

GÉRARD GUICHARDON

VOYAGES
INTÉRIEURS

*Témoignages de chemins de vie
ou ode à l'espoir*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042524609

Dépôt légal : mars 2026

Remerciements

Merci à mon ami Rémy de son regard critique sur l'organisation du contenu de ce livre.

Merci à mon amie Sandrine, collègue et artiste peintre, pour l'œuvre qui a servi à la couverture de cet ouvrage.

Merci aux thérapeutes (es) qui m'ont confié leurs états d'âme, et qui m'ont autorisé à les partager.

Merci à mon amie Brigitte pour ses précieux conseils pour la couverture.

Introduction

Ce livre est issu de mon activité psychothérapeutique.

Ma pratique est basée sur la recherche du trauma premier, responsable de la difficulté dont veut se libérer le thérapeusant.

La technique employée dans ce travail se déroule en état modifié de conscience.

La première partie de cet ouvrage regroupe des témoignages qui m'ont été adressés par les personnes avec lesquelles j'ai travaillé.

Ces écrits qu'elles m'ont offerts de leurs vécus thérapeutiques, sous forme poétique ou en prose, m'ont profondément touché.

Aussi ai-je décidé de les partager.

Le tout premier témoignage que j'ai reçu est celui de Marc, qu'il a écrit sous forme poétique et qui décrit très justement ce qui se déroule pendant une séance en état modifié de conscience.

Le suivant que je vous partage est celui de la thérapeusante que j'ai appelée « Alice ». Témoignage qu'elle a rédigé lors de sa thérapie, dont j'ai édité nos échanges par mails dans mon premier livre (en auto-édition) :... *« Alice au pays des cauchemars... ou 30 ans d'amnésie traumatique et... résilience. »*

Suivent les autres récits, lesquels, à l'image des deux premiers, me semblent tous être des Odes à l'espoir !

Alors, sur la lancée, j'ai laissé ma mémoire remonter certaines de mes propres expériences professionnelles... et personnelles.

Les situations se sont imposées à moi sans que je les cherche véritablement. Les scénarios se sont présentés, leur rédaction s'est imposée, les phrases se sont succédé sur le papier, se sont invitées, en vrac, comme en rêverie éveillée.

J'ai alors laissé mon esprit voguer au gré du vent et jouer avec les mots.

Avertissement

À travers tous ces textes partagés, j'exprime mon désir de mise en commun de ce qui me semble être un trésor, une véritable mine d'or à découvrir et à mutualiser largement.

Mine dont les pépites seraient à extraire de l'endroit où elles se sont dissimulées. Qui se seraient masquées à notre regard, en attendant qu'un humain, courageux «aventurier», accepte de se confronter aux difficultés de la découverte de son Soi.

Car la diversité de ces pépites, laisse à chacun la possibilité d'y percevoir le «*détail*» qui est «*parlant*» pour lui... l'élément dont il pourra s'emparer pour «*s'enrichir*», s'élever et progresser...

Ce partage d'expériences de vies est donc une proposition de mise en commun, qui s'imposerait, comme une injonction. Une sommation à devoir prendre en compte ce que la vie nous propose à comprendre et de faire... à travers les diverses difficultés qu'elles nous imposent.

I – Témoignages de thérapeutes

On ne se libère pas d'une chose en l'évitant, mais en la traversant.

Cesare Pavese (écrivain et poète italien)

Regard poétique de Marc sur sa thérapie :

« Protocole »

Descendre les marches pour se chercher soi

Plus de guide rien que sa voix

Laisser son corps se reposer

Fermer les yeux pour mieux avancer

Se laisser aller, laisser venir,

Juste respirer et ressentir

Ouvrir les portes de sa conscience

Les yeux fermés on perçoit le sens

Sensations, images, le film se déroule

Paroles, visages, le temps s'écoule

On semble flotter dans l'espace-temps

Détaché du corps et de l'instant

Comme une lumière la « voie » nous guide,
Descendons encore la ligne du temps
Allons chercher la peur, l'instant
L'être inconscient, l'enfant caché, timide

Quelle vibration que ce contact
Quelle sensation que cette découverte
Il est là comme un cristal, intact
La gemme de notre perte

Il faut découvrir pour comprendre
Pour apaiser et sur sa tête déposer
Tout ce que le cœur a de soleil à apporter
Il faut voir pour apprendre

Alors, l'enfant enfin s'envolera
Plein de nouvelles compétences
Dans ton cœur il se blottira
Nouveau départ pour la conscience