

Entretien avec...

Agnès Stevenin

Quand Agnès Stevenin découvre, à l'âge adulte, qu'elle possède un don de guérisseuse, elle amorce un nouveau chapitre de sa vie pour mettre ses facultés au service des autres.

Dans son cabinet parisien, elle pose chaque jour un baume de compréhension et de libération sur des blessures et des traumatismes qui, de notre point de vue d'humain, nous handicapent, mais qui, en prenant du recul, sont des voies d'évolution spirituelle.

Dans cet entretien, l'auteure de *Splendeur des âmes blessées* (Mama Éditions, 2018) partage avec nous son approche du soin et sa vision multidimensionnelle de la résilience.



© Delphine Blast

Vous possédez un don particulier. Pouvez-vous nous le présenter ?

Agnès Stevenin : Il est habituel d'utiliser le mot "don" lorsque l'on parle d'aptitude à soigner avec les mains, voire à guérir les blessures physiques ou psychoémotionnelles à partir de sa propre énergie, ou de celle que l'on peut canaliser à travers soi. Cela fait pourtant partie de notre capital de naissance à tous. Tous les êtres humains portent ces capacités en eux et peuvent les mettre en pratique s'ils en ont le désir, et s'ils les développent. Mais bien sûr, de la même manière que chacun d'entre nous peut dessiner, jouer d'un instrument de musique, ou avoir la maîtrise de son corps pour danser, seuls certains atteignent une qualité de maîtrise qui transforme leur aptitude naturelle en art. Voilà ce qu'est un don : une capacité naturelle, parmi nos nombreux "dons" de naissance, avec laquelle on se sent en harmonie au point de vouloir la faire fructifier.

Mon don personnel est de pouvoir me mettre en état de réception avec des énergies universelles de haute fréquence dans un contexte de soin (en posant ma main sur les personnes qui, allongées sur un matelas au sol, bien à l'abri dans une couverture douillette, passent rapidement en état de relaxation), et d'agir à plusieurs niveaux. J'entre dans un état de perception qui me permet de m'accorder avec mon patient, de ressentir ses émotions, même celles qui sont enfouies, oubliées, et, par ce biais, de les aider à se libérer de souffrances actuelles ou anciennes. Ce travail énergétique permet aussi de soulager certaines

douleurs physiques. Mais, si l'on peut parler de spécificité, ce que je préfère, ce sont les séances dans lesquelles sont soignées ou évacuées les souffrances de la sphère psychoémotionnelle. Les personnes qui viennent me voir sont d'une diversité totale. Il est très agréable de constater qu'il ne s'agit pas d'un petit club en quête de bizarre, mais bien de gens provenant de toutes les classes sociales, exerçant des activités extrêmement concrètes dans tous les domaines, comme des policiers, des militaires, des hauts fonctionnaires, tout autant que des médecins, des psychologues, des consultants en entreprise ou R.H, ainsi que des jardiniers ou des boulangers.

Mes capacités se sont révélées de manière absolument inattendue à l'âge de 44 ans. Jamais je n'aurais imaginé jusque-là les posséder... J'ai fait le choix instinctif et immédiat de les utiliser, avec un plaisir immense, sans aucune peur de ce qui m'arrivait. Je n'ai jamais regretté.

Pensez-vous que ce soit la conscientisation des différents traumatismes vécus tout au long de votre vie qui a permis à votre don d'émerger ? Ces expériences douloureuses ne font-elles pas de vous un être tout désigné pour aider d'autres êtres en souffrance ?

Dans mon cas, ce fut en effet – lors d'un travail en sophrologie il y a vingt-trois ans – la remémoration brutale d'un souvenir traumatique vécu dans ma petite enfance qui a déclenché la mise en lumière de ce don. Après avoir passé un mois en état de choc, toutes mes facultés

se sont réveillées pratiquement du jour au lendemain et se sont mises en place, comme si je les avais utilisées depuis la nuit des temps : je “savais faire”, sans me poser de questions. Encore une fois, je précise que je n’ai jamais ressenti la moindre peur envers ce qui m’arrivait, j’avais plutôt la sensation de retrouver une part précieuse de moi-même. J’ai compris que ce traumatisme avait empêché l’épanouissement naturel de ces capacités pendant mon enfance et jusqu’à l’âge adulte, mais qu’elles avaient été conservées intactes, tout au fond de moi, prêtes à être utilisées.

Oui, je pense comme vous que cette expérience douloureuse ainsi que celles qui ont suivi jusqu’à l’âge adulte m’ont permis de comprendre, de ressentir en profondeur les souffrances des autres. Au fil du temps, j’ai remarqué une chose intéressante : il existe un lien énergétique entre nos patients et nous. Ils sont attirés magnétiquement, pourrait-on dire, ou vibratoirement, sans en avoir toujours conscience bien souvent, vers ceux qui ont porté les mêmes souffrances qu’eux ; c’est vraiment étonnant. Même avant d’avoir publié mes livres – donc en ignorant tout de moi – de nombreuses mères ayant perdu leur enfant faisaient appel à moi... Ainsi que de nombreuses personnes, hommes ou femmes, ayant été abusés sexuellement dans l’enfance. Presque tous les thérapeutes que je connais portent en eux (ou ont porté, car nous nous sommes guéris à force de travailler sur nous-mêmes !) une ou des blessures qui “appellent” leurs patients, et les rendent très sensibles aux leurs.

Très peu de personnes porteuses de graves douleurs physiques me contactent.

J’ai eu la chance d’avoir un corps en très bonne santé toute ma vie, et très certainement, il me manque la disposition intime qui me permettrait de connaître le niveau de la souffrance endurée par les personnes porteuses de maladies, de traumatismes physiques ou de handicaps. En revanche, les blessures “de l’âme”, je connais ! Je me retrouve dans de nombreuses problématiques, ce qui me facilite l’accompagnement. Je sais que c’est grâce aux douloureuses expériences endurées tout au long de ma vie que la compassion est devenue naturelle.

Avez-vous fait appel à des outils thérapeutiques particuliers pour permettre à vos forces de résilience de se mettre à l’œuvre ?

Oh oui ! Tout d’abord la sophrologie, puisque c’est lors d’un travail sur moi-même avec cette discipline que ma mémoire s’est réveillée. J’ai donc continué, d’abord pour soigner le traumatisme, puis pour avancer sur mon histoire personnelle. J’ai fait ensuite appel à de nombreux outils thérapeutiques pour me libérer. Pendant dix ans, j’ai exploré le travail énergétique, les constellations familiales, l’EMDR, l’EFT, l’hypnothérapie humaniste, la psychothérapie, etc. Aujourd’hui, il me semble que tout est pacifié, mais je continue par plaisir à vivre des séances d’hypnothérapie pour mieux me connaître encore. Je pense que je serai toujours en recherche, l’envie de découvrir ne m’a jamais quittée. Je privilégie bien sûr les séances de soins énergétiques, j’ai la chance d’avoir une amie ostéopathe avec qui j’échange des séances tous les mois. Auprès d’elle, ce n’est pas tant rééquilibrer le corps

que viens chercher puisqu’il va bien, mais approfondir ma connexion à l’invisible, ce qui est rendu possible par notre approche commune. Et si des difficultés se présentent dans ma vie, je me dépêche d’aller me faire aider par une pratique appropriée à la situation !

En quoi la spiritualité nous permet-elle d’adopter un point de vue plus global sur notre histoire, à la fois en tant que personnalité, mais aussi en tant qu’âme ?

La spiritualité est le lien essentiel entre notre personnalité, notre âme et nous. Elle est le “retour à la maison”. Les enseignements spirituels – non pas religieux, spirituels – sont empreints d’une sagesse multimillénaire qui nous guide dans notre vie, donne du sens à nos épreuves et nous permet d’avancer. C’est une nourriture quotidienne. Elle nous relie à des plans supérieurs, à une compréhension bien plus large que la seule vision matérialiste si desséchante ne peut nous apporter. Elle n’est pas limitative dans la temporalité ni dans l’espace : nous savons que la vie se poursuit après notre mort, nous savons que bien d’autres mondes sont habités. Elle nous permet de ne pas avoir peur de notre propre fin et donc de vivre une paix intime qui nous autorise à installer la joie en nous de façon durable. La prise en compte de la réincarnation non pas en tant qu’hypothèse, mais bien comme une réalité, permet une vision infiniment plus large de notre histoire. Nous avons vécu non pas une vie antérieure, mais des centaines, des milliers ! Et pas uniquement sur la Terre. Cela peut paraître vertigineux, mais pas plus, si l’on y réfléchit, que de

croire fermement que nous sommes coincés dans une seule vie à l’issue de laquelle il n’y aura que le néant. Ces expériences anciennes résonnent au plus profond de nous. Depuis quelques années, la notion de multidimension prend sa place, validée par les découvertes scientifiques. Le temps n’est pas linéaire mais circulaire. Tout coexiste en même temps, ce qui explique pourquoi nous sommes impactés sans le savoir par des expériences de vie qui sont plus “parallèles” qu’antérieures (ou futures). On peut le comprendre aussi comme ces fameux couloirs du temps dont nous parle la science-fiction, dans lesquels nous mènerions d’autres existences.

Notre âme détient cette connaissance. Un soin d’âme a une action libératrice sur les traumatismes de nos vies d’un autre temps qui sont la cause racine, à notre insu, de bien des souffrances physiques ou psychologiques. Il peut désengrammer ce qui vit encore en nous d’un point de vue cellulaire, et nous permet de nous alléger ici et maintenant.

Lorsque je comprends enfin, grâce aux enseignements spirituels – et de nos jours grâce aussi à la chance que nous avons d’avoir accès à la connaissance rapportée par les dizaines de milliers de personnes ayant vécu des expériences de mort imminente, qui nous en font des récits convergents et de plus en plus détaillés – que je ne suis pas un pauvre pêcheur coupable de tout et impuissant, voué à la punition après ma mort pour n’avoir pas été parfait, mais bien un être responsable de ses choix, de ses décisions, de ses actions et orientations, tous ceux-ci étant soutenus par la guidance de mon âme, je vais beaucoup mieux ! Je n’ai de reproches à faire à personne, je sais que je ne suis pas

une victime. Je sais que les épreuves que je rencontre servent à me transformer, à grandir, à évoluer et à devenir une meilleure personne. La vie prend une tout autre couleur. Lorsque je ne suis plus ni dans la plainte ni dans la peur, la joie d'être apparaît. La joie est le marqueur de ma juste place : si je suis heureux, c'est que je suis à la bonne place, que je suis en accord profond avec mon âme, en harmonie avec les autres.

Je n'ai pas besoin d'accomplir des choses grandioses, personne ne me demande d'être Mère Theresa. Vivre en harmonie avec la spiritualité ne signifie pas que j'ai une "mission" particulière, et que si je ne fais rien de spectaculaire j'aurai raté ma vie. Ma mission de vie, ma contribution à la vie, c'est, là où je suis, ici et maintenant, d'avoir le cœur ouvert, d'aimer les autres, et d'essayer du mieux possible de faire le bien, de les rendre heureux. Ajouter à la création collective de l'humanité ma note personnelle, en faisant mon possible pour qu'elle résonne joliment.

Quel serait votre message pour toutes ces "âmes blessées" qui ont subi l'horreur ?

De se faire aider, aussi longtemps qu'il le faudra, avec la ou les pratiques de leur choix. Seul, on arrive très difficilement, voire jamais, à se délivrer de nos blessures. C'est trop dur, enchevêtré, complexe. Il faut un accompagnement fait de douceur et de compétence, qui nous mettra en sécurité. La sécurité et la confiance en la personne qui nous accompagne sont absolument essentielles. Ce sont elles qui nous permettent de lâcher nos résistances, de faire tomber les masques que nous avons

été contraints de porter, d'abandonner nos stratégies de survie, nos schémas de répétition, et tout ce qui nous a obligés à nous limiter, à vivre "petit" pour nous protéger. De guérir enfin ce qui nous a fait si mal.

Il est important de chercher. Il existe de nos jours en libre accès une telle somme d'informations au travers de livres, de revues, de magazines spécialisés, de contenus sur Internet (en triant un peu, quand même !), de possibilités de stages de guérison, d'ateliers de formation et j'en passe, que c'est devenu beaucoup plus facile. Il est bien de ne pas s'isoler, mais encore une fois, de chercher à comprendre notre histoire, de se faire aider et accompagner. Je le répète, nos épreuves sont destinées à nous faire progresser. Nous portons en nous la capacité de les dépasser. Oui, nous pouvons dépasser ce qui paraîtrait impossible, insurmontable à un autre, comme, de la même manière, nous nous demandons souvent comment tel ou tel peut rester debout en vivant ce qu'il vit. C'est que nos épreuves nous sont "adaptées". Notre âme, telle une mère aimante, veille à ce que nous puissions réussir à nous en libérer en nous offrant les rencontres, les situations, les opportunités adéquates.

Il est important aussi de ne pas se décourager : si le traumatisme est profond, cela peut demander un certain temps. Mais cela vaut la peine de persévérer dans la recherche de la pacification. Vraiment.

Je voudrais leur dire aussi qu'il est tout à fait possible d'y arriver. Une nouvelle vie, enrichie de compréhension, de compassion et d'amour nous attend, derrière la guérison. ••

