

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 ».

PRÉFACE

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