

**AMY B. SCHER**

# **VOUS AUSSI, VOUS ÊTES GUÉRISSEUR !**

**Une méthode holistique d'autoguérison  
pour le corps, l'âme et l'esprit**



**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

## RESSOURCES & SENS

Révélez votre potentiel, tout est déjà en vous

Confrontée à la maladie, Amy B. Scher a puisé en elle les ressources nécessaires pour guérir. Elle partage son expérience et ses nombreux conseils, car elle en est persuadée : nous avons tous la capacité de nous autoguérir.

### Dans cet ouvrage, vous découvrirez :

- **Le processus d'autoguérison étape par étape** : apprendre à lâcher prise, identifier vos blocages énergétiques et croyances limitantes, décrypter le langage de votre corps, transformer votre rapport au stress...
- **Les principales techniques expliquées** : le Test et Tapotage du Thymus, la Technique de Libération Émotionnelle (EFT), le Balayage, le Tapotage des chakras, la Méthode des 3 Cœurs.
- **Des exercices et prières** faciles à mettre en pratique.
- **Votre carte personnelle de guérison corps-âme-esprit.**

**Grâce à ce témoignage fort, vous accédez à une véritable libération émotionnelle qui va vous permettre de soigner vos blessures et vos maux.**

Thérapeute énergétique, **Amy B. Scher** aide les personnes à se soigner en favorisant une bonne circulation des énergies et une décharge des émotions. Elle est autrice et consultante sur de nombreux médias et blogs. Retrouvez-la sur son site Internet : [amybscher.com](http://amybscher.com).

ISBN : 979-10-285-1784-7



9 791028 517847

**19,90 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Développement  
personnel, ésotérisme



Traduit de *How To Heal Yourself When No One Else Can* :  
*A total Self-Healing Approach for Mind, Body, and Spirit*  
Copyright © 2016 Amy B.Scher  
Publié par Llewellyn Publications  
Woodbury MN 55125 USA  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Toutes les images présentes dans cet ouvrage sont uniquement destinées à celui-ci et ne peuvent être utilisées pour une autre œuvre, production ou pour un usage promotionnel.

Illustrations intérieures : Mary Ann Zapalac, sauf pour L'Arbre de Guérison de la page 313, réalisé par Llewellyn Art Department.

Pour l'édition française :  
Correction : Emma Pavan  
Maquette : Ma Petite Fab  
Design de couverture : Antartik  
Photographie de couverture : Chin Leong Teoh/EyeEm/GettyImages

© 2020 LEDUC.S Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon,  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1784-7

RESSOURCES & SENS

**AMY B. SCHER**  
TRADUCTION DE SOPHIE TAAM

# **VOUS AUSSI, VOUS ÊTES GUÉRISSEUR**

Une méthode holistique d'autoguérison  
pour le corps, l'âme et l'esprit

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SOMMAIRE

<b>ÉLOGES DE « VOUS AUSSI, VOUS ÊTES GUÉRISSEUR »</b> .....	<b>7</b>
<b>NOTES SUR L'AUTEURE</b> .....	<b>9</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>11</b>
<b>INTRODUCTION : COMMENT BRAVER CETTE ÉPOPÉE</b> .....	<b>15</b>
<b>PARTIE 1. UNE INTRODUCTION À L'ÉNERGIE DU CORPS ET À L'AUTOGUÉRISON</b> .	<b>29</b>
CHAPITRE 1 : COMMENT J'AI TRIOMPHÉ.....	31
CHAPITRE 2 : MON APPROCHE DE LA GUÉRISON CORPS-ÂME-ESPRIT .....	49
<b>PARTIE 2. UN PROCESSUS DE GUÉRISON TESTÉ ET APPROUVÉ</b> .....	<b>69</b>
CHAPITRE 3 : LÂCHEZ PRISE, ACCEPTEZ ET LAISSEZ-VOUS PORTER .....	71
CHAPITRE 4 : IL EST TEMPS D'ARRÊTER DE VOUS BATTRE.....	73
CHAPITRE 5 : CONSTRUISEZ-VOUS UN SOCLE DE GUÉRISON SOLIDE .....	89
<b>PARTIE 3. IDENTIFIEZ LES BLOCAGES</b> .....	<b>107</b>
CHAPITRE 6 : OBTENEZ DES RÉPONSES DE VOTRE SUBCONSCIENT.....	109
CHAPITRE 7 : APPRENEZ LE LANGAGE DE VOTRE CORPS .....	129

<b>PARTIE 4. TRANSFORMEZ VOTRE RAPPORT AU STRESS .....</b>	<b>163</b>
CHAPITRE 8 : DÉBARRASSEZ-VOUS DES EXPÉRIENCES NON TRAITÉES .....	165
CHAPITRE 9 : ÉVACUEZ LES CROYANCES NOCIVES .....	213
CHAPITRE 10 : TRANSFORMEZ LES SCHÉMAS ÉMOTIONNELS MALSAINS .....	251
CHAPITRE 11 : APPRENEZ À GÉRER LA PEUR .....	277
<b>PARTIE 5. DERNIERS CONSEILS ET ENCOURAGEMENTS .....</b>	<b>309</b>
CHAPITRE 12 : CRÉEZ VOTRE CARTE PERSONNELLE DE GUÉRISON .....	311
CHAPITRE 13 : CONTINUEZ D'AVANCER .....	325
<b>MES DERNIÈRES PAROLES .....</b>	<b>343</b>
<b>QUESTIONS POUR LE CLUB DE LECTURE .....</b>	<b>347</b>
<b>POUR ALLER PLUS LOIN .....</b>	<b>349</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES .....</b>	<b>353</b>



# ÉLOGES DE « VOUS AUSSI, VOUS ÊTES GUÉRISSEUR »

« Amy Scher est la voix de la sagesse, calme et rassurante. Son propre combat triomphal sur la maladie est une véritable inspiration, mais ce qui place Amy dans une catégorie à part, source réelle d'inspiration, c'est son approche totalement accessible, de bon sens, douce et chaleureuse... Cet ouvrage est incontournable pour toutes celles et ceux qui sont confrontés à des défis de santé, mais aussi pour chaque personne désireuse de se débarrasser de blocages de longue date et de se libérer pour atteindre son potentiel maximal de santé, et souhaitant vivre le plus richement et le plus authentiquement possible. »

– Sara DiVello, auteure du bestseller *Where in the OM Am I ?*

« L'histoire d'Amy est une inspiration incroyable. Son livre *Vous aussi, vous êtes guérisseur* est plein de sagesse et de techniques faciles à appliquer, qui ont le pouvoir d'aider tout un chacun à reconnecter son esprit avec son corps, et son cœur avec son âme et guérir sa vie entièrement. Une lecture vraiment magnifique. »

– Luminita D. Saviuc, créatrice de *PurposeFairy.com*  
et auteure de *15 Things You Should Give Up to Be Happy*

« L'ouvrage d'Amy Scher, *Vous aussi, vous êtes guérisseur*, est un manifeste-guide exhaustif et pratique. Amy guide ses lecteurs vers une autoguérisson authentique d'une façon accessible, honnête, et en phase avec notre société contemporaine. »

– Chris Grosso, auteur de *Indie Spiritualist* et *Everything Mind*

« Amy est une pionnière courageuse dans le domaine de la guérison corps-âme-esprit. Elle a créé un ouvrage pratique, empathique, et intelligent, qui fournit au lecteur les moyens de se guérir et améliorer sa santé. Grâce à des techniques vérifiées et faciles à suivre, le lecteur peut déceler les causes profondes des douleurs, des dysfonctionnements physiques, et des maladies, et transformer son état de santé... Ce livre éclaire la voie vers le bien-être. »

– Sherrie Dillard, auteure de *Develop Your Medical Intuition*

« Dans ce livre revigorant d'honnêteté et accessible, Amy Scher propose des outils pratiques et un guide pas-à-pas pour vous aider à "écouter" ce que votre corps tente de vous dire, vous débarrasser des fardeaux émotionnels en suspens, et développer votre intuition. C'est un mode d'emploi pour tous les individus en quête d'une connexion plus profonde, plus sereine avec leur corps, leur âme et leur esprit... et d'une vie plus heureuse. »

– Jordan Bach, coach de vie et créateur de *TheBachBook.com*

« L'histoire de la recherche d'une femme pour surmonter une maladie fatale. Mme Scher nous prouve une fois de plus que la connaissance de soi et le courage d'être soi-même sont les fondements de la guérison et de la bonne santé... C'est une lecture incontournable pour toute personne aspirant à se guérir aux niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit. »

– Keith Sherwood, auteur de *Energy Healing for Women*

# NOTES SUR L'AUTEURE

Amy B. Scher représente une voix majeure dans le domaine de la guérison corps-âme-esprit. En tant que thérapeute énergétique, Scher utilise diverses techniques pour aider des personnes souffrant de maladies physiques ou psychiques. Elle a été citée dans des blogs de santé tels que *CNN*, *Curve Magazine*, *Elephant Journal* et *San Francisco Book Review*. Elle a publié trois ouvrages, et connaît une grande couverture médiatique aux États-Unis. Elle figure également parmi la liste des « 40 personnalités influentes de moins de 40 ans » du magazine *The Advocate* pour l'année 2013. Elle vit actuellement en Californie. Pour obtenir davantage d'informations, vous pouvez visiter son site <https://amybscher.com/>.

*À mes clients, ces personnes incroyablement courageuses.*

*Ces mots vous sont dédiés.*

# REMERCIEMENTS

**A** Charlotte Phillips, mon épouse, ma meilleure amie, et ma personne. Tu es la plus grande et plus incroyable surprise de ma vie, et la preuve que l'Univers sait exactement ce qu'il fait. Merci d'être toujours « le vent qui me porte » et jamais « le crachin sur ma joue ». Tu m'aimes indéfectiblement, même dans mes passes les plus difficiles, et je ne souhaite aimer personne d'autre que toi. C'est toi et moi contre le grand méchant monde, ma chérie.

Un immense merci du fond de mon cœur débordant à ma famille : les Focker (sur les deux côtes et en Grande-Bretagne). Il n'y a pas de mots pour décrire exactement notre clan, notre folie, notre amour. Je n'arrive pas à croire ma chance de vous avoir eus pour me soutenir et me changer les idées. Vous êtes une tribu dont je ne souhaite jamais me séparer.

À ma maman ours, Ellen Scher : merci d'avoir relu et corrigé jusqu'à ce que tes yeux se mettent en grève, puis d'avoir continué à relire et corriger. Mais par-dessus tout, merci pour ton inconditionnel... tout. Nos coups de fil nocturnes hystériques sur des doutes orthographiques ont constitué des instants qui n'existent que dans le vortex de l'amour mère-fille. Tu es mon héroïne.

Je ne sais vraiment pas comment remercier Steve Harris, mon agent littéraire, mon ami, et la moitié de la si prestigieuse Team 22. Je me souviens t'avoir envoyé un courriel un jour en te demandant si tu continuerais à être mon agent dans le cas où notre projet ne marcherait pas. J'ai reçu ta réponse en moins de cinq minutes : « Tu es mon auteure jusqu'à ce que la mort nous sépare (ou que tu ne veuilles plus de moi). » Je t'ai attendu pratiquement toute ma vie et j'en ai été largement récompensée. Merci d'incarner mon rêve d'agent littéraire. Merci d'avoir été honnête quand mon écriture était « trop plate »

pour la montrer à des éditeurs. Ha ! Tu avais raison. Tu as toujours raison. Et merci d'être un partenaire de déjeuner aussi génial.

Je suis profondément reconnaissante à l'équipe de Llewellyn, en particulier Angela Wix, mon éditrice, qui a décelé quelque chose de spécial en moi parmi la foule compacte d'auteurs. Je ne pourrai jamais assez te remercier pour ta gentillesse et ta patience et pour m'avoir aidée à aller droit au but un tout petit peu plus vite. Mais où te cachais-tu donc toute ma vie jusqu'à présent ? Tu es tout simplement la meilleure. Et à Andrea Neff, un immense merci pour ton subtil talent, ta concentration, tes conseils brillants, et ton attention aux détails. Tu m'as aidée à améliorer ce livre au-delà de mes rêves les plus fous.

D'énormes remerciements aux individus suivants qui, grâce à leur contribution, ont pu faire naître ce livre. Melissa Gentzle : tu as toujours cru en moi, plus que moi-même, et je ne l'oublierai jamais. Tu es une coach admirable, et tu vas être une maman formidable. Julia Montijo : qui a lu et révisé les chapitres d'essai jusqu'au bout de la nuit alors que toi aussi tu avais ton « job de grande fille » à assumer. Merci également de m'avoir enseigné que quand on est grand, on a enfin l'opportunité d'établir les règles. À la tienne, ma belle ! Amanda McAulay : qui m'a forcée à manger mon déjeuner et m'a remonté le moral de manière inconditionnelle. Merci d'accueillir ma folie et d'être une amie vraiment merveilleuse. Nadine Nettman Semerau : nous sommes les deux dernières dans notre club d'écrivains, mais nous avons prouvé que ça valait le coup de nous accrocher. Je n'arrive toujours pas à croire les prodiges que nous avons vécus et j'ai hâte d'en connaître la suite. À l'équipe du quartier de la 84<sup>e</sup> rue : vous avez relu et corrigé, organisé des dîners, et géré ma vie quand j'étais clouée à mon bureau. Vous êtes les meilleurs voisins dont deux filles puissent rêver. TMW : merci d'être à mon écoute, et de posséder le clone de mon cerveau, si bien que je n'ai jamais besoin d'expliquer quoi que ce soit puisque tu comprends tout ce que je veux dire. Dale Paula Teplitz : merci d'avoir renversé toutes mes croyances à propos des professeurs. Tu es absolument exceptionnelle. Kate Kerr Clemenson : merci d'avoir traversé toute la planète pour me sauver quand j'en avais le plus besoin et de ne pas t'être enfuie quand tu as réalisé dans quoi tu t'étais fourrée. Les résultats ont été

## REMERCIEMENTS

probants. Sara DiVello : ma comparse littéraire. Je ne te remercierai jamais assez pour les conversations téléphoniques (oh mon Dieu, les conversations téléphoniques !) et pour les innombrables fois où tu as dû me répéter : « Non mais là, sérieusement, tu y es. » Et pour toutes celles où tu as répété inlassablement : « Non, mais sans blague, tu y es. » C'est grâce à toi que je crois en l'amitié coup de foudre. J'espère que nous écrirons encore beaucoup de livres ensemble et continuerons à nous soutenir littérairement.

Je ne voudrais surtout pas oublier de partager ma gratitude infinie envers l'insatiable Shannon Sheridan. Je ne pourrai jamais assez te remercier d'avoir planté ces graines il y a beaucoup de lunes de cela, bien avant que je sois prête à les arroser. Si cet ouvrage a fleuri de cette façon, c'est grâce à toi.

Et enfin, merci à mon auréole de petits anges dans l'au-delà. Vous savez ce que vous avez fait.



# INTRODUCTION : COMMENT BRAVER CETTE ÉPOPÉE

Imaginez que vous êtes un bel arbre foisonnant. Vous possédez un gros tronc robuste, des racines qui s'enfoncent profondément dans la terre, et des branches qui s'élèvent vers le ciel. Un jour, vous remarquez quelque chose qui cloche. Vos feuilles sont fragilisées et pleines de petits trous, et vos branches s'affaissent lourdement. Après inspection, vous ne découvrez aucune raison évidente pour ce changement dans votre état général. Vous commencez à prendre peur et vous occupez davantage de vos feuilles et de vos branches. Vous les pulvérisiez, avec de l'eau et des traitements, et ainsi de suite, mais rien n'y fait. Les feuilles sur lesquelles vous vous acharnez ne sont que le résultat visible du problème, quel qu'il soit, de votre arbre.

Le terreau de cet arbre représente votre socle. C'est du terreau que tout vient. Il constitue qui vous êtes vraiment, votre essence. C'est la somme de tout ce qui vous a influencé. Tous les cailloux et les détritiques qui se sont greffés sur vous jusqu'alors affecteront les différentes parties de l'arbre. Chaque élément de ce terreau est absorbé par votre être.

Les racines de votre arbre représentent votre système et votre circuit énergétiques. Si votre terreau contient beaucoup de déséquilibres, de la même façon qu'un terreau peut contenir beaucoup de facteurs environnementaux stressants, ces racines deviendront elles-mêmes déséquilibrées, et elles affecteront l'arbre dans sa globalité. Cela peut prendre un certain temps avant que les effets atteignent les branches et les feuilles, parfois des années. Mais cela finit par arriver.

Les feuilles de votre arbre représentent vos organes, vos glandes, vos muscles, tout votre organisme, votre composition sanguine, et vos hormones. Lorsque vous trouvez ces petits trous dans vos feuilles fragilisées, il est déjà trop tard pour assainir l'arbre en traitant uniquement les feuilles. Pulvériser le problème ne fonctionnera pas. Vous n'atteindrez pas la véritable guérison en vous occupant de vos feuilles *a posteriori*. Vous l'atteindrez en creusant profondément dans le terreau et en corrigeant cette base où puise l'arbre pour grandir. Il vous faut revenir à qui vous êtes vraiment, en vous débarrassant des énergies obsolètes qui contaminent votre base. Vous devez nettoyer ce terreau.

## COMMENT CE LIVRE VA VOUS AIDER

Ce qui nous empêche principalement de maîtriser notre propre pouvoir d'auto-guérison, c'est que nous ne savons pas à quoi nous attaquer – autrement dit, *comment* guérir. Et cela, que vous ressentiez des déséquilibres sur le plan émotionnel ou sur le plan physique.

Dans ce livre, je vais vous aider à trouver la voie de la guérison à travers un processus. Vous apprendrez comment nettoyer votre terreau en suivant un modèle qui a fonctionné pour moi et pour des centaines d'autres personnes, que j'ai coachées lors de séances individuelles. Ce livre peut vous être utile même si vous n'êtes pas malade. À vrai dire, ce livre ne parle pas de maladie ; il parle d'émotions et d'énergie. Et savoir équilibrer ces deux éléments peut profiter à tout un chacun, afin d'accroître le sentiment de bien-être. Souvenez-vous, nettoyer votre terreau est la clé essentielle, votre unique et ultime objectif. Et cela peut changer votre vie.

Même si l'on trouve de nombreuses techniques de thérapies énergétiques de nos jours, la plupart requièrent l'intervention d'un tiers. Dans ce livre, vous apprendrez certaines des techniques que l'on peut exercer sur soi, et que j'ai utilisées pour ma propre guérison. J'en ai appris quelques-unes lors de mon cheminement personnel, et j'en ai créé d'autres. L'ensemble de ces techniques

vous donnera la maîtrise absolue de votre parcours. Vous ne dépendrez de personne d'autre pour vous aider à les effectuer ou les pratiquer. Tout est entre vos mains, cher ami !

Vous apprendrez plusieurs techniques principales pour modifier votre relation au stress :

- Test et Tapotage du Thymus
- L'EFT (*Emotional Freedom Technique*, ou Technique de Libération Émotionnelle)
- Le Balayage
- Tapotage des chakras
- La Méthode des 3 Cœurs

Au-delà de ces techniques principales, vous en apprendrez d'autres qui vous accompagneront durant votre parcours. Vous trouverez une liste complète de tous les exercices et les techniques au début de ce livre. Je vous les enseigne en m'appuyant systématiquement sur des consignes précises. Cependant, en considérant ces consignes comme de simples suggestions, vous serez capable d'y puiser encore davantage. Si vous ressentez le besoin de faire les choses légèrement différemment, faites-le. Cela fonctionnera probablement mieux pour vous ainsi. Quant à moi, j'ai déformé et imprimé « ma touche Amy » sur toutes les techniques que j'ai apprises. Si vous voulez faire de même, je vous donne carte blanche pour vous lâcher. Voici le genre de variations que j'ai appliquées aux techniques pendant mon parcours de guérison : utiliser ma main droite au lieu de ma main gauche, tenir une position ou un exercice un peu plus ou moins longtemps que stipulé, sauter une certaine partie de l'exercice, etc. Toutes ces altérations ne posent aucun problème. Je n'ai jamais utilisé une technique avec mes clients ou moi-même exactement telle qu'on me l'avait enseignée.