

**Guillaume Feelgood**  
Naturopathe et énergéticien



GUIDE  
DE  
**santé  
holistique**



Le protocole pour  
**reconnecter**  
**corps, esprit & énergie**

LEDUC 

Vous avez beau faire attention mais vous vous blessez sans cesse ? Vous suivez toutes les recommandations de santé sans parvenir à vous défaire de la fatigue ? Vous vous sentez bloqué, aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel, et votre esprit est occupé en permanence ? Pour Guillaume Feelgood, naturopathe et énergéticien, c'est que le problème n'est pas seulement mécanique : il relève d'un déséquilibre plus profond.

Dans ce guide de santé holistique pratique et accessible, il nous expose l'imbrication subtile des trois niveaux – corps, esprit et âme – qui composent notre être et ne vont pas les uns sans les autres. Pour déceler les déséquilibres qui affectent notre santé, notre énergie et notre bien-être, il nous invite à nous écouter.

### **Retrouvez comment :**

- **Identifier les déséquilibres et blocages :** tensions physiques, troubles émotionnels et mentaux, perturbations énergétiques ou héritages transgénérationnels ;
- **Prendre soin de soi au quotidien en utilisant des outils concrets :** méditations, respiration, alimentation ou numérologie ;
- **Retrouver un fonctionnement plus harmonieux** et un environnement énergétique sain.

## **Le protocole pour rééquilibrer corps, esprit et âme.**

**Guillaume Feelgood** est naturopathe, énergéticien et coach sportif. Convaincu de l'interconnexion des mécanismes du corps et de l'esprit, il propose depuis près de 10 ans des accompagnements en thérapie holistique, et prône une approche préventive et naturelle de la santé. Il partage ses conseils sur sa chaîne YouTube ainsi que sur son site : [mrbienetre.fr](http://mrbienetre.fr).

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3682-4



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**



Rayons :  
Santé,  
Bien-être

GUIDE  
DE  
**santé**  
**holistique**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Suivi éditorial : Julie Drouet

Préparation de copie : Mylène Coll

Relecture : Marie Marin

Maquette et design de couverture : Emmanuelle Audebrand

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3682-4

**Guillaume Feelgood**  
Naturopathe et énergéticien

GUIDE  
DE  
**santé**  
**holistique**



# ***Sommaire***

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Avertissement .....           | 9  |
| Préface.....                  | 11 |
| Introduction .....            | 13 |
| Comment aborder ce guide..... | 15 |

## **CHAPITRE 1**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Comprendre son système :<br>repérer les problèmes et dysfonctionnements ..... | 19 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

## **CHAPITRE 2**

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Entretenir et réparer son système :<br>hygiène, débogage et optimisation ..... | 111 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|

## **CHAPITRE 3**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Outils pratiques..... | 171 |
|-----------------------|-----|

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Note finale à l'utilisateur ..... | 209 |
| Bibliographie.....                | 213 |
| Table des matières .....          | 215 |



*Pour toutes les âmes curieuses du fonctionnement  
de leur être, dans toute sa splendeur,  
son mystère et son intelligence.*



# ***Avertissement***

Ce guide n'est pas un ouvrage médical.

Les informations présentées dans ce livre sont issues de mon expérience, de mes recherches en santé naturelle, en énergétique et en spiritualité, ainsi que de traditions ancestrales, de symbolique, d'études scientifiques et de sciences alternatives. Elles ont pour but d'éveiller la conscience, d'offrir des pistes de réflexion et de proposer des outils de réappropriation de soi.

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement prescrit par un professionnel de santé qualifié. Si vous souffrez d'un trouble physique ou psychique, veuillez consulter un médecin ou un thérapeute reconnu. Ne cessez jamais un traitement sans l'avis de votre praticien de santé.

Les exercices, analogies et propositions mentionnés ici doivent être abordés avec discernement, respect de soi et écoute de ses limites. Chaque être humain est unique, et ce qui fonctionne pour l'un ne convient pas nécessairement à l'autre.

Ce livre vous invite à reprendre les commandes de votre système, non pas en opposition à la médecine conventionnelle, mais en complément d'une approche globale, intégrative et consciente.

Vous êtes le seul gardien de votre être. Ce manuel vous offre des clés, à vous d'ouvrir les portes avec sagesse.



# Préface

« C'est fou comme le fonctionnement des ordinateurs est semblable au nôtre ! » C'est une phrase que je me suis souvent répétée dans mon métier de thérapeute. Parce qu'au fond, nous fonctionnons nous aussi avec un « système » qui détermine nos possibilités d'action. Nous avons nos « programmes », qui déterminent nos comportements, et nos « bugs », ces blocages physiques, émotionnels, mentaux ou autres, qui nous empêchent parfois d'avancer. Même notre niveau d'énergie est semblable à une batterie qui se vide ou se recharge en fonction de notre mode de vie.

La comparaison peut surprendre, mais vous allez voir : elle parle à tout le monde. Même si l'on ne connaît rien à l'informatique, on comprend intuitivement ce que signifient « ralentir », « saturer », ou avoir besoin de « redémarrer » un processus pour retrouver un fonctionnement normal. Et c'est exactement ce que vivent les êtres humains.

Mais il aura fallu des années pour que le sens d'une phrase simple résonne différemment dans ma tête : « Le problème avec l'être humain, c'est qu'il est livré sans manuel d'utilisateur. » C'est la raison pour laquelle les gens consultent des professionnels de santé !

C'est pourquoi je vous propose aujourd'hui ce guide de santé holistique spécialement conçu pour l'utilisateur humain.

Un projet ambitieux, non pas pour vous livrer LA vérité, mais pour partager UNE vision de l'être humain et de son fonctionnement.

Cette vision est issue de mes plus de dix années de pratique dans le monde de l'accompagnement holistique, nourrie par mes nombreuses et perpétuelles recherches en santé naturelle et énergétique, par l'enseignement de remarquables formateurs et par la sagesse profonde des traditions millénaires.

Ce livre se veut le plus holistique possible, mais aussi le plus objectif possible, autant que faire se peut. C'est l'équilibre que je recherche dans toute chose : la Voie du Milieu, celle qui m'est chère, et dont je sens qu'elle fait partie de ma mission dans cette vie.

Puisse cet ouvrage vous apporter des réponses, des pistes de réflexion, des clés pour vous reconnecter à votre unité parfaite, car c'est là que se trouve la vraie santé.

# Introduction

## ***But de ce guide***

Ce guide a été conçu pour vous offrir une nouvelle façon de comprendre et d'utiliser votre système : l'être humain. Non pas comme une machine à optimiser, ni comme un mystère insondable et inaccessible, mais comme une technologie sacrée, vivante, sensible, intuitive, évolutive.

Nous vivons dans un monde où l'on nous apprend à maîtriser des ordinateurs, des téléphones, des véhicules... mais rarement à explorer notre propre fonctionnement intérieur. Ce livre propose donc un changement de perspective.

Et si l'être humain était l'outil le plus sophistiqué jamais conçu, doté d'une intelligence à plusieurs niveaux nous permettant d'agir dans le monde physique, mais aussi dans ceux que nos sens communs ne connaissent pas ?

À travers des analogies simples entre l'humain et l'ordinateur, j'ai conçu ce guide de manière à ce qu'il vous guide pour :

- mieux comprendre vos composants, vos programmes et votre environnement : votre corps, votre Âme, votre Esprit, vos émotions, vos pensées, vos comportements, votre architecture énergétique, vos environnements matériel et subtil, etc. ;
- intégrer les bonnes pratiques d'usage de votre système dans son ensemble ;
- repérer les « bugs » de votre système (symptômes, blocages, schémas répétitifs) ;
- effectuer les « mises à jour » nécessaires pour retrouver votre état d'équilibre ;
- aller encore plus loin en recherchant l'optimisation.

Ce livre ne vous dira pas quoi penser ni quoi faire, il vous donnera simplement des outils de pratique et de réflexion. Il ne cherche aucunement à vous formater. L'objectif est de vous aider à identifier les programmes qui ne vous servent pas (ou plus) – ceux hérités, obsolètes ou limitants – afin de pouvoir intervenir.

Il vous offre des clés pour faire tourner votre système de manière optimale, restaurer l'harmonie là où elle n'est plus et retrouver l'accès à votre propre vérité.

Ce guide est là pour vous rendre votre pouvoir d'utilisateur conscient. Votre autonomie. Il est pensé comme un support modulable, à adapter à votre nature unique. Car au fond, personne ne peut mieux piloter votre système que vous-même.

Bienvenue en vous.

# Comment aborder ce guide ?

Ce guide vous propose une vision globale et symbolique du fonctionnement humain. Il repose sur des analogies, des observations, des traditions ancestrales, et des révélations issues de mon propre parcours. Vous y trouverez des ponts entre le corps, l'Âme et l'Esprit, entre science et ressenti, entre technologie et intuition.

Mais je tiens à vous rappeler ceci : vous êtes l'unique autorité sur votre propre système.

Ce que vous lirez ici ne doit jamais être suivi aveuglément. Certains passages résonneront fortement, d'autres peut-être moins. Prenez ce qui vous parle, laissez ce qui ne vous correspond pas. Revenez-y plus tard si nécessaire.

Ce guide a vocation à vous offrir des outils de discernement, pour que vous puissiez sortir des conditionnements automatiques. Il s'agit d'une invitation à devenir un utilisateur conscient de votre humanité.

Enfin, certaines vérités personnelles peuvent remonter à la surface au fil de votre lecture. Cela fait partie du processus. Si des émotions fortes émergent, accueillez-les avec bienveillance. Et si besoin, faites-vous accompagner.

Votre système est intelligent, mais sensible. Il demande du respect et de l'écoute. Ce manuel est un compagnon, mais c'est à vous de cheminer.

## ***Mode d'emploi de ce guide***

Ce manuel n'a pas été conçu pour être lu de manière rigide ou linéaire. Vous pouvez l'explorer de la première à la dernière page, ou bien piocher intuitivement dans les sections qui vous appellent, ou bien encore comme on ouvrirait un dossier précis sur son ordinateur lorsqu'un besoin se manifeste.

Chaque chapitre correspond à un aspect fondamental du fonctionnement humain, présenté à travers une analogie technologique : celle d'un ordinateur.

Ces métaphores sont là pour vous aider à mieux comprendre ce qui se passe en vous – sur les plans physique, émotionnel, mental, énergétique ou spirituel – et pour vous guider vers des actions concrètes, des prises de conscience ou des ajustements simples.

Vous pouvez :

- lire un chapitre entier si vous traversez une problématique précise,
- suivre le fil pour faire un bilan complet de votre système,
- revenir régulièrement à certaines pages comme on consulte un manuel de référence en cas de bug ou de doute,
- même ouvrir une page au « hasard » pour laisser votre guidance intérieure vous apporter des éléments de réponse...

N'hésitez pas à prendre des notes, surligner, dessiner dans les marges, créer vos propres raccourcis et formulations. Ce livre est vivant, et votre lecture en fera un outil sur mesure, ajusté à votre façon d'être unique au monde.

Vous n'êtes pas ici pour devenir quelqu'un d'autre. Oubliez cette idée. Vous êtes ici pour reprendre contact avec la vibration originelle de votre être.

Bonne exploration.



## CHAPITRE 1

# **Comprendre son système : repérer les problèmes et dysfonctionnements**



# ***1. Configuration de base***

## **LE CORPS**

Votre corps physique est le premier composant de votre système que nous allons étudier. En réalité, si je suivais la véritable logique de notre être, je devrais le présenter en dernier, car il n'est « que » le véhicule temporaire de qui nous sommes vraiment. Mais comme c'est le plus évident, nous commencerons par lui.

Pour prendre notre analogie de l'ordinateur, votre corps physique, c'est l'ordinateur lui-même. Il concrétise ce qui est reçu. Il fait apparaître à l'écran l'expérience incarnée, visible et mesurable.

Ce système physique, comme tous les autres, est fait de systèmes, eux-mêmes faits... de systèmes.

Par exemple, votre corps possède un système nerveux, un système respiratoire, un système digestif... Eux-mêmes sont composés d'éléments qui permettent leur bon fonctionnement : des organes, des nerfs... Eux-mêmes sont composés de plus petits éléments encore : des cellules, bactéries, etc. Oui, c'est infini.

Mais c'est important de comprendre ce concept, car il fonctionne aussi dans l'autre sens : notre système individuel est relié à un réseau vivant et expansif. Il s'étend de notre famille à notre cercle d'amis, de notre communauté à notre région, de notre région à notre nation, puis à l'humanité tout entière, à la Terre et tous ses occupants, jusqu'au système solaire, à notre galaxie, et même au champ cosmique infini. TOUT est connecté, comme une toile d'araignée sans début ni fin.

Même si ce manuel n'est pas un recueil médical, il est important de connaître quelques généralités du corps humain. Voici les grands systèmes qui le composent :

1. Système nerveux
2. Système respiratoire
3. Système cardiovasculaire (circulatoire)
4. Système digestif
5. Système urinaire (excréteur)
6. Système musculosquelettique
7. Système lymphatique et immunitaire
8. Système endocrinien (hormonal)
9. Système tégumentaire (peau et annexes)
10. Système reproducteur

Ce corps physique, par la cohésion subtile de ses systèmes, nous permet de nous mouvoir dans l'espace tout en étant soumis à la contrainte du temps. En d'autres termes, il obéit aux lois spatio-temporelles de l'incarnation (le monde de la matière dans lequel nous vivons).

Selon ses capacités innées, les compétences acquises au fil du temps, et la qualité des soins qui lui sont apportés, ce corps peut exprimer différents niveaux de performance : énergie, endurance, force, souplesse, stabilité, etc.

## L'ÂME

Pour que le corps physique – notre ordinateur – puisse être exploité et fonctionner correctement, il doit être équipé d'un **système d'exploitation (OS) de base**.

Sur un ordinateur, cette couche est capable de tout gérer, mais elle reste difficile à manipuler. Il faut vraiment s'y connaître pour l'utiliser sans interface adaptée.

Cet OS (*Operating System*), c'est l'Âme. Elle anime, structure, soutient... tout en restant souvent invisible à l'utilisateur conscient.

Le philosophe Aristote parlait de l'âme (*psukhê* en grec) comme de ce qui « anime » un être vivant.

L'Âme anime le corps, l'incarne, vit l'expérience. C'est elle qui fait le lien entre matière et esprit. Elle est l'interface vivante dans le véhicule qu'est le corps.

Elle est porteuse :

- de mémoires (karmiques, transgénérationnelles, vies antérieures),
- de sensibilité,
- d'une direction intérieure.

Selon de nombreuses traditions spirituelles ancestrales – comme le bouddhisme, l'hindouisme ou le druidisme –, l'âme stocke des mémoires qui transcendent votre vie actuelle. Elle ne meurt pas à la fin de cette incarnation. Elle poursuit son évolution à travers un cycle d'expériences, de naissance en naissance : c'est la réincarnation.

Pour naviguer dans chaque incarnation, l'Âme s'équipe d'une personnalisation spéciale de ce système d'exploitation, pour s'adapter à son besoin de développement.

Cette personnalisation possède une interface graphique agréable, une organisation claire et des fonctions visibles.

Elle correspond à la « matrice » de votre incarnation actuelle. Elle définit :

- votre feuille de route (mission, défis),
- vos fonctionnalités (talents, forces, limites),
- vos logiciels intégrés (émotions, conditionnements, programmes mentaux...).

Elle est cependant valable uniquement pour cette incarnation.

Comme pour tout bon système, il existe des tutoriels pour mieux comprendre avec quelle version vous êtes venu cette fois-ci.

Ces tutoriels portent différents noms : thème numérologique, thème astrologique, design humain (*Human Design*), *Yi Jing* (ou *I Ching*), profil ayurvédique, etc.

Si vous vous sentez perdu dans cette incarnation, je ne saurais que trop vous recommander d'aller creuser le sujet. Pour commencer, vous pouvez chercher des calculateurs pour identifier votre « chemin de vie » en numérologie (nous verrons comment faire manuellement dans la dernière partie de ce livre), votre « croix d'incarnation » en design humain ou vos trois signes principaux (solaire, lunaire et ascendant) en astrologie. En lisant les explications, vous comprendrez mieux ce que contient votre « matrice » pour votre vie actuelle. Ce ne sont bien évidemment pas des vérités absolues, mais des cartes d'accès à vous-même. Ces éléments font partie de la « raison d'être » actuelle de votre Âme. C'est pourquoi, si vous n'agissez pas en accord avec elle, vous développez des pathologies. Pourquoi ? Car cette raison d'être constitue votre chemin, et si vous vous en éloignez, vous perdez ce qui vous alimente et un déséquilibre s'installe. C'est comme si vous étiez un TGV sur ses rails, alimenté par ses câbles, et que vous essayiez de rouler hors de ce cadre : vous n'irez pas très loin sans avoir de problème...

Par ailleurs, même si l'Âme est « immortelle », sachez qu'elle peut être endommagée, à cause de vécus traumatiques par exemple. Tout comme un système d'exploitation peut souffrir d'une mauvaise utilisation.

## L'ESPRIT

Si l'Âme est le système d'exploitation de base qui anime le corps et lui permet de fonctionner, l'Esprit, lui, est la source d'alimentation, le courant d'origine, la lumière primordiale qui donne vie au système tout entier.

Reprenons notre ordinateur parfaitement conçu, équipé de tous ses logiciels, prêt à fonctionner. S'il n'est pas relié à un câble d'alimentation,

il reste éteint. Inerte. Potentiellement complet, mais sans mouvement, sans souffle.

Ce câble d'alimentation, c'est l'Esprit.

Il est connecté à un courant supérieur, universel, que l'on pourrait appeler la Source, Dieu, le Tout, l'Univers, le champ unifié, le divin, l'intelligence cosmique, selon les traditions.

L'Esprit est ce qui nous relie à la Source, ce qui permet à l'Âme d'exister, et au corps de vivre.

Contrairement à l'Âme, qui voyage d'incarnation en incarnation, l'Esprit ne se déplace pas : il est éternel, immobile, absolu. C'est la part de nous qui ne change jamais, même à travers toutes nos vies, toutes nos identités, tous nos masques. C'est un câble indestructible que vous réutilisez à chaque fois.

L'Esprit est la lumière pure de la conscience, l'essence divine qui n'a pas de mémoire, pas d'émotion, pas d'histoire. Il est, tout simplement. Et tout comme une prise électrique peut alimenter différents appareils, l'Esprit nourrit chaque Âme en respectant sa forme, son chemin, son expérience unique.

La connexion à l'Esprit ne dépend pas de croyances religieuses ou de pratiques particulières. Elle est là, immanquablement, dans tout être vivant. Mais comme un câble qui serait mal branché, ou comme une alimentation affaiblie par une mauvaise utilisation, il est possible de vivre en étant « déconnecté » de cette source.

Cela se manifeste souvent par :

- une perte de sens,
- une sensation de vide existentiel,
- une impression d'être séparé du monde ou de soi-même.

Lorsque vous vous connectez à l'Esprit, vous revenez à cette source inaltérable, au-delà des pensées, des émotions et de l'histoire personnelle.