

# Un chemin vers l'unité...

par Christian Bender  
et Francine Besse

## La guérison des

## blessures

## intérieures



Daniel Maurin  
(1948-2004)

Selon Daniel Maurin

**Est-ce inhérent à la nature humaine de vaciller en permanence entre sérénité et inquiétude ? Quelle est donc la source de ce mécanisme qui nous éloigne de notre paix intérieure ?**

**Daniel Maurin, mystique et thérapeute du XXe siècle, a développé une méthode «la Guérison des Blessures Intérieures (GBI)», qui exprime l'idée d'union, de changement, de transformation pour atteindre un état d'être harmonieux.**

© C. Bender



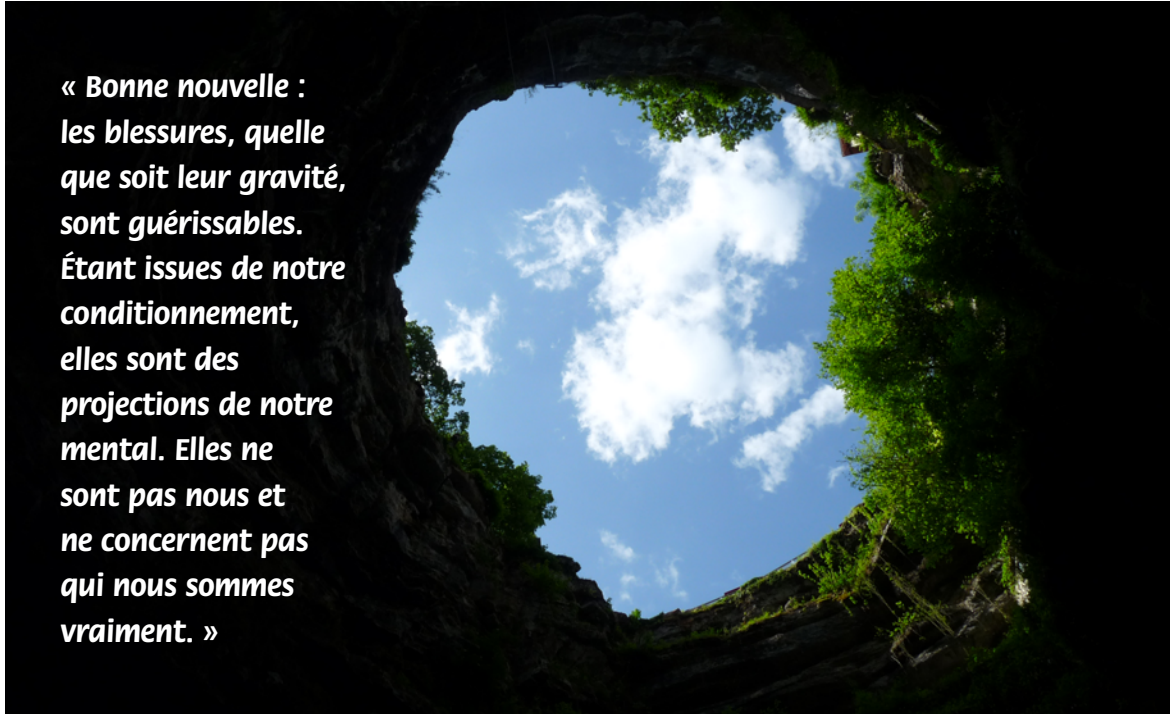
### Harmonie

Avez-vous déjà vécu un de ces instants, plus ou moins fugace, que l'on pourrait qualifier d'idéal. Ce moment où vous vous sentez parfaitement à votre place, en harmonie avec tout ce qui vous entoure. Ce moment qui peut survenir n'importe quand, n'importe où : en pleine nature, dans une immense cathédrale ou dans une minuscule chapelle, dans un repas de famille, dans le train. Ce moment où vous ne vous posez plus de questions existentielles, où le temps « suspend son vol ». Où, simplement, vous êtes, en plénitude.

### Blessure

Mais surtout, avez-vous observé ce qui se passe en vous pour que vous sortiez de cet état, que votre machine à questions intérieures se remette à fonctionner à plein régime, que les « petits vélos » se remettent à tourner en rond dans votre tête. Pour que

« Bonne nouvelle : les blessures, quelle que soit leur gravité, sont guérissables. Étant issues de notre conditionnement, elles sont des projections de notre mental. Elles ne sont pas nous et ne concernent pas qui nous sommes vraiment. »



**Le transfert symbolique : un des plus puissants outils de la GBI. Nous n'allons pas rester passifs face aux symboles. Nous allons dans un premier temps transférer dans ce symbole toutes les émotions qui y sont associées. Puis, nous allons nous occuper du symbole, soit en le détruisant, soit en le transformant, en le transmutant.**

vous soyez à nouveau happé par le temps, attristés par les hier, et stressés par les demains ? Que vous vous retrouviez engagés dans le combat intérieur épuisant et stérile entre la petite voix de l'intuition et la grosse voix de la « raison ».

### Quelle est donc la source de ce mécanisme qui nous éloigne de la paix intérieure ?

C'est ce que nous appellerons ici les blessures intérieures. Ces plaies douloureuses, qui compliquent tellement notre vie, ont des causes très variées :

- paroles négatives, entendues dans le milieu familial, à l'école, à l'église, dans un club sportif, ou ailleurs telles : « le bonheur ne dure pas, il se paie cher ; il faut souffrir pour mériter son paradis ; on ne peut pas compter sur les hommes (ou les femmes) ; tu n'es qu'un idiot ; les artistes sont tous drogués ou alcooliques ; il faut donner beaucoup pour recevoir peu, ... » ; ou de ce que nous avons déduit d'attitudes négatives de notre entourage : mépris face à nos aspirations, railleries sur notre physique, silence buté face à certaines questions, etc.
- histoires familiales : naissances « illégitimes », amours inavouées, viols, incestes, meurtres, disparitions, suicides, manques (d'argent, de nourriture, de chaleur)
- événements traumatisants de notre vie (divorce, deuils, perte d'emploi,...) qui n'ont pu être accueillis, reconnus.

Ces blessures nous sortent de l'unité intérieure, nous font entrer dans la dualité, dans le noir ou blanc, dans le jugement. Elles nous coupent de la Source, nous empêchent d'entendre notre « petite voix » pleine de sagesse.

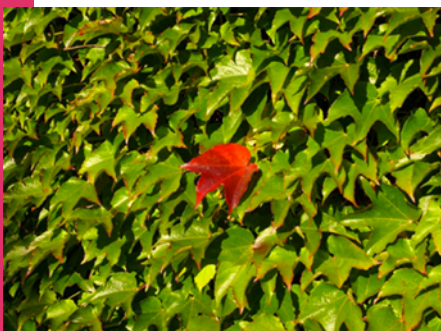
## Chemin de guérison

Bonne nouvelle : les blessures, quelle que soit leur gravité, sont guérissables. Étant issues de notre conditionnement, elles sont des projections de notre mental. Elles ne sont pas nous, elles ne concernent pas ce que nous sommes essentiellement, notre Moi profond. Cette part « divine » en nous, que certains appellent le Soi, est telle un diamant : rien ne peut la rayer, l'entaîner. Il s'agit donc, à travers le brouillard de nos projections mentales, de retrouver la brillance de notre Soi.

À cet effet, Daniel Maurin, grand mystique et thérapeute du XXe siècle, a développé la GBI (Guérison des Blessures Intérieures), une méthode, qu'il distinguait bien d'une technique. Il disait : « la GBI n'est pas une technique de développement personnel qui viserait à être plus efficace, plus concurrentiel ; mais une méthode, au sens étymologique du terme, formé du mot grec *odos* : le chemin, et du préfixe *meta* qui exprime l'idée d'union, de changement, de transformation. Les techniques de développement personnel n'abolissent pas l'ego, elles le rendent souvent d'autant moins détectable qu'elles amènent plus de confort ; mais pas plus de paix. Si c'est le divin qui parle, il y a généralement plus de paix, mais moins de confort. Cependant, si j'accepte l'inacceptable, le confort peut grandir. »

## L'état limbique

Le principe de base de la GBI est de respirer dans son ventre en position couchée, yeux fermés. De cette façon, nous nous reconnectons avec notre corps, avec nos sensations, nos émotions. Nous sommes ainsi



dans un état que certains appellent limbique, où, comme lorsque nous rêvons, le filtre du mental, ses jugements de valeur, n'ont plus cours. Dans une séance, l'accompagné va donc pouvoir s'autoriser à vivre ses émotions brutes.

Par exemple, une femme vient consulter parce que son frère l'irrite au plus haut point. Après quelques minutes de conversation, il lui est demandé de s'étendre sur un matelas, de pratiquer la respiration abdominale assez longtemps pour se sentir profondément détendue. À ce moment, il lui est demandé de se visualiser face à son frère, et d'observer ce qui se passe. Très rapidement, le frère s'efface, et l'accompagnée se retrouve face à son père. En gardant sa respiration abdominale, elle reste dans l'émotion. Et à sa grande surprise, car ses rapports avec son père lui semblaient plutôt bons, elle sent une immense colère monter en elle, qu'elle ne peut absolument pas contrôler. Et dans cet état limbique, elle se voit même s'en prendre physiquement à son père. C'est là l'expression symbolique de toute la violence amassée au fil des années, parce qu'il ne fallait rien dire, pas faire de vagues, être conciliante. Et c'est seulement après que cette violence a été vécue, exprimée, que la personne a pu se calmer. Elle a pu prendre soin de la partie blessée en elle, qu'elle a vue sous la forme d'une petite fille apeurée, terrée au fond d'une grotte. Et ce n'est qu'alors qu'elle a pu entamer un travail de réconciliation avec son père.

## La symbolique

C'est tout autre chose de dire : « *Je pourrais étrangler tel ou tel* », que de le vivre dans son corps. Je reprends l'analogie du rêve : si vous rêvez que vous êtes attaqué par un chien, vous allez le vivre en vrai, vous allez le voir, entendre ses grognements, peut-être même sentir son odeur. Et surtout, vous allez avoir réellement peur, votre rythme cardiaque va augmenter, votre corps se préparer à l'attaque, et vous allez vous réveiller en sueur. C'est ce qui se passe dans une séance : vous êtes réellement face à votre père, et vous l'agressez physiquement en vrai. Il n'est pas rare que l'accompagné fasse les gestes en association avec ce qu'il vit. Un homme a ainsi, pendant près de vingt minutes,

fait de grands mouvements des bras accompagnés de han ! pour se tailler un passage à la machette sur son chemin encombré d'arbustes et de lianes.

En mettant notre mental, notre surmoi, celui qui juge en nous, en veilleuse, nous avons accès à un autre monde, qui peut sembler fantaisiste mais qui est au contraire la vérité de ce que je vis. Et cette vérité ne va plus m'apparaître sous forme logique, mais sous forme symbolique. Une personne qui en avait plein le dos s'est retrouvée à porter un sac très lourd. Une autre qui avait vécu une trahison s'est retrouvée avec un couteau profondément enfoncé dans le ventre. Une qui avait énormément de peine à prendre des décisions s'est retrouvée pétrifiée en statue de granit à la croisée de chemins. Une personne angoissée s'est retrouvée avec un bloc de pierre sur la poitrine, et elle avait en vrai énormément de peine à respirer.



## Le transfert symbolique

C'est là qu'intervient un des plus puissants outils de la GBI : le transfert symbolique. Face à des symboles aussi nets, nous n'allons pas rester passifs. Nous allons dans un premier temps transférer dans ce symbole toutes les émotions qui y sont associées. Puis, nous allons nous occuper du symbole, soit en le détruisant, soit en le transformant, en le transmutant. Le bloc de pierre sur la poitrine dont nous avons parlé a par exemple dû être enlevé au moyen d'une grue. Puis il a été transporté jusqu'à un

## Phrases de vie

**Pour illustrer encore mieux l'état d'esprit d'une GBI, voici quelques exemples de ce que nous appelons des phrases de vie : elles sont composées par l'accompagné en fin de séance. Il les répétera ensuite à la maison, à des moments déterminés et durant une période déterminée, comme un mantra, afin d'ancrer plus profondément en lui les fruits de la séance.**

- *Dans la paix et dans la joie, donne vie à la Vie en toi.*
- *Je suis fier et reconnaissant du chemin accompli (quelqu'un qui avait mis fin à une addiction)*
- *Je t'aime et Je suis là pour toi*
- *Je me garde la porte ouverte*
- *Je danse ma vie*
- *J'ose dévoiler ma fleur aux regards aimants et respectueux*
- *Je fais silence et j'écoute ma Lumière*
- *Je suis lumineuse et rafraîchie par le souffle de l'Esprit*
- *La solitude m'apporte une paix rayonnante*
- *Une larme de joie fait taire un océan de pleurs*
- *Trompe-toi ! Je serai là.*
- *Je fais juste ma part, et je Vous confie le reste*
- *De la douceur pour moi naissent la joie, l'harmonie et l'amour.*



© C. Bender



*Changement de regard : la fleur de droite est bien une de ces petites taches blanches insignifiantes de l'arrière-plan de la photo de gauche*

concasseur, réduit en gravier qui a été étalé sur une allée. Le sac à dos, lui, a d'abord été déposé à terre, ce qui n'a pas été simple vu son poids. Puis il a dû être vidé patiemment de tout ce que les autres avaient déversé sur et dans la personne. Une infirmière très consciencieuse a dû débarquer l'une après l'autre, d'une barque surchargée qu'elle tirait de plus en plus difficilement au fil des années, toutes les personnes dont elle s'était occupée et dont elle se sentait encore un peu responsable.

Une fois que le symbole a été traité, les émotions, la blessure qui lui étaient associées, sont guéries. Il est d'ailleurs parfois difficile d'accepter cette guérison, qui n'a pas passé par de longues triturations de méninges, par des heures et des heures de tentative de reconstitution du passé. Or, le passé par définition est passé, il n'existe plus, je ne peux plus rien y changer. Ce qui subsiste, ce sont les traces que ce passé a laissées en moi. Et c'est là-dessus que j'ai prise, que j'ai pouvoir de changement.

## L'aide spirituelle

Dans ce monde au mental apaisé, nous avons aussi accès à un autre outil puissant et original de la GBI : l'aide spirituelle. En début de séance, il aura été demandé à l'accompagné à quelle aide de nature spirituelle il ferait appel en cas de difficulté. Il n'est pas rare que la personne dise ne croire en rien. Il lui sera demandé s'il n'y a pas une force ou une personne qui pourrait l'aider. Là, chacun trouve sa forme d'aide personnelle, qui peut être la Lumière, une grand-maman adorée, la Force de la nature, Jésus, Marie, un animal totem, Bouddha, son ange gardien, l'Amour, la Terre-mère, etc. Donc, si l'accompagné se sent soudain démuné face à l'ampleur de la tâche à accomplir, il lui sera suggéré de demander cette aide spirituelle. Et là se passent régulièrement des choses surprenantes, tant pour l'accompagné que pour l'accompagnant. Des solutions d'une originalité telle qu'elles ne peuvent provenir du mental.

Qui irait imaginer par exemple, qu'une personne se retrouvant coincée contre un mur et faisant face à un être menaçant sans aucune échappatoire possible, se trouve invitée par son aide, Marie maman de Jésus en l'occurrence, à regarder ses mains. Ce qu'elle finit par faire malgré son scepticisme, car elle s'attendait à ce que Marie fasse tout le boulot... En regardant ses mains donc (yeux fermés toujours et en respirant dans son ventre), elle les voit lumineuses, pleines d'énergie. Ne sachant qu'en faire, il lui est suggéré d'utiliser cette énergie pour elle-même. Elle met donc ses mains devant elle pour bénéficier de cette énergie, et de manière inattendue, cette force va la traverser et repousser ce mur qui semblait inébranlable, permettant ainsi à la personne de se dégager. Pour l'anecdote, il sera constaté en fin de séance, que cette énergie en la traversant, l'aura accessoirement guérie d'un violent lumbago.

Cette aide spirituelle prend parfois aussi la forme d'enseignements. Et là aussi, la profondeur et la sagesse des messages montrent bien qu'ils ne proviennent pas du mental. Une personne qui travaillait son sentiment de ne pas valoir grand-chose s'est entendu dire : « *Je t'ai choisie, tu es mon enfant, Je t'aime et J'ai confiance en toi* ». Imaginez son émotion (et celle de l'accompagnant), d'autant plus que pour elle, c'était clairement Dieu qui lui parlait. Un autre message déroutant fut : « *Le temps n'est plus pour toi aux remerciements, mais à la communion* ». Quelle audace, quel élan déroutant dans de telles paroles ! Aller au-delà des remerciements pour simplement être en union avec le divin, être part du divin. Être dans l'accueil inconditionnel de ce qui arrive, traduit par cet autre message : « *Il n'y a pas à vouloir autre chose que ce qui est* ».

## L'enfant intérieur

Il arrive aussi assez régulièrement que l'aide spirituelle prenne soin de l'enfant intérieur blessé. La personne qui se percevait comme une petite fille tremblant de froid au fond d'une grotte, verra un être lumineux rester devant

l'entrée, lui tendre la main, et attendre sans un mot, mais reconnaissant la souffrance de l'enfant et débordant d'amour. Il faudra parfois un long moment pour que l'enfant surmonte sa crainte de l'adulte et de l'inconnu, et aille saisir cette main tendue. Sécurisé par ce contact chaleureux et respectueux, il va oser sortir enfin de cette grotte sécurisante mais enfermante, où il s'étiolait chaque jour un peu plus. L'enfant aura peut-être besoin de retourner dans la grotte, juste pour vérifier que cela reste possible en cas de nécessité. Mais bien vite, il reviendra mettre sa main dans celle de l'être lumineux et s'aventurer sur le sentier qui se dessine devant la grotte, son propre chemin de vie.

## Transformation du regard

C'est d'ailleurs là que réapparaît la notion de méthode, de chemin de transformation, évoquée précédemment. La GBI ne va pas résoudre instantanément tous nos problèmes, faire disparaître les factures à payer et les responsabilités familiales. En contribuant à guérir nos parties blessées, elle va nous permettre de restaurer notre unité intérieure. Elle va ainsi nous donner l'impulsion nécessaire pour redécouvrir notre véritable chemin, et la confiance pour nous y engager. Elle va changer notre regard (un autre outil puissant de la GBI) : là où nous ne voyions qu'un chemin rocailleux, nous pourrions découvrir des fleurs vivement colorées dans les anfractuosités, des parfums suaves, des présences animales. Et nous pourrions peut-être aussi nous sentir accompagnés par une présence discrète mais infiniment aimante, qui nous rassurera dans les passages difficiles. C'est de retrouver ce chemin, et de nous y élancer avec audace et abandon que je vous souhaite. □

CHRISTIAN BENDER, COLLABORATION DE FRANCINE BESSE,  
RELECTURE DE FRANÇOISE RASO

## POUR EN SAVOIR PLUS

- Le site [www.guerison-blessures-interieures.ch](http://www.guerison-blessures-interieures.ch)
- Liste de praticiens en GBI (France et Suisse), [cliquez ICI](#) dont Françoise Besse pour l'afgbi (Asso. francophone de GBI) : [www.afgbi.com](http://www.afgbi.com) (rubrique contact) et également Françoise Raso qui a permis que à cet article de voir le jour ; [www.francoiseraso.com](http://www.francoiseraso.com) - 05 53 13 48 01

## BIBLIOGRAPHIE

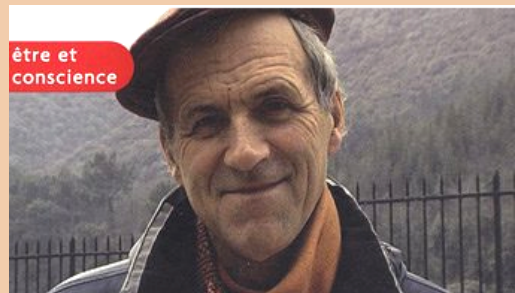
EN VENTE À  
CHEZ VOTRE LIBRAIRE

DE DANIEL MAURIN

- *Guérir ses blessures intérieures – porte de la liberté, la paix et la joie* (Ed. Jouvence).
- *Déjouer les pièges de l'ego* (Ed. Jouvence).



## À Propos De Daniel MAURIN



Né en Puy-en-Velay en 1949, dès son enfance, Daniel Maurin est en quête de sens. Eduqué dans une approche chrétienne, il vit de fortes expériences intérieures. Ne trouvant pas d'explication auprès des prêtres, il se tourne vers les spiritualités orientales pendant plus de 17 ans. Puis il revient au christianisme de son enfance et en découvre la dimension mystique. Séduit par la vision de l'homme total, il publie trois ouvrages de spiritualité. À la suite de ces publications, il est sollicité pour transmettre ses enseignements sous forme de sessions et de retraites.

Parallèlement, après des études de médecine, il se forme et pratique différentes formes de « médecine douce » depuis Hippocrate jusqu'à la médecine nouvelle inspirée du Dr. Hamer en passant par Sainte Hildegarde.

Au début, sa perspective s'inscrit essentiellement dans une dimension spirituelle. Mais il constate que des problèmes d'ordre psychologique peuvent interférer, retarder, voire bloquer l'avancement spirituel chez de nombreuses personnes. À la suite d'événements fortuits, en particulier lors de stages dans le désert, il est confronté à des personnes souffrant de graves blessures intérieures ayant résisté à plusieurs thérapies. Il se laisse inspirer pour trouver des chemins plus rapides afin de libérer ces blocages. Des voies thérapeutiques se présentent alors à son esprit. Il les met en pratique avec des résultats impressionnants et poursuit ses recherches. Il développe la Guérison des Blessures Intérieures, qui ouvre la voie à davantage de joie, de liberté et de paix, quelles que soient la croyance, l'absence de croyance ou la religion. Il répand ensuite cette approche par le biais de nombreux stages et par la rédaction du livre « Guérir ses blessures intérieures ».

Daniel Maurin décède en 2004. C'est son assistante de l'époque, Françoise Folliot, et, pour la Suisse, Christian Bender qui poursuivent actuellement la transmission de la Guérison des Blessures Intérieures.

ARTICLE EXTRAIT DE *S@crée Pl@nète NUMérique n°2 (4e Tri.2017)*. © Merci de nous contacter avant de le reproduire dans la presse publique : [contact@rezo-sacreeplanete.com](mailto:contact@rezo-sacreeplanete.com).