



Fabien Malgrand, l'éveil d'une guérison intérieure

Assailli par des problèmes de santé depuis l'enfance, Fabien Malgrand a cherché la guérison en se nourrissant de diverses traditions ancestrales. Au cours de ses nombreux voyages, de l'Amérique du Nord à la Mongolie, il a exploré différentes formes de thérapies et de médecines auprès de guérisseurs et de chamans qui l'ont initié à une vision globale et intégrative de la santé. Après avoir surmonté ses maux, il a développé une méthode de soin basée sur les lois du vivant et associant approche scientifique, pratiques énergétiques et sagesse spirituelle.

De santé fragile depuis son plus jeune âge, Fabien Malgrand a navigué entre consultations médicales et traitements en série. Souffrant d'allergies multiples, de problèmes ORL et dermatologiques chroniques, de troubles digestifs et de douleurs articulaires (arthrite, scoliose, disques écrasés), le jeune garçon cumulait les diagnostics sans jamais trouver de répit durable. « À dix ans, j'étais déjà épuisé par les piqûres hebdomadaires de cortisone et les traitements sans fin », se remémore-t-il, évoquant le sentiment d'être enfermé dans un corps qu'il ne contrôlait pas.

« Il y avait autre chose que la matière »

C'est alors qu'il a été victime d'une expérience troublante qui a marqué un tournant dans sa perception du corps et de l'esprit : après une chute brutale alors qu'il était en colonie de vacances, Fabien a éprouvé la sensation étrange de flotter au-dessus de lui-même, observant ses camarades paniqués autour de son corps inerte. Cet événement, qu'il a interprété bien

plus tard comme étant une expérience de « sortie de corps », lui a laissé une empreinte indélébile : « *J'ai compris à ce moment-là qu'il y avait autre chose que la matière.* »

À l'âge de treize ans, alors qu'il était contraint de rester alité, le dos bloqué, Fabien s'est plongé dans la lecture de *L'Alchimiste*, de Paulo Coelho. Cette œuvre initiatique lui a ouvert une perspective inédite sur les pouvoirs de l'esprit. « *Pour la première fois, j'ai eu l'espoir que ma vie pouvait changer et que j'avais un rôle à jouer dans mon destin comme dans ma guérison.* » Pris d'une insatiable soif d'apprendre et de comprendre, il s'est lancé dans la lecture d'ouvrages philosophiques, spirituels ou scientifiques qui l'ont conduit à se jeter à corps perdu dans le développement personnel et spirituel.

« Une suite de révélations »

À quinze ans, après avoir dévoré *Pouvoir illimité*, le livre best-seller du célèbre coach en développement personnel Anthony Robbins, qui

vante les bienfaits des techniques de programmation neurolinguistique¹, Fabien s'emploie à mettre en pratique ces dernières. Il utilise notamment des outils tels que la modélisation, qui consiste à imiter les stratégies mentales et comportementales de personnes ayant atteint un succès remarquable dans leur domaine. Il explore également le recadrage, une technique qui permet de transformer la perception de ses problèmes de santé en opportunités positives, ainsi que l'ancrage, un processus visant à associer des états émotionnels spécifiques à des gestes ou pensées afin de les invoquer à volonté. En parallèle, il découvre l'importance de la visualisation créative pour projeter ses objectifs de guérison et les matérialiser dans son esprit, ainsi que la puissance des affirmations positives pour reprogrammer son subconscient. Au même moment, Fabien découvre l'impact direct de ses choix alimentaires sur ses symptômes : « *Cette époque a été marquée par une suite de révélations. Grâce à l'élimination du sucre et du lactose, j'ai constaté que mes crises articulaires s'atténaient. Et la pratique*

1. Programmation neurolinguistique (PNL) : méthode de communication visant à identifier les modes de pensée influençant le comportement afin de reproduire ceux qui permettent de gagner en efficacité et en qualité de vie.

de l'hypnose qui me permettait de comprendre mes émotions cachées a eu de réels bienfaits sur mes allergies. Pour la première fois, je comprenais l'importance d'adopter une approche plus globale de ma santé. »

Tout commence à faire sens

À 18 ans, Fabien va mieux et décide d'entamer une carrière dans la musique tout en continuant à se former à différentes thérapies de santé alternative. Bien décidé à explorer les liens entre le corps et l'esprit, il accumule les expériences et expérimente des techniques aussi variées que l'autohypnose, la méditation, la sophrologie, l'astrologie ou encore la naturopathie. Il ne tarde pas à faire la connaissance d'un médecin, ostéopathe, chaman et énergéticien spécialisé dans la médecine chinoise. Pour le jeune homme, la rencontre avec Wu Shi Hebeida est un nouveau tournant. Il se formera à ses côtés pendant près de dix ans. Grâce à lui, il comprend « la complémentarité entre l'émotionnel, le mental, le spirituel et le physique ». À contre-courant de la culture analytique de la médecine allopathique, centrée sur le symptôme et dont les multiples spécialités sont souvent cloisonnées, cet homme-médecine privilégie en effet une vision intégrative inspirée du taoïsme, de la médecine traditionnelle chinoise et du chamanisme, qui considèrent l'être dans sa globalité. Pour Fabien, tout commence à faire sens, même si « les résultats dans la matière » sont longs à se faire sentir. Son corps lui fait d'ailleurs régulièrement défaut. Un ami médecin, craignant un cancer du côlon, lui enjoint de faire d'urgence des examens approfondis. « Mais plutôt que d'aller consulter pour confirmer le diagnostic, j'ai décidé de me réparer moi-même en appliquant enfin pleinement tout ce que j'avais appris... » Fabien part de l'hypothèse qu'en réparant les déséquilibres de ses « états d'être », qu'ils soient physiques, mentaux ou émotionnels, grâce aux

différentes techniques alternatives qu'il a apprises, il parviendra peut-être à se soigner. « À ce moment précis de ma vie, j'ai véritablement basculé dans une phase d'application totale. » Fabien revoit entièrement sa manière de vivre. « Chaque journée était dédiée à l'harmonisation de mon corps, de mon esprit et de mon énergie. En outre, mon alimentation s'était également radicalement transformée : je privilégiais les aliments naturels, vivants, et j'expérimentais les jeûnes intermittents pour permettre à mon organisme de se régénérer. » Le yoga, déjà présent dans sa routine, s'intensifie également et, en parallèle, il se plonge dans le qigong, une pratique énergétique chinoise en mouvement qui devient un pilier de son équilibre.

« Ressentir chaque douleur ou inconfort non plus comme un ennemi, mais comme un message »

« Je passais également des heures en méditation, souvent dans la nature, apprenant à écouter mon corps d'une manière inédite pour ressentir chaque douleur ou inconfort non plus comme un ennemi, mais comme un message. » Au cours de cette période, Fabien multiplie les voyages dans le monde à la rencontre des différents chamanismes. Il découvre ainsi l'importance de la « reliance », le fait de cultiver un lien profond et harmonieux entre les différents aspects de la vie : l'individu, la nature, les esprits, le cosmos et les dimensions invisibles. Centrale dans de nombreuses traditions chamaniques, la reliance incarne l'idée que tout est interconnecté et interdépendant. Dès lors, Fabien entend comme un appel intérieur lui disant : « Arrête d'accumuler les pratiques prises isolément. Vis plutôt en cohérence avec l'ensemble des enseignements que tu as appris. » Cette inspiration marque un tournant décisif : il doit désormais incarner cette vision globale, chère aux approches traditionnelles.

Les lois du vivant

« Finalement, cette phase de ma vie a été celle d'une leçon profonde : la guérison ne se résume pas à une méthode ou à une discipline. Elle est le fruit d'une intégration de toutes les dimensions de l'être : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. J'ai donc cessé de chercher "la solution unique" et j'ai commencé à embrasser la complexité et l'interconnexion de toutes choses. » Pour mieux y parvenir, Fabien exhume une à une ce qu'il appelle les « lois du vivant » : ces principes, issus d'une observation approfondie de la nature et des dynamiques humaines, lui servent de boussole pour se diriger vers une existence harmonieuse et alignée.

Ainsi, **la loi de la semence** repose sur l'idée que tout acte, pensée ou émotion que l'on nourrit en soi agit comme une graine. Les récoltes futures - qu'elles soient positives ou négatives - dépendent donc directement des semences que l'on choisit de planter et d'entretenir. Cette loi invite Fabien à une prise de conscience sur ses choix quotidiens et leurs impacts à long terme. Elle l'encourage à utiliser des techniques de visualisation qui lui permettent de gagner en vitalité.

Pour maximiser cette dernière, Fabien se sert également de **la loi de la liberté**, selon laquelle la vitalité doit pouvoir circuler librement sur tous les plans. « Physiquement, c'est le travail d'un chiropracteur ou d'un ostéopathe, mais elle a également son pendant émotionnel, mental et spirituel. »

Et pour soigner son esprit, **la loi de la chaleur**, ou de l'accueil inconditionnel, lui permet de « créer un espace de bienveillance envers soi, ce qui est et les autres » et de cultiver un regard empathique et aimant envers son environnement. Fabien comprend que c'est en accueillant ses émotions et ses expériences, sans déni et sans jugement, qu'il pourra amorcer une transformation véritable.

Et il a également recours à **la loi de la lumière**, qui invite à rechercher la

clarté, tant intérieure qu'extérieure. « Cette loi enseigne à faire émerger la vérité dans sa vie, en dissipant les ombres et en honorant ce qui illumine notre chemin. Elle met du sens dans ce qui est et constitue une source de vitalité supplémentaire, favorable à la guérison. »

Fabien ne tarde pas à comprendre que ces lois, bien qu'énoncées de manière distincte, s'interconnectent et se renforcent mutuellement, lui permettant de s'engager sur le chemin de l'équilibre et de l'épanouissement.

Les rencontres avec des chamans du monde entier jouent également un rôle décisif dans son rétablissement. Dans les traditions chamaniques, la maladie est souvent perçue comme une rupture de connexion, et la guérison passe par la restauration de ce lien. Au cours de ses voyages en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie, Fabien participe à des cérémonies de guérison et expérimente des états de transe : ces expériences lui permettront d'intégrer des outils variés, renforçant sa capacité à travailler sur différents plans, qu'ils soient physiques, émotionnels ou spirituels. Les enseignements chamaniques, souvent accompagnés de chants, de tambours ou de l'utilisation de plantes, le conduisent à voir la maladie comme une opportunité de transformation plutôt que comme un ennemi à combattre. Cette découverte non seulement lui permet d'aller mieux, mais elle va bientôt réveiller également une vocation.

L'éveil d'une vocation

Constatant les résultats qu'il obtient, des amis, médecins et thérapeutes, demandent à Fabien de leur transmettre son approche. Il accepte de se prêter au jeu : « J'ai eu envie de partager à grande échelle ce que j'avais appris pour inspirer et aider les autres à emprunter leur propre chemin de guérison. » Il fonde Unisun, un centre de formation qui unit science et énergie, afin d'enseigner sa méthode, baptisée « Holisyntonie » : « holi » pour holistique et « syntonie » pour

évoquer l'harmonie, l'accord entre les parties. Cette approche combine une analyse énergétique, émotionnelle et comportementale afin d'offrir des solutions sur mesure à chacun. Elle repose sur cinq piliers essentiels :

1. **Observation** : Les symptômes sont envisagés comme des signaux précieux, permettant de déceler les déséquilibres sous-jacents de nos états d'être. « On recherche ce qui est "asyn-tone" en soi, c'est-à-dire ce qui n'est pas en accord avec toutes les parties de soi dans les domaines physique, émotionnel, mental et spirituel. »

2. **Évaluation** : Chaque individu est accompagné pour identifier les états d'être ou les domaines de sa vie où l'énergie est en excès (comme l'indépendance ou le perfectionnisme) et ceux où l'énergie déployée est en déficit (par exemple, la joie ou la créativité), afin de mettre en lumière les différentes insécurités qui influencent ses prises de décisions.

3. **Reliance** : Grâce à des outils aussi variés que la méditation, l'autohypnose et les rituels inspirés du chamanisme ou du coaching moderne, la reconnexion avec son être profond, la nature et les autres est réparée et encouragée.

4. **Pratique personnalisée** : Des exercices simples, adaptés aux besoins individuels, sont proposés pour restaurer l'équilibre. Changer sa manière de respirer peut, par exemple, avoir un impact considérable sur la santé.

5. **Ancrage** : L'intégration de ces nouvelles habitudes dans le quotidien garantit un changement durable.

« Cette méthode », explique Fabien, « se distingue par sa souplesse et sa capacité à s'adapter à des contextes variés. Qu'il s'agisse de gérer une pathologie chronique, de traverser une période de stress intense ou simplement de mieux se connaître, elle s'adresse à tous ceux qui cherchent à rééquilibrer leur vie. »

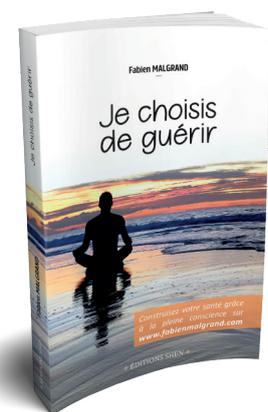
Aujourd'hui en pleine santé, Fabien Malgrand a choisi d'utiliser le nom spirituel et d'artiste « Aaram » pour former des groupes lors d'ateliers et de séminaires. Il propose également

des retraites immersives, où les participants peuvent vivre une véritable transformation intérieure grâce à des pratiques intensives et encadrées. Avec une approche qui s'inscrit dans la continuité et la personnalisation, il offre à chacun l'opportunité de retrouver l'harmonie. Sa vision holistique résonne comme un appel pour une santé intégrée et durable, ancrée dans la compréhension et le respect de la complexité humaine. Aujourd'hui, invité à de nombreuses conférences sur la santé alternative, Aaram est également l'auteur du livre *Je choisis de guérir*, dans lequel il partage sa vision et ses outils pratiques. À travers ses écrits, ses enseignements et ses rencontres, il incarne une véritable philosophie de vie, tournée vers l'équilibre et la reliance.



... Clélia Fortier
Journaliste

À lire



Je choisis de guérir - Construire ma santé par la pleine conscience, Fabien Malgrand, 19 €
<https://www.amazon.fr/Je-choisis-guerir-Construire-conscience/dp/1704806321>