

DOCTEUR LAURENT JACOB

LES CLÉS DE L'AUTOGUÉRISON

DEVENIR LE HÉROS DE SA VIE



Lauréat
Savoir et vie pratique

Prix des
ÉTOILES
— Librinova —

Docteur Laurent Jacob

Les clés de l'autoguérison

Devenir le héros de sa vie

© Docteur Laurent Jacob, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-8740-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

En 1949, Joseph Campbell crée le concept du voyage du Héros qui énonce que tous les héros de contes de fées, mythes et légendes suivent les mêmes étapes.

Ce héros en chacun de nous n'est pas un utopiste, il vit en permanence la tête dans le ciel mais les pieds sur terre, il est celui qui rend possible l'incarnation de nouvelles réalités.

Dans cet ouvrage, ses quêtes sont celles de l'auto guérison, des miracles et des guérisons inexplicables.

Introduction

Initié à la montagne, l'escalade et la plongée en apnée dès mon plus jeune âge par mon père, les « conquérants de l'impossible » ont toujours peuplé mon enfance et la galerie de mes héros !

Dans les contes le héros est celui ou celle qui s'engage totalement. « Corps et âme » au-delà du connu dans le domaine de l'imprévisible où justement tout redevient possible. Ainsi le cheminement du héros nous propose un modèle d'épanouissement où chacun peut devenir le héros de sa propre vie !

Plus tard jeune étudiant en médecine, la naissance de l'escalade libre m'a offert son "terrain d'aventure" où les impossibles d'un jour devenaient les possibles de demain. J'ai ainsi eu la chance d'apporter ma goutte d'eau à cette fantastique aventure et d'être partie intégrante de l'histoire de cette pratique hors norme.

Puis, avec des années de pratique professionnelle en contact avec notre « matière vivante » et ô combien humaine, tel un fruit qui mûrit, plutôt que de lutter contre l'âge avec la vision d'un corps objet, j'ai commencé à "écouter" ce que vieillir avait à me dire et à percevoir le corps comme le "temple de notre âme".

Sur ce chemin comme dans toute quête, de nombreux défis attendent le héros de sa propre histoire ... Ceux-ci se sont présentés à moi sous forme de traumatismes physiques très sérieux avec leurs verdicts d'incapacité définitive. Mais dans une quête, les défis sont autant d'incitations pour le « héros » à s'ouvrir à « plus grand que lui ».

Ainsi, mon terrain d'aventure s'est élargi à ces nouveaux espaces de conscience à découvrir avec la même soif de découverte extraordinaire qui m'animait en repoussant les limites de la performance en escalade dans les années 80.

Les 1ères années, ces questions essentiellement pratico-pratiques étaient :

- Les verdicts d'impossibilité de pratiquer ma passion pour l'escalade étant proprement IRRECEVABLES, j'ai passé en revue tout ce qui m'était accessible : Physiquement, l'acupuncture, la mésothérapie, les vitamines, la nutrition, de nombreuses formes de rééducation, mais aussi dans le domaine de l'esprit, la force de la prière, de la visualisation ...

- Continuer à pratiquer ma passion ! Le comment faire n'était même pas

formulé, je faisais et essayais simplement tout ce qui me venait à l'esprit !

Puis plus tard, les questions se sont transformées en :

- Comment expliquer que ce qui était considéré comme « cassé », abîmé puisse encore fonctionner ?

- La désormais bien acceptée formule « Corps-esprit » nous cacherait-elle quelque chose, juste là sous nos yeux ? À première vue, elle sous-entend une sorte de machine, le corps avec un pilote l'esprit. Mais cet esprit, pourrait-il lui-même être au cœur de chacune de nos cellules ?

- De plus, le corps étant généralement associé au matériel et l'esprit à l'immatériel il semble un peu trop facile d'en conclure que les pensées puissent n'avoir aucune action sur la matière.

- Mes croyances, ce que je tiens pour vrai sur ce qui est possible ou pas jouent-elles un rôle ? Mon corps en serait-il le reflet ?

Ce qui m'a amené à une certitude et de nouveaux espaces des possibles :

- ***Nous ne sommes pas seulement un ensemble de pièces mécaniques en mouvement : nous sommes avant tout des êtres vivants, ce qui nous éloigne franchement du « corps objet » dans lequel une grande majorité d'entre nous a grandi.***

- Nos aspirations, nos désirs sont notre vraie valeur ajoutée, notre moteur, à nous d'apprendre à les « orienter » afin de ne pas en être la « proie ».

- ***La vie se moque des impossibles de nos manuels de Biologie, l'intelligence est présente à tous les niveaux de la matière, y compris dans chacune de nos cellules, pas seulement dans notre cerveau !***

Que nous montrent les « miracles », les guérisons spontanées ?

Pour en vivre et en intégrer l'expérience, loin de tout dogmatisme ou "prêt à penser", nous ne devons pas hésiter à puiser dans l'essence des religions, des grandes traditions spirituelles et des visions chamaniques du monde telles qu'encore transmises dans certaines contrées ainsi que dans notre imaginaire collectif avec les poèmes, contes et mythologies qui ne sont pas faits que de métal et d'intelligence artificielle !

Mais aussi à faire les liens avec les acquis scientifiques les plus récents. Dans cette démarche, ceux-ci loin de nous imposer les limites deviennent alors autant de jalons marquant les nouveaux chemins défrichés, les faisant ainsi peu à peu

rentrer dans notre nouvelle réalité.

Comme au début de l'escalade libre, j'ai ainsi toujours été plus passionné par le "défrichage" de nouveaux possibles dans les solutions offertes que par l'application en masse des principes de " l'evidence based médecine" (principe de la médecine moderne se disant basé sur des preuves), si pleine d'impossibles et qui me semble souvent incapable de prendre en compte toutes les subtilités du vivant.

Pour nous aider sur ce chemin, il y a des faits exceptionnels qui s'imposent à nous tels ceux mis en lumière ici avec l'étude des guérisons spontanées, miracles et autres récupérations exceptionnelles et aussi des jalons déjà posés par d'autres, comme au début de l'escalade libre.

Que découvririons nous si nous acceptions que cette intelligence dont nous parlons si souvent, avant d'être dans nos cerveaux, est celle infiniment plus vaste de la vie en elle-même et dont nous pouvons en tant qu'espèce porter la lumière ?

Enfant, je cherchais derrière les haut-parleurs de la Hifi de mes parents où était le monsieur qui parlait ! Il n'était pas concevable pour moi qu'il puisse s'exprimer et même intervenir dans mon monde depuis un « ailleurs » que je ne voyais pas !!!

L'intelligence est présente partout, à tous les niveaux de la matière, depuis l'infiniment petit jusqu'à l'infiniment grand si nous voulons bien la voir.

Comme l'exprime remarquablement la tradition islamique avec un mélange de bon sens et d'humour : « Dans notre monde, tout a besoin de son opposé pour être perceptible. L'ombre et la lumière, le chaud et le froid... Si nous ne pouvons pas voir Dieu, c'est parce qu'il est partout, il n'a pas d'opposé ! »

C'est-à-dire sortir de cette vision où notre humanité est réduite à un ensemble de pièces mécaniques en mouvement qui depuis les débuts de l'ère industrielle réduit peu à peu la majorité d'entre nous en unité de production avec des « to do » listes (liste de tâches).

C'est ce chemin exaltant que je découvre pas à pas depuis de nombreuses années et que je vous invite à partager.

A-Première Partie

1-Premières leçons de vie

L'adolescent que j'étais reprend brutalement conscience.

Sa première image est celle du conducteur de la voiture qui vient de le faucher. Bien sûr, comment résister à la tentation de prendre sa mobylette bleue toute neuve pour se rendre au collège ? À 15 ans c'est quand même plus sexy que le bus ! Bien sûr aussi, à l'insu de ses parents qui bien sûr n'avaient jamais été jeunes probablement et ne pouvaient pas comprendre la force d'attraction de ce sentiment de liberté et tentaient de lui opposer des arguments raisonnables ...

Lorsqu'il ouvre les yeux en une fraction de seconde, la scène qu'il découvre est surréaliste. Il se trouve dans l'habitacle de la voiture, tête en bas sur le fauteuil passager les jambes sortant par le pare-brise qu'il venait de défoncer bien sûr avec la tête sans casque. Il perçoit alors le conducteur hébété appuyant sur la pédale de frein ... ce qui a pour effet immédiat de le renvoyer à la case départ, c'est-à-dire sur la chaussée non sans repasser en sens inverse sur le capot de la voiture !

Nous sommes en plein hiver, avant le lever du jour, entre chien et loup comme on dit, le goudron est froid, humide et rendu luisant par le léger crachin matinal. Puis tout de suite, la douleur atroce, sa jambe gauche lui semble broyée. L'os du tibia à nu fait un angle droit pas très « normal ».

Les secours arrivent. En 1971, on a beau être à Paris, c'est pas le grand luxe : j'ai droit à la fameuse camionnette bleue de la police de l'époque, je suis soulevé et enfourné à même le plancher métallique et en avant à l'hôpital Ambroise Paré, le plus proche.

Trauma crânien sévère, fracture ouverte tibia péroné jambe gauche, rupture complète des ligaments croisés du genou, multiples plaies du visage et les paupières supérieures découpées me recouvrent en partie les yeux, plus de cent points de sutures seront nécessaires ! Durant plusieurs mois, j'aurai un certain style avec le blanc des yeux rouge intégral !

Je n'en n'étais pas mon coup d'essai cependant. Quelques années auparavant, en 1968 déjà, à douze ans, bille en tête à vélo dans un mur en béton, trauma crânien, dents cassées, mes premières plaies au visage.

À quatorze ans encore, passionné grave de chasse sous-marine et plutôt doué et téméraire, j'expérimentais le fameux « rendez-vous des 7 mètres » des

apnéistes. À la suite d'une apnée prolongée au-delà du raisonnable à la poursuite du poisson de mes rêves à une vingtaine de mètres de profondeur, j'avais dû oublier que j'avais aussi un corps physique et perdais connaissance à la remontée.

Là encore, je reprenais conscience brutalement, mais cette fois dans les bras de mon père en train de me remonter à la surface ! Nous étions en Espagne en vacances et étions partis ensemble. Habituellement chacun explorait ses propres zones de pêche mais il avait noté de loin que j'en faisais un peu trop ...

Ce tristement célèbre cap des sept mètres après son lot de noyades même chez les pros a imposé des équipes de deux lors des championnats mondiaux. Un mois d'antibiotique avec de l'eau dans les poumons, j'avais frôlé la noyade qui est la conclusion classique lorsque l'on perd connaissance sous l'eau. En général, la syncope ne dure que quelques instants durant laquelle la respiration est bloquée et lorsque l'apnéiste reprend conscience, le premier réflexe est de respirer ... de l'eau !

Après quelques années plus tranquilles, je remettrai le couvert au début de l'âge adulte avec quelques fractures et plusieurs accidents de motos.

Apparemment n'ayant pas compris les leçons que « j'étais censé » apprendre et m'étant découvert une passion pour l'escalade libre, quelques expériences en solo intégral m'ont fait frôler l'irréremédiable auquel nombre de mes amis de l'époque partageant la même passion dévorante n'ont pas eu la chance d'échapper : Le début de l'âge adulte est une période à risque de mort violente en particulier chez les jeunes mâles paraît-il !

Finalement c'est un dernier rappel à l'ordre, invalidant mais pas mortel qui m'aura calmé : une chute d'une douzaine de mètres sur une dalle en pierre lors d'une tentative d'une voie difficile (cotation 7b) en solo (sans corde) à Mouriès. Ironie du sort, pied de nez de la vie peut-être, j'avais équipé et fait la première ascension en libre de cette voie et l'avait baptisée : « Big Mac » ! Difficile de ne pas comprendre le message : ces expériences en solo n'étaient pas franchement l'expression de qui j'étais vraiment mais plutôt celle d'un jeune adulte en mal de performance / reconnaissance. Bilan : fracture articulaire complexe de la cheville droite et du tibia, écrasement de l'astragale, six mois après, je ne marchais toujours pas.

Après de telles confrontations brutales à la matérialité, allez donc croire que la matière ne serait pas si matérielle et serait de la lumière condensée. Peut-être, mais alors vraiment bien condensée !

Par la suite avec le recul, j'ai eu peu à peu la certitude que ces épreuves ont été