rien n'arrive par hasard.

## **Ludivine, @lafourmidecristal**

Comment réussir à changer le monde ? Et si tout commençait par soi ? Entre approche historique de la spiritualité, différences avec la religion et pratiques de développement personnel, l'auteure nous offre des exemples de son parcours pour avancer plus sereinement sur notre propre chemin. Ce livre est richement documenté et empreint d'espoir.

**Lolita, @novarmonie**

J'ai adoré l'écriture et les conseils délivrés par Odile Chabrilac. La partie sur le cœur est ma préférée, cela a réellement fait écho en moi. Mille mercis !

**Stive, @\_themisterbeard**

Odile Chabrilac nous emmène dans un voyage entre histoire, spiritualité et développement personnel. J'ai particulièrement aimé le fait qu'après chaque introduction sur une technique, l'auteure partage des conseils pour ceux qui souhaitent s'y initier. Cela permet d'aborder ces pratiques en douceur et de les adapter à son propre cheminement. La « révolution du cœur » m'a particulièrement parlé : elle rappelle que la transformation passe avant tout par un alignement intérieur, un retour à soi en toute simplicité.

**Gaëtan, @lecture\_obscur**

Je ne m'attendais pas à une telle découverte en ouvrant ce livre. Loin des clichés sur la spiritualité ou le féminisme, il m'a plongé dans un pan de l'histoire que j'ignorais totalement : celui des béguines. Ces femmes, à la fois mystiques et rebelles, ont su créer un espace de liberté insoupçonné au sein d'un monde dominé par les dogmes religieux. Leur façon de concilier foi et indépendance m'a vraiment interpellé. Mais ce qui m'a le plus marqué, c'est la manière dont l'auteure tisse des liens entre ses expériences passées et notre quête contemporaine du sacré. Elle ne se contente pas de raconter, elle invite à questionner : qu'est-ce que le divin aujourd'hui ? Est-ce une croyance extérieure ou une présence intime, qui se manifeste à travers l'intuition, les signes, ou même le corps ? Ce dernier point, d'ailleurs, est une vraie révélation. L'idée que le corps puisse être un vecteur de transformation spirituelle, que la transe ou la danse puissent ouvrir des portes vers quelque chose de plus grand, c'est fascinant. En refermant ce livre, j'avais non seulement appris des choses, mais j'avais aussi envie d'expérimenter, de creuser ces pistes. C'est un texte qui bouscule autant qu'il éclaire !

# L'invisible

*à la rescousse*

**Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseillère éditoriale : Pascale Senk

Avec la contribution de Patricia Salmon-Tirard

Édition : Olivia Karam

Correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Nord Compo

Couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Aurélia Fronty

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-124-5

**ODILE  
CHABRILLAC**

# L'invisible

*à la rescousse*





*À Mila*

*À Nathalie*

*À Victor*



# Sommaire

AVANT-PROPOS.....	11
INTRODUCTION.....	17
1. LES BÉGUINES, FÉMINISTES DE LA PREMIÈRE HEURE.....	31
2. RETOUR AU DIVIN.....	57
3. L'APPEL DU CORPS, LIEU DE TOUTES NOS MÉTAMORPHOSES.....	75
4. LA RÉVOLUTION DU CŒUR.....	139
POSTFACE.....	165
REMERCIEMENTS.....	171



# Avant-propos

*S'unir avec l'énergie de la nature, de l'univers...  
Se dépouiller de tout sentiment de force  
et d'artifice... Arriver à zéro...  
Il faut être comme des herbes dans le vent...  
Il faut descendre à l'intérieur de soi...  
Tout au fond... Devenir de plus en plus petit...  
Jusqu'au point de disparaître.*



BERNARD MARTINO, *LES CHANTS DE L'INVISIBLE*, PARIS,  
BALLAND, 1990

Il y a les tensions nationales et internationales, les guerres, le dérèglement climatique. Il y a les vérités parallèles, la folie des hommes, la violence du quotidien. Et il y a vous, il y a moi. Pris dans toutes ces tourmentes et qui essayons de faire au mieux, d'être justes, vivants, aimants. Nous qui essayons de répondre présent aux défis de notre époque. Parfois nous nous sentons capables. Capables de tenir debout, capables de nous indigner, capables de faire le maximum pour agir et transformer la réalité. Et parfois ce n'est plus le cas. Vous et moi avons alors le sentiment d'être dépassés, que nous n'y arriverons pas. Parfois, oui, nous baissons les bras.

C'est vraiment rare en ce qui me concerne, mais cela arrive. Si l'on regarde objectivement l'état du monde, il y a de quoi pleurer. Je m'interroge souvent : comment en

sommes-nous arrivés là ? Comment avons-nous pu laisser les écosystèmes se dégrader ainsi sans réagir ? Comment avons-nous pu donner aux forces de l'argent tant de pouvoir sur nos vies ? Comment, comment, comment... ? Je manifeste, je partage mes colères, je fais des dons à de nombreuses associations, je m'engage jusqu'à parfois m'épuiser, je transmets des pétitions en ligne, je n'ai pas pris l'avion depuis presque dix ans. Je pense agir autant que je peux.

Pourtant, mon impuissance me revient souvent en boomerang. Je peux alors avoir tendance à me recroqueviller, chez moi. Je vis dans un environnement magnifique et suis entourée par des personnes bienveillantes. Hors des soucis du quotidien, souvent mineurs, j'ai peu de raison de m'inquiéter ou de me plaindre. Née à la fin des années 1960, je fais partie d'une génération plutôt privilégiée qui a vécu dans un pays prospère et en paix. Et même si les choses basculaient, honnêtement, j'ai le sentiment d'avoir eu ma part. D'amour, de joie, de découvertes. À tant de niveaux, je ressens une immense gratitude. Si j'ai eu de la chance, une chance incroyable, je ne peux pourtant pas considérer que la suite ne me regarde pas. Tout me regarde. Et même pire que ça : j'en suis responsable. Après moi, le déluge ? Non merci ! Je veux et je dois faire le maximum. Pour les enfants, les miens mais pas seulement.

J'avais écrit sur l'un de mes cahiers de lycéenne : « Ne désespérez jamais, faites davantage ! », et sur la sacoche militaire que j'utilisais en guise de cartable, l'année du bac : « L'amour est plus qu'une nécessité, c'est une urgence. » Des décennies plus tard, je crois que ce livre parle de tout cela. Du doute qui peut m'assaillir parfois, de l'ombre lorsqu'elle

se penche sur moi, de mes peurs qui se mettent à tourner en boucle dans ma tête. Et de l'amour de la vie qui m'a poussée et qui me pousse encore à rechercher des solutions, parfois concrètes, parfois étranges, pour ne pas sombrer, ne pas perdre, voire retrouver la foi. Me rappelant qu'il faut en effet faire le nécessaire – et même le maximum – sur le plan concret, réel, matériel, politique aussi, ai-je envie de dire. Mais que ce n'est pas suffisant. Me souvenir qu'il existe aussi un espace où nous pouvons faire confiance et espérer un heureux dénouement, car je crois en l'existence d'une armée des ombres qui est là pour nous soutenir, nous épauler et nous aider à traverser nos difficultés. C'est ce que j'espère en tout cas... même si parfois je l'oublie.

Ce n'est pas une nuit noire de l'âme<sup>1</sup> que j'expérimente, mais une fatigue, une usure du quotidien, le sentiment que nos efforts sont vains. Le doute s'immisce alors dans tout, partout : à quoi bon vivre, à quoi bon croire, à quoi bon se battre, ou tout au moins s'engager ? Je suis née avec le gène de l'optimisme, mais lorsque je m'inquiète, je peux avoir une vision assez catastrophiste de la situation. Mes excès, ma sensibilité, ma lassitude parfois m'emportent dans une sorte de chaos intérieur. Alors j'oublie tout ce que j'ai vu, vécu, traversé. J'oublie qu'une partie de moi sait que ce que je perçois n'est pas l'ensemble de la réalité. C'est donc pour revenir à moi, d'abord, que j'ai eu le désir d'écrire ce livre, pour me souvenir de mes autres traversées et donc pouvoir me retrouver. Comme un mémo de l'invisible. Et puis j'ai vu que d'autres autour de moi pouvaient également perdre pied et aspirer à leur tour à un réconfort subtil, pour

---

1. Comme Saint-Jean de la Croix.

tenter de prendre du recul, de la hauteur, afin de ne pas se résigner ni se décourager. Poursuivre l'expérience humaine sans ployer, retrouver la confiance, tout ceci est clairement un pari : faire l'hypothèse que tout ce que l'on traverse a un sens, qu'il existe autre chose au plus profond de nous et que c'est cela, justement, qui est susceptible de nous guider, nous apaiser, nous renforcer.

J'ai maintes fois au cours de ma vie expérimenté l'étrange, l'incroyable, le hors-champ, la magie. Ces expériences sont déstabilisantes, troublantes, surtout pour moi qui ai été élevée de manière rationnelle. J'ai beaucoup lu sur le sujet, comme cette série de témoignages publiée par *Le Monde*, « Un jour, un miracle », début 2024 ; des histoires incroyables que je relis parfois, juste pour me *brancher* à autre chose qu'à mes inquiétudes, me remémorer mes miracles à moi – je vous en partagerai quelques-uns. Ou *L'Insolence des miracles*, le livre de Didier van Cauwelaert<sup>2</sup> qui évoque des miracles bien plus officiels que les nôtres, avec la Vierge, Lourdes et tutti quanti. J'ai adoré. C'est comme si tout cela me rappelait quelque chose que je sais au fond de moi, que mes cellules savent et surtout que mon cœur sait. Je ne peux pas faire comme si cela n'existait pas !

Il est des instants de grâce, hors du temps, loin du chaos du monde, où le mystère se manifeste, nous fait signe. Ma croyance est que l'on y peut quelque chose, que cela se travaille. Non pour nous rendre tout-puissants, mais pour sortir de notre impuissance. Je crois que l'on peut s'ouvrir à cette autre dimension. Et voir si la magie opère, humblement.

---

2. Éditions Plon, 2024.

Appeler l'invisible à la rescousse, c'est ma manière à moi de vivre l'espérance, d'ancrer ma foi, d'avancer dans le noir sans désespoir, de retrouver l'émerveillement pour ne plus m'incliner devant la peur. C'est remettre l'amour au centre de la vie. Oui, c'est bien cela que j'évoque dans ces pages : comment faire face au doute en s'appuyant en particulier sur l'histoire d'autres femmes, sur leur manière de vivre leur foi et les pratiques qu'elles ont choisi de mettre en place pour rester alignées et garder leur cœur grand ouvert.

Chaque période difficile, comme celle que nous vivons, marquée par l'incertitude et parfois l'inquiétude, peut nous donner envie de nous tourner vers l'inexplicable, l'inexploré, l'invisible, une forme de merveilleux. Pour chercher du sens ou se réfugier, par conviction ou parce que l'on sent, au cœur de soi, que le monde visible, tangible, n'est qu'une partie d'une réalité plus vaste, évoquée par tant de religions, de traditions spirituelles ou de cultures. Je crois que c'est une chance. C'est au-delà de telles frontières que j'ai envie de vous inviter dans cet ouvrage, en vous livrant mes propres expériences et en vous proposant des outils à expérimenter par vous-même. Sans donner votre pouvoir à des tiers qui se feraient messagers de cette autre réalité, sans promouvoir non plus un syncrétisme juste parce qu'il est à la mode, mais au contraire afin de permettre à chacun d'entre vous de trouver, selon vos attentes et vos croyances, vos peurs et vos envies, du sens, des clés, des résonances. Et de la magie.



# Introduction

*Nous sommes les abeilles de l'invisible.  
Nous butinons éperdument le miel du visible  
pour l'accumuler dans la grande ruche d'or  
de l'invisible.*



RAINER MARIA RILKE, *LETTRE À UN JEUNE POÈTE*

## L'incroyable aventure de la spiritualité

Il y a une dizaine d'années, j'ai arpenté l'une des routes vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Seule et en entier<sup>3</sup>. Ce n'est en rien un exploit ; de nombreuses personnes de tous âges empruntent le *Camino*. Cette décision – prise en un quart de seconde comme la plupart des décisions importantes de mon existence – a pourtant bouleversé ma vie. Je ne sais pas si j'ai changé (il faudrait le demander à mes proches), mais j'ai connu lors de ce pèlerinage une plénitude et une sérénité rares. Un bonheur s'est alors installé sur la durée. Une conviction, une beauté, presque une certitude concernant le sens de l'existence, en tout cas de la mienne. C'est d'autant plus paradoxal que je me méfie de la mythologie du chemin. Qui parle

---

3. Depuis Le Puy-en-Velay jusqu'à Muxia, au-delà de Saint-Jacques, qui est le point sur la côte où l'apôtre Jacques aurait accosté sur la terre d'Europe, soit environ 1 350 km. Je l'évoque dans mon livre *Marcher pour se (re)trouver*, J'ai Lu, 2019.

de ces moments si difficiles ? Ceux où l'on pleure, où l'on est épuisé, d'autres où l'on se demande vraiment ce que l'on fait là... Mais il y a aussi des moments de grâce, des instants hors du temps, tellement humains, tellement puissants. Impossible pour moi d'en parler sans avoir les larmes aux yeux. C'est d'ailleurs à mon retour que j'ai entamé l'écriture de *Âme de sorcière*<sup>4</sup> – l'idée m'est venue, ou plutôt a émergé, alors que je traversais en solitaire les nombreux bois de ce parcours et en prenant conscience, dans mon corps, à quel point je m'y sentais bien. Puis j'ai déménagé pour m'installer à dix kilomètres du chemin, avant d'« initier » à mon tour de nombreuses personnes à la joie du *Camino*. Celui-ci est devenu ma boussole et mon lieu de ressourcement. Comme si je ne pouvais (presque) plus me perdre... C'est du moins ce que j'ai longtemps cru.

Et puis il y a les miracles. Le pèlerinage de Saint-Jacques est plein de miracles, de synchronicités, d'événements qui n'auraient pas dû arriver et qui sont arrivés – ou l'inverse. Celui qu'il m'a été donné de vivre s'est déroulé au petit jour dans le désert espagnol de la Meseta. Ce jour-là, je m'étais levée vers 3 heures du matin car il fait très chaud la journée et qu'il faut être arrivé à l'étape suivante avant que le soleil ne soit au zénith. Un peu au radar, je viens de quitter le gîte, il fait nuit. Autour de moi, j'assiste à un ballet de lampes frontales. C'est beau à pleurer. Je prends la route avec des amis italiens rencontrés sur le chemin. Ce n'est qu'au bout de quelques kilomètres que je me rends compte que j'ai oublié de remplir mes gourdes. Ici, c'est une

---

4. *Âme de sorcière ou La Magie du féminin*, Pocket, 2019.

erreur majeure. Nous marchons plus de vingt kilomètres par jour et buvons minimum trois litres d'eau. Je me tais. Je sais bien que je ne vais pas mourir de soif, je ne suis pas seule. Nous avons beau traverser un désert, il y a du monde ici, côté espagnol. Mais je ne veux importuner personne autour de moi, ni mettre quiconque en difficulté. J'attends. Et je marche. Le temps passe.

À l'orée du jour, je remarque un étrange attroupement au loin. En fait, il s'agit d'une voiture qui roule à contre-sens dans notre direction. Tout doucement. Des pèlerins l'entourent. Elle s'approche de moi. Une personne distribue des choses. Vous avez deviné ? Il s'agit d'une publicité... collée sur des bouteilles d'eau ! Ce n'est jamais arrivé à un autre moment. Ni avant ni après. Et je n'ai plus jamais oublié de remplir mes gourdes. J'aime cette histoire. Je sais qu'il est des miracles plus remarquables ou plus magiques. Mais celui-ci m'est arrivé et il me rappelle que la solution peut venir de là où je ne l'attends pas. Il me rappelle de faire confiance et de continuer à avancer. Pour moi, c'est le sens même de la foi.

La foi est comme un jeu de piste. Un sentier que l'on suit étape après étape. Épreuve après épreuve. Surprise après surprise. On a parfois l'impression d'avancer les yeux bandés. D'autres fois, de tout percevoir avec une incroyable acuité. Lorsque je pense à ma foi, j'ai conscience que l'enjeu est double. C'est peut-être ce qui en fait la complexité. Il me semble que le plus important est paradoxalement d'apprendre à s'ancrer, à s'incarner. Vivre dans son corps et non le fuir ; ne pas tenter de l'abandonner. Ce n'est qu'à cette condition qu'il est possible d'aller vers une seconde

direction, celle qui consiste à s'élever, aller au-delà, se connecter au plus profond de soi, à ce que l'on peut appeler la spiritualité. Trouver le maître en soi. Je ne crois pas aux dogmes, même si les religions font sens pour moi et que j'aime les questionner. Je crois qu'au-delà de nous ou en tout cas au-delà de notre conscience, il y a un espace que l'on ne connaît pas, que l'on ne maîtrise pas, dont on n'a même pas trouvé les mots pour le dire. Un espace où l'on est parfois invité. Mystérieux, inconnu, invisible ou peut-être juste sous nos yeux.

La spiritualité est une incroyable aventure. Elle exige beaucoup de nous, et en échange nous transforme à jamais. Elle est destinée, me semble-t-il, à ceux qui préfèrent la puissance au confort, la joie au plaisir fugace, l'engagement au papillonnement. C'est une voie que je parcours depuis si longtemps, une quête à laquelle j'ai du mal à renoncer. Parfois j'erre, parfois je me perds. Et d'autres fois, tout devient tellement évident.

J'aime l'idée que le mot « spiritualité » sente le soufre. J'aime l'idée que les honnêtes gens croient tout savoir, tout connaître et contestent par là même les autres formes de mystère. J'aime l'idée que l'on s'accroche toutes et tous à la barque de nos croyances, parce que l'on fait comme on peut, parce que la vie est un étrange voyage. J'aime surtout l'idée de chercher et de ne pas trouver. Alors parfois je renonce. Je ne le fais pas exprès, je ne le choisis pas. Je fais autre chose. J'oublie. Le poids de la vie m'entraîne et m'emporte et oui, j'oublie ! J'oublie la magie, j'oublie les expériences les plus étonnantes que j'ai pu vivre, j'oublie les miracles, j'oublie que je sais et que j'ai oublié.

C'est peut-être pour ça que je suis à nouveau ici : l'écriture m'aide à me rappeler ce qui est important pour moi, ce qui constitue le cœur de ma vie. Je m'étais juré d'arrêter d'écrire, tant c'est un processus coûteux et engageant – trop par moments. Lorsque j'écris, il reste peu de place pour le reste, dans mon esprit. Mon quotidien s'écoule de manière automatique, parce que mon cerveau est occupé à dérouler des phrases, à me proposer des sons, des mots qui jouent ensemble, qui se cherchent et s'emmêlent. J'aime tellement la vie que je n'avais plus vraiment envie de la remettre de côté encore une fois. Et pourtant je suis à nouveau là, en ayant à cœur d'être la plus authentique possible, en espérant tellement avoir la chance de vous retrouver. Mais alors, que s'est-il passé ?

Si je suis honnête, vraiment honnête, je dirai que je ne sais pas. Sinon peut-être que je me suis sentie confrontée à une sensation d'impasse. Pas tant une impasse personnelle – j'ai une vie heureuse, même si elle n'est pas exempte d'épreuves – qu'une impasse collective. Ces nuages qui s'amoncellent au loin, annonçant des dangers que je n'avais pas vu venir et d'autres que j'avais nettement vu venir et auxquels il me semble que nous aurons du mal à échapper... Des choses auxquelles je ne pensais jamais être confrontée de mon vivant qui semblent s'imposer dans notre réalité, et les issues se raréfier. Comme un étai qui se resserre. Et qui me fait peur. Ce n'est pas grave d'avoir peur, c'est humain surtout. Mais dans mon système de valeurs, ce qui est plus grave est de perdre l'espoir. Et je sentais que mon espérance commençait à s'écorner, s'user. Et ma foi à se déliter dans le même temps, s'abîmer.

## De l'autre côté du miroir

Pendant des années, j'ai eu un mantra affirmant que « tout est juste, tout est parfait ». Et c'est profondément ce que croit une partie de moi. Si je pars alors d'un tel postulat, c'est donc que ce qui m'arrive en ce moment, ce qui nous arrive, possède une forme de perfection, ou tout au moins de justesse. Si l'issue n'est pas visible, c'est peut-être qu'elle est ailleurs, hors du visible : et si c'était dans l'invisible ? Une phrase m'est apparue comme une évidence : « passer par le haut ». Attention, je ne pense pas que Dieu soit un monsieur barbu assis sur des nuages ! Je ne pense pas non plus que la spiritualité soit davantage en haut qu'en bas... Pour autant, l'intuition que j'avais face à toutes mes limitations était qu'il fallait changer de plan. Accepter de plonger vers un ailleurs inconnu. Au-delà de la matière. Se transcender. Comme le soulignait Einstein pour qui l'on ne résout pas un problème avec les modes de pensée qui l'ont engendré... Mais alors, comment changer de mode de pensée ? Comment véritablement s'immerger dans une nouvelle perspective ? « Inventer, c'est penser à côté », disait aussi Einstein : il faut donc que j'investigue, que j'ose penser « à côté », que j'aille vers ce qui me fait le plus peur, cet autre côté du miroir. Et surtout que j'accepte d'en témoigner.

En naturopathie, un postulat théorique considère que l'être humain peut être perçu à travers sept plans. Il ne s'agit pas d'une vérité en tant que telle mais plutôt d'une proposition afin de mieux appréhender le monde (et chaque personne) dans sa globalité.

Le premier, le plan physique, est le plus simple à envisager ; objet de nos sciences rationnelles classiques, il s'incarne

dans la matière. Il peut nous tromper, comme nos sens peuvent nous tromper, mais on a l'impression qu'il est là, solidement amarré. Pour autant, la vie se limite-t-elle à ce plan ? Je ne le crois pas. En naturopathie, on ne le croit pas non plus. Il s'envisage davantage comme la partie visible de l'iceberg...

Le deuxième, le plan énergétique, fait l'objet de davantage de débats. En Asie, sa pertinence ne se questionne même pas : ce plan est à la base de l'acupuncture ou du shiatsu. En Occident, même si l'on doute encore et toujours de ce que l'on ne voit pas, on accepte de plus en plus l'idée que notre monde et notre corps lui-même sont traversés de flux d'énergie que l'on ne perçoit pas mais qui ont besoin d'être en harmonie pour nous maintenir en bonne santé. Les sciences quantiques, notamment, commencent à nous aider à mieux appréhender cette complexité.

Le troisième plan, dit émotionnel, est celui où siègent nos sentiments, nos désirs, nos émotions. L'évolution même de la médecine nous montre de plus en plus l'impact de ce plan sur notre corps, avec celles que l'on nomme les maladies psychosomatiques. Si l'on considérait ce terme avec suspicion il y a quelques décennies, il est aujourd'hui perçu comme évident que notre état psychologique impacte notre équilibre dans sa globalité.

Le quatrième, le plan mental, est le siège de notre pensée, de notre intellect. Si l'on ne peut le réduire à cela, il est néanmoins probable qu'il corresponde en partie à notre cortex cérébral. Il pense, calcule, et se croit plus puissant que tout le reste !

Le cinquième plan est le plan spirituel. Peut-on dire qu'il représente les qualités potentielles supérieures latentes en chacun de nous, dont en premier lieu l'amour ? Si son étude a longtemps relevé du champ de la parapsychologie – avec tout ce que ce terme pouvait comporter de péjoratif – on préfère parler aujourd'hui de pratiques transpersonnelles, ce qui signifie qu'elles vont chercher, investiguer au-delà de la personne et surtout de son ego. S'il semble possible d'expérimenter ce plan, ce sera dans tous les cas au-delà des perceptions somatiques, mais aussi et peut-être surtout au-delà des émotions et des pensées habituelles : intuitions, inspirations, élans, synchronicités, ouvertures de conscience... Ce champ apparaît immense, complexe et riche. L'explorer nécessite d'avoir les pieds sur terre tout en acceptant l'ouverture à de nouveaux « possibles ».

Si les deux plans suivants sont collectifs – socioculturel et éco-planétaire –, c'est sur ce cinquième plan que je souhaite me pencher aujourd'hui. C'est à lui que je pense lorsque je dis que nous allons, que nous pouvons passer au-delà du connu pour nous immerger dans un invisible inconnu.

J'aimerais ajouter une chose, importante selon moi lorsqu'il s'agit de ces sept plans. Ce n'est qu'une image... Pour autant, ce référentiel apporte déjà une nuance à mon propos. Ce cinquième plan qui m'intéresse ici n'existe pas sans les quatre précédents, un peu comme un immeuble : si je surinvestis le cinquième étage alors que les étages du dessous ne sont pas suffisamment solides, cet édifice va s'effondrer. C'est pourquoi, selon moi, une quête spirituelle ne peut être déconnectée de la réalité d'une personne, presque de sa vie quotidienne. Elle tient du soin que nous saurons nous

apporter physiquement, énergétiquement, émotionnellement, etc. C'est aussi pourquoi j'aime penser que notre corps constitue en lui-même une voie de spiritualité – à travers les multiples pèlerinages existants, le jeûne, la pratique du yoga, du surf ou que sais-je encore...

J'ai exploré dans mes livres précédents l'aventure de la reconnexion à soi de manière individuelle afin de se réapproprier son pouvoir personnel, et l'importance de l'engagement collectif afin de se transformer personnellement et de nous transformer collectivement. Tout ceci reste et demeure pour moi primordial. L'étape suivante me semble plus complexe puisqu'il s'agit de s'ouvrir (et donc de faire confiance) à l'inconnu, d'aller au-delà – de ce que l'on sait, de ce que l'on croit, de ce que l'on désire. Avancer dans le vide, tout en se persuadant que l'issue sera heureuse. Pas nécessairement de la manière dont mon ego se figurerait une issue heureuse ! Mais la plus lumineuse ou la plus juste possible... C'est en tout cas ma croyance.

Croire. Y croire. Ou tout au moins espérer. Espérer ne pas trop se raconter d'histoires. Espérer ne pas trop se tromper. Dans tous les cas expérimenter. Laisser émerger. Essayer. Dans mon système de croyance, la spiritualité passe (beaucoup) par le corps. Elle est donc constituée d'expériences, de recherches, d'une forme de quête, presque sur un mode essai-erreur. J'ai beaucoup cherché, vécu nombre d'expériences, plus ou moins étonnantes. Certaines m'ont totalement transformée, alors même que je ne le croyais pas possible ou que ce n'était pas vraiment ce que j'étais venue chercher – comme mon pèlerinage sur le chemin de Saint-Jacques. D'autres m'ont fragilisée, mise à nu, rendue