

Projet de recherche: Version abrégée

Par Grace Bubeck, Août 2012.

La vision, la compréhension intuitive et leur application concrète

La guérison «Au Cœur de l'Amour» est une approche thérapeutique qui m'est venue par le biais d'une vision. Dans cette vision, j'étais complètement ouverte et immergée dans une énergie d'Amour pur, et j'interagissais avec les gens à partir de cette énergie, d'une façon qui les aidait à guérir. Je n'avais jamais fait ceci avant, et je ne savais pas si les modalités thérapeutiques que j'utilisais d'habitude (relation d'aide, travail énergétique intuitif, acupression, massage) dans les sessions avec mes clients pourraient s'intégrer dans cette nouvelle approche.

Ce que je comprenais d'une façon intuitive est que l'amour est réellement la force guérissante la plus puissante de toutes, et ce pour deux raisons. La première est que l'amour est l'énergie la plus harmonieuse, paisible et nourrissante qui soit. Si on regarde les malaises et les in-conforts comme une forme de distortion de ce qui serait naturellement plus harmonieux, et donc par le fait même, confortable et à l'aise, alors l'énergie de l'amour a le pouvoir de renverser ou défaire les états non-harmonieux et permet aux gens de retourner vers l'harmonie, le bien-être et le confort. La seconde raison est que l'amour, dans sa pureté, est à l'origine de toute vie. L'amour est la force de vie qui nous parcourt tous et de laquelle on se trouve déconnecté de diverses manières. Alors être exposé à cette énergie ne peut qu'aider et guérir en nous permettant de nous reconnecter à notre force de vie.

Alors, comment est-ce que ma vision et l'idée que l'amour est une force puissante de guérison pouvait-elle être testée? Y avait-il une façon de découvrir si cette idée est bel et bien vraie? Le projet de recherche était une façon de vérifier cette hypothèse. Même s'il n'est pas conforme aux standards scientifiques habituels (analyses statistiques, groupes contrôles, études à l'aveugle, reproductibilité) il nous donne des réponses intéressantes et impressionnantes : Au Cœur de l'Amour a vraiment fait une différence positive chez ceux qui ont participé au projet.

Sessions de recherche et questionnaires

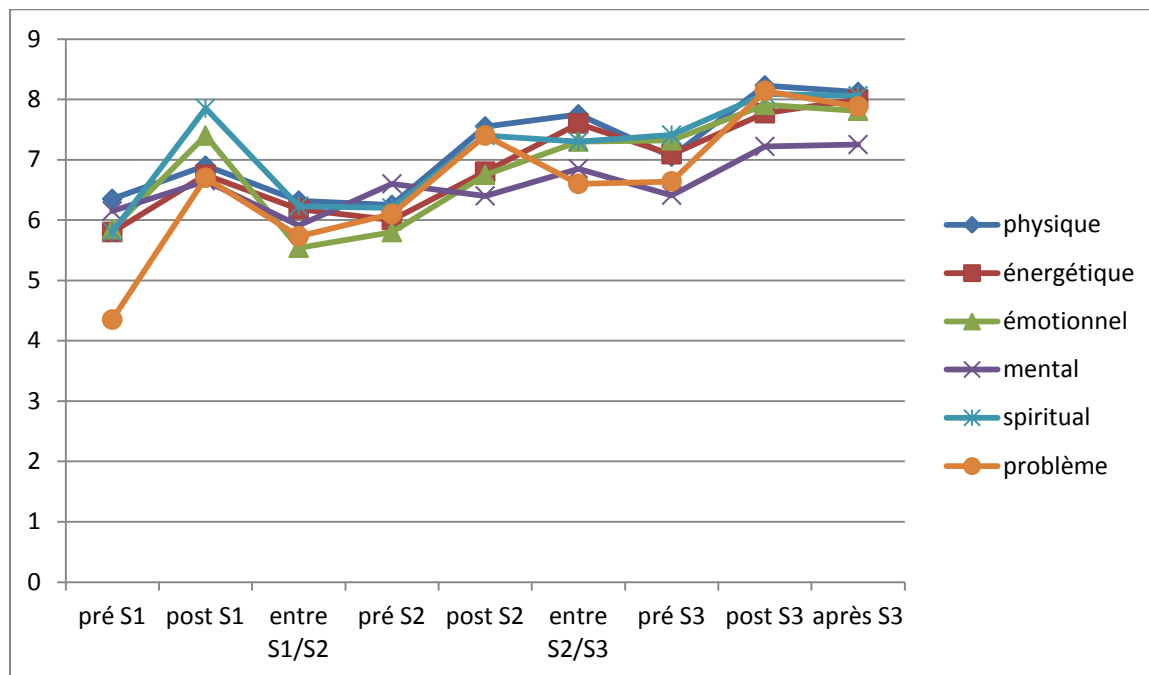
Les sessions de recherche se sont déroulées au printemps 2012 à Montréal et dans les Laurentides, en personne et par téléphone. 11 personnes ont participé à 3 sessions chacune. Durant ces sessions, je me suis assurée de rester alerte, focalisée et ancrée dans le cœur ouvert et dans l'énergie de l'Amour, tout en utilisant les techniques thérapeutiques habituelles de la relation d'aide, du travail énergétique et du travail corporel. J'utilisais des périodes de «tuning in» quand je sentais que j'avais besoin de me reconnecter à l'Amour plus profondément. Les participants devaient répondre à des questions quantitatives (échelles) avant, immédiatement après et une fois de plus un jour après les sessions, et aussi à des questions qualitatives sur divers aspects de leur expérience. Les sessions étaient hebdomadaires.

Les résultats quantitatifs

Il y a eu une amélioration de tous les aspects au cours des trois sessions. Un fait intéressant est que l'amélioration était plus grande pendant la première session, comme démontre la différence entre les

réponses d'avant la session de celles d'après la session, pour ensuite être partiellement perdue. L'amélioration a semblé se stabiliser davantage après la deuxième session, pour continuer avec la troisième. Le Tableau 1, qui montre la tendance générale à travers les trois sessions dans toutes les variables, est un visuel impressionnant qui montre bien cette progression.

Tableau 1: évaluations avant (pré), immédiatement après (post), et une journée (ou plus) après les sessions (entre S1/S2, entre S2/S3, après S3) pour toutes les variables :



Après une analyse plus détaillée des données quantitatives, notons qu'il y a plus d'amélioration en ce qui a trait à la façon que les participants se sentent par rapport à leur problème, et comment ils se sentent émotivement et spirituellement. Ceci est aussi confirmé par les évaluations de leur expérience générale pendant les trois sessions (Voir tableau 2).

Tableau 2: évaluations de la série de sessions comme compilées dans le dernier questionnaire :

Aidant : en général	Aidant : niveau physique	Aidant : niv. énergétique	Aidant : niv. émotionnel	Aidant : niveau mental	Aidant : niveau spirituel
6.8 (n=9)	5.83 (n=6)	6.92 (n=6)	8.6 (n=5)	7.58 (n=6)	7.8 (n=6)

Conscience plus élevée	Guérison de blessures	Croissance personnelle
7.39 (n=9)	6.1 (n=9)	8.28 (n=9)

En rétrospective, les participants ont senti que les sessions ont été plus aidantes émotivement, mentalement et spirituellement, que physiquement et énergétiquement. Ils ont aussi indiqué que les

sessions avaient été très aidantes surtout pour développer leur conscience et les soutenir dans leur cheminement personnel.

Les résultats quantitatifs montrent donc une amélioration générale pendant les sessions ainsi que pendant tout le processus des trois sessions dans toutes les variables qui ont été utilisées comme mesure de l'effet du travail pendant les sessions. L'amélioration est plus grande par rapport au problème que les participants choisissaient de solutionner, et aussi très significatif aux niveaux plus subtils de l'émotion, du mental et du spirituel comparé aux niveaux physiques et énergétiques.

Les résultats qualitatifs

Les participants ont mentionné tout au long de leur expérience que les sessions ont été aidantes par rapport au problème qu'ils avaient choisi de travailler (à l'exception d'un participant qui n'a pas ressenti d'amélioration dans sa condition purement physique). Ils ont souvent décrit en détails les changements et les réalisations qui se sont passés pendant et après les sessions, les nouvelles perspectives qu'ils ont découvertes, les expériences de relaxation, de bien-être, de liberté, de confiance, d'espoir, de paix, d'amour, et une connection plus profonde avec eux-mêmes qui en résultaient. Ils ont aussi souvent exprimé qu'ils se sentaient en sécurité de ressentir les choses plus profondément en eux durant les sessions, et ils appréciaient les divers commentaires et observations que j'apportais pendant les sessions.

Plus précisément par rapport à la guérison «Au Coeur de l'Amour» comme modalité, plusieurs participants ont commenté sur le côté aidant des moments où j'entrais en contact plus profondément avec l'énergie de l'Amour (périodes de « tuning in »), et aussi sur les qualités d'une présence aimante (amour, gentillesse, empathie, bienveillance, écoute active) qu'ils ont expérimenté à travers moi.

Discussion et conclusion

Puisque je n'avais aucune idée de ce qui ressortirait de ce voyage en terrain inconnu qu'est la guérison au Coeur de l'Amour, j'étais très heureuse du résultat très positif. Comme thérapeute, je suis habituée à apercevoir les changements subtils chez mes clients, ou même des changements et réalisations majeurs aux niveaux énergétiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Le fait d'avoir ces perceptions confirmées par les résultats quantitatifs et qualitatifs était une nouvelle expérience que j'ai trouvée personnellement très validante.

Quand je réfléchis plus profondément aux résultats, je trouve intéressant de regarder comment cette expérience d'être dans la présence d'une énergie aimante peut avoir un effet guérissant et transformant. Il y a eu plusieurs commentaires de participants qui ont confié être capable d'accéder les profondeurs de leur psyché et de leur expérience parce qu'ils se sont sentis en sécurité de le faire dans cet environnement thérapeutique aimant, empreint de compassion et de bienveillance. L'ancrage très clair et conscient de mon intention et de tout mon être dans l'énergie de l'Amour a certainement beaucoup contribué à créer cet environnement sécuritaire pour eux. En fait, ceci pourrait être une des choses qui puisse expliquer le pouvoir guérissant de l'Amour : quand on est en face de l'Amour pure (pur), nos protections et nos défenses deviennent superflues, ce qui permet à la personne de s'ouvrir complètement à ce qui pourrait avoir besoin d'être vu ou ressenti, et ainsi de relâcher les tensions qui se sont formées par un mécanisme de défense ou de protection. Dans cette relaxation profonde (un autre aspect que les participants ont souvent mentionné), ce qui est tendu et contracté peut relâcher, ce qui

permet aux gens de lâcher prise sur leurs vieux patterns émotifs, mentaux, spirituels qui se sont imprégnés sous forme de contraction. Un autre point d'explication serait que le relâchement permet à l'énergie et à la force vitale de circuler plus librement.

Cette relaxation et revitalisation profonde pourraient éventuellement avoir un effet même au niveau physique – ce qui est le niveau le plus dense et donc le plus lent à répondre – et apporter une guérison à ce niveau, tout autant. Il est donc possible, même s'il n'y a pas de preuves de ceci dans ce projet de recherche, que la guérison se produira aussi au niveau physique, comme elle s'était produite aux niveaux plus subtils.

Un autre point qui vaut la peine d'être mentionné, est la nature profonde et presque mystique de certains de ces moments d'Amour pur durant les sessions, décrit par un participant comme «l'amour qui sortait en trombe par le téléphone». Ceux-ci étaient des moments de grace quand l'énergie d'amour était devenue si forte que le thérapeute et le participant en ont tous les deux été profondément touchés. Ce n'est pas surprenant, alors, que les participants ont senti les bienfaits des sessions au niveau spirituel aussi, même s'ils ont eu tendance à donner davantage de commentaires par rapport au problème qu'ils souhaitaient améliorer.

En conclusion, le projet de recherche m'a apporté une évaluation concrète en ce qui a trait à observer les effets que la guérison «Au Cœur de l'Amour» pouvait avoir. Les résultats sont assez puissants pour qu'on puisse conclure que la guérison «Au Cœur de l'Amour» a réellement un effet très positif sur le bien-être et la croissance personnelle des gens. Le projet a donc été très aidant pour moi car il a confirmé ma compréhension intuitive du pouvoir guérissant de l'Amour, et ça m'a permis de développer des façons de travailler avec les gens qui sont une expression de cet Amour. En fait, les résultats sont si encourageants que j'ai commencé à réfléchir sur une façon d'intégrer la guérison «Au Cœur de l'Amour» dans toutes mes sessions avec les clients. La beauté de cette énergie de l'Amour est qu'elle peut vraiment se combiner à toutes sortes d'approches guérissantes, comme j'ai découvert pendant les sessions que j'ai faites pour ce projet de recherche. Ça m'inspire d'offrir cette forme de guérison pour ceux qui se sentent appelés à la recevoir.