

LYNNE MCTAGGART

# LE POUVOIR DU HUIT

*La science des intentions focalisées  
d'un petit groupe pour guérir autrui  
et transformer sa vie*



Titre original anglais :

*The Power of Eight*

Par : Lynne McTaggart

© 2017, Hay House Inc.

P.O. Box 5100 Carlsbad, CA 92018-5100 USA

Version française :

*Le pouvoir du huit*

© 2018 Ariane Éditions Inc.

1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,

Canada H2V 1V7

Téléphone : 514 276-2949, télécopieur : 514 276-4121

Courrier électronique : [info@editions-ariane.com](mailto:info@editions-ariane.com)

Site Internet : [www.editions-ariane.com](http://www.editions-ariane.com)

Tous droits réservés

Traduction : Frédérick Létia

Révision linguistique : Monique Riendeau

Graphisme et mise en page : Carl Lemyre

Illustration de la page couverture : Carl Lemyre

Première impression : février 2018

ISBN : 978-2-89626-437-7

**Dépôt légal :**

Bibliothèque nationale du Québec, 2018

Bibliothèque nationale du Canada, 2018

Bibliothèque nationale de Paris, 2018

**Diffusion**

Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807

[www.flammarion.qc.ca](http://www.flammarion.qc.ca)

France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999

[www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)

Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25

[www.servidis.ch](http://www.servidis.ch)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction

Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :

Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022

[licences@copibec.qc.ca](mailto:licences@copibec.qc.ca)

Nous reconnaissons l'appui [financier]  
du gouvernement du Canada.

| **Canada**

Imprimé au Canada

*Pour Caitlin et Kyle,  
et en souvenir de Stella  
qui n'avait pas besoin de voir pour croire.*



*En fait, les miracles sont un récit en petites lettres de la même  
histoire qui s'écrit dans le monde entier en lettres trop grandes  
pour que certains d'entre nous puissent les voir.*

– C. S. LEWIS, *God in the Dock*

# Table des matières

Prologue .....	ix
----------------	----

## PARTIE I : *Explication d'un miracle*

1	Le champ des possibles .....	3
2	Les premières expériences globales .....	15
3	L'intrication virtuelle .....	35
4	Les intrus mentaux .....	49
5	Le pouvoir du douze .....	65
6	L'expérience d'une intention pacifique .....	79
7	Penser à la paix .....	91
8	L'instant sacré .....	103
9	Les esprits mystiques .....	113
10	Étreindre de parfaits inconnus .....	125
11	Révision de groupe .....	135
12	L'eau sacrée .....	147
13	Des seaux troués .....	165
14	Les tours jumelles de la paix .....	179
15	La guérison des blessures .....	195
16	L'effet miroir .....	207
17	Tourner en rond .....	219

18	L'effet ricochet du don .....	227
19	Penser à autrui .....	237
20	Une année d'intention .....	253
21	Étude sur le pouvoir du chiffre huit .....	275
<i>PARTIE II : Comment créer votre propre cercle de Pouvoir du huit</i>		
22	Réunir les huit .....	301
	Remerciements .....	315
	Notes .....	318
	À propos de l'auteure .....	333





# Prologue

Depuis de nombreuses années, je m'interdisais d'écrire ce livre parce que je ne croyais pas un instant aux étranges guérisons qui se produisaient durant mes ateliers. Autant dire que j'avais alors bien du mal à accepter ou à gérer les miracles.

Lorsque je parle de «miracles» et de «guérisons», je n'utilise pas un langage métaphorique; je me réfère bel et bien à de véritables événements de nature miraculeuse – soit une longue série de situations pour le moins extraordinaires lors desquelles des personnes furent instantanément guéries de toutes sortes de maux physiques après s'être assemblées en petits groupes et avoir émis une pensée collective de guérison. En fait, je tiens particulièrement à évoquer ce type de miracles qui défient toutes nos croyances sur la façon dont notre monde est censé fonctionner.

L'idée de réunir les gens en petits groupes d'environ huit personnes a germé dans mon esprit en 2008 lors d'un atelier que j'animais; en fait, à l'époque je voulais simplement expérimenter ce qui se produirait si les membres d'un groupe essayaient de guérir l'un d'entre eux par le truchement de leur pensée collective. Par la suite, j'ai surnommé ces groupes les groupes de «Pouvoir du huit», mais j'aurais fort bien pu les surnommer les groupes de «Pouvoir du huit puissance un million» car ils se sont révélés extrêmement puissants et ont

ébranlé toutes les certitudes que je nourrissais sur la nature profonde des êtres humains.

En tant qu'auteure, je suis attirée par les grands mystères et les grands questionnements de la vie – la signification de la conscience, les expériences extrasensorielles, la vie après la mort – et tout particulièrement par les anomalies qui perturbent et remettent en cause la sagesse traditionnelle. Comme le psychologue William James l'a très bien exprimé, j'aime me poser des questions dérangementes pour démasquer la vérité; bref, trouver un corbeau blanc pour prouver que tous les corbeaux ne sont pas noirs.

Cependant, malgré toutes mes incursions dans le champ du non conventionnel, je demeure au fond de moi une journaliste intransigeante, une attitude qui reflète parfaitement mes antécédents de journaliste d'enquête, et je cherche constamment à appuyer mes réflexions et mes entreprises sur des données probantes et solides. À vrai dire, je ne suis pas encline à me perdre dans des références obscures au mysticisme, aux auras, ou à utiliser de manière brouillonne ou incomplète les concepts d'«énergie» ou de «physique quantique». Pour tout dire, j'éprouve une véritable révolte pour les discours incohérents et sans substance qui donnent une si mauvaise réputation à ce que je fais.

Je ne suis pas une athée – et je ne suis pas non plus une agnostique. Il y a en moi une dimension profondément spirituelle qui est convaincue que les humains ne peuvent être réduits à un assemblage de composants chimiques et de signaux électriques. La raison pour laquelle je m'efforce de maintenir une ligne de démarcation stricte entre le matériel et l'immatériel est la suivante: j'ai choisi de m'appuyer sur des courbes en cloche et des essais en double aveugle pour étayer ma foi.

Mon propre point de vue, par ailleurs relativement conventionnel, sur la nature intrinsèque de la réalité a été fortement ébranlé à la suite des recherches que j'ai menées lors de la rédaction de mon livre intitulé *Le Champ de la cohérence universelle*. J'avais entrepris la rédaction de cet ouvrage en essayant de comprendre comment l'homéopa-

thie et la guérison spirituelle fonctionnaient sur le plan scientifique ; cependant, ces recherches m'ont très vite entraînée dans un territoire très étrange où les révolutions dans le domaine scientifique remettaient radicalement en question certaines de nos croyances les plus ancrées sur l'univers et son mode de fonctionnement. Les scientifiques d'avant-garde que j'ai rencontrés lors de ces recherches – ils détenaient tous des références et des compétences impeccables et étaient issus d'institutions prestigieuses – avaient fait des découvertes étonnantes sur le monde subatomique, découvertes qui semblaient bouleverser les lois actuelles de la biochimie et de la physique. En réalité, ils avaient découvert des éléments démontrant que toutes les dimensions de la réalité étaient connectées dans le champ de l'énergie du point zéro, qui est à la fois un champ d'énergie quantique sous-jacent et un vaste réseau d'échanges d'énergie. Par ailleurs, quelques biologistes novateurs avaient mené des recherches qui suggéraient que le système de communication fondamental de notre organisme n'est pas fondé sur des réactions chimiques, mais plutôt sur des fréquences quantiques et sur une charge énergétique subatomique. De plus, ils avaient mené des études qui démontraient que la conscience humaine peut accéder à des informations qui se situent bien au-delà des frontières habituelles du temps et de l'espace. Lors d'expériences innombrables, ils ont pu démontrer que nos pensées ne sont pas enfermées à l'intérieur de nos têtes, mais qu'elles pourraient fort bien agir comme des intrus qui seraient capables de traverser d'autres personnes ou d'autres choses, et qui pourraient même les influencer. Chacun de ces chercheurs a ainsi ajouté sa petite pierre à l'édification d'une nouvelle science, une science impliquant une vision radicalement nouvelle du monde.

La rédaction du *Champ de la cohérence universelle* m'a incitée à aller plus avant et à m'interroger sur la nature de cette vision radicalement nouvelle du monde. En réalité, j'étais intriguée par les implications de ces découvertes et particulièrement intéressée par le fait que les pensées ont la capacité de transformer la matière physique.

Cette idée m'a longtemps poursuivie. De nombreux livres à succès ont été publiés sur la loi d'attraction et le pouvoir de l'intention – soit l'idée que ce que vous désirez le plus peut se matérialiser tout simplement en y pensant de manière ciblée et concentrée. Néanmoins, je nourrissais une certaine incrédulité à l'égard de ces approches et j'étais submergée par des questions assez complexes. Je m'interrogeais sans cesse : s'agissait-il d'un véritable pouvoir et ce dernier s'appliquait-il à différents types de situations ? Et, si tel était le cas, comment pouvait-on l'utiliser de manière optimale ? Était-il question ici de guérir le cancer ou de transformer une particule quantique ? De plus, pour moi le questionnement le plus important était le suivant : que se produit-il lorsqu'un grand nombre de personnes partagent la même pensée au même moment ? Cela permet-il d'en magnifier l'effet ?

En me basant sur les recherches effectuées lors de la rédaction du *Champ de la cohérence universelle*, il m'est apparu très clairement que l'esprit était d'une certaine façon inextricablement relié à la matière, une matière qu'il semblait en mesure d'altérer. Cependant, ce constat, qui par ailleurs soulève de profondes questions sur la nature de la conscience, a été banalisé par des approches qui ont popularisé l'idée que vous pouviez devenir riche par le simple pouvoir de la pensée.

Pour ma part, je souhaitais offrir une approche qui se situait bien au-delà du fait d'obtenir une voiture ou une bague en diamant par le pouvoir de la pensée ; bref, une approche qui allait au-delà de l'obtention de biens matériels. J'avais en tête un projet plus audacieux. Comme cette nouvelle science semblait bouleverser tout ce que nous pensions savoir sur nos capacités humaines innées, j'ai voulu tester au maximum cette approche. En effet, si nous possédons réellement un potentiel aussi étendu et aussi extraordinaire, cela ne suggère-t-il pas que nous devrions agir et vivre différemment, c'est-à-dire selon une vision radicalement nouvelle de nous-mêmes et en tant que partie d'un ensemble plus vaste ? Je voulais aussi déterminer si cette capacité était suffisamment puissante pour guérir des individus, voire le monde.

Semblable en cela à Thomas l'incrédule, version XXI<sup>e</sup> siècle, je cherchais essentiellement un moyen de disséquer la magie.

Dans mon livre suivant, *La Science de l'intention*, je me suis efforcée de promouvoir cette approche en compilant toutes les recherches scientifiques crédibles qui traitaient du pouvoir de l'esprit sur la matière, mais le but de cet ouvrage était aussi une invitation pour chacun à se joindre à cette démarche. Sachant que très peu de recherches avaient été effectuées sur l'intention de groupe, j'avais pour ambition de combler ce vide en mobilisant mes lecteurs, et ce, afin que ces derniers constituent un groupe témoin représentatif des porteurs d'intention de groupe, dans le cadre d'une expérience scientifique permanente. Après la publication de cet ouvrage en 2007, j'ai réuni un aréopage de physiciens, de biologistes, de psychologues, de statisticiens, et de neuroscientifiques ayant mené de nombreuses recherches sur la conscience. Par ailleurs, j'ai régulièrement invité mon audience Internet ou mon auditoire physique, soit celui qui assiste à mes conférences ou à mes séminaires, à émettre une pensée spécifique visant à affecter une cible située dans un laboratoire et établie par un des scientifiques avec lesquels je collabore, ce scientifique ayant pour mission d'évaluer ensuite les résultats obtenus pour déterminer si ces pensées avaient affecté la cible choisie d'une quelconque manière.

Finalement, ce projet a considérablement évolué jusqu'à devenir le plus grand laboratoire dans le monde impliquant plusieurs centaines de milliers de participants internationaux originaires de plus de cent pays, ce projet encadre les premières expériences contrôlées sur le pouvoir de l'intention de masse et sa capacité à affecter le monde physique. Bien qu'un certain nombre de ces expériences aient été de nature assez rudimentaire, les plus simples d'entre elles ont été menées dans le cadre d'une approche scientifique rigoureuse comportant des procédures extrêmement minutieuses. Par ailleurs, toutes ces expériences, sauf une, ont été menées «à l'aveugle», avec un ou plusieurs mécanismes de contrôle, et ce, afin que les scientifiques impliqués

ignorent la cible de nos intentions jusqu'à ce que l'expérience soit menée à terme et que les résultats soient calculés.

À vrai dire, je n'étais pas convaincue d'obtenir des résultats positifs, mais j'étais prête à me lancer dans cette aventure. Dans *La Science de l'intention*, j'ai employé de nombreux qualificatifs pour exprimer ma vision selon laquelle les résultats réels de ces expériences étaient moins importants que la volonté d'approfondir cette idée. Puis, mon livre est sorti, j'ai lancé la première expérience deux mois plus tard et j'ai retenu mon souffle.

Au bout du compte, j'ai constaté que ces expériences fonctionnaient *vraiment*. Sur les trente expériences que j'ai menées jusqu'à ce jour, vingt-six d'entre elles ont permis d'enregistrer des changements mesurables et significatifs; par ailleurs, trois des quatre expériences qui n'avaient pas donné de résultats positifs avaient connu des problèmes techniques. Pour mettre ces résultats en perspective, je tiens à préciser que presque aucun des médicaments produits par l'industrie pharmaceutique ne peut prétendre à un tel taux d'effets positifs.

Un an après avoir amorcé ces expériences globales avec des groupes composés de milliers de personnes, j'ai décidé de revoir la totalité du processus et de réduire la taille des groupes dans mes ateliers en créant des groupes de Pouvoir du huit et en leur demandant d'envoyer des intentions de guérison. À mes yeux, cela constituait un autre type d'expérience, plus informelle, qui était aussi de nature plus audacieuse – du moins jusqu'à ce que ces expériences produisent des résultats qui éclipsaient tout ce que j'avais pu imaginer, et que des personnes souffrant depuis longtemps de problèmes de santé commencent à faire état de guérisons instantanées et quasi miraculeuses.

*La Science de l'intention* est un ouvrage qui a su capter l'attention du public. L'auteur à succès Dan Brown a d'ailleurs mentionné mon nom et mes travaux dans un de ses livres, intitulé *Le Symbole perdu*. Cependant, si les résultats de ces expériences ont permis de résoudre certains éléments de l'équation, ils ne constituaient qu'une infime partie d'un tableau bien plus vaste.

En effet, je me rends compte aujourd'hui que je me suis posé les mauvaises questions pendant la majeure partie de cette période durant laquelle je menais ces expériences et j'animais des groupes de Pouvoir du huit .

Les questions les plus importantes que j'aurais dû me poser concernaient le processus lui-même et ce qu'il suggérait sur la nature de la conscience, sur nos extraordinaires capacités humaines et sur le pouvoir du collectif. Bien qu'ils aient été pour le moins étonnants, les résultats des groupes et des expériences semblaient bien modestes lorsqu'on les comparait à ce que ressentaient les participants. L'effet le plus puissant de l'intention de groupe – un effet négligé par quasiment tous les livres populaires écrits sur ce sujet – s'exerçait non seulement sur les destinataires, mais sur les émetteurs eux-mêmes.

À un moment donné, j'ai commencé à reconnaître que l'expérience de l'intention de groupe elle-même causait de profonds changements chez les personnes engagées dans cette démarche : changements affectant les consciences individuelles, élimination du sentiment de séparation et d'individualité, et création au sein du groupe d'un état d'unité extatique. Lors de chaque expérience – qu'il s'agisse de petits ou de grands groupes, d'expériences globales ou de groupes de Pouvoir du huit –, j'ai observé la même dynamique de groupe, une dynamique si puissante et si transformatrice qu'elle permet des miracles. J'ai d'ailleurs enregistré des centaines, voire des milliers, de miracles instantanés qui se sont produits dans la vie des participants. Des personnes souffrant depuis longtemps de graves problèmes de santé ont guéri. D'autres ont pu rétablir des relations fortement compromises. D'autres encore ont découvert qu'ils pouvaient redonner un sens à leur vie ou quitter un emploi routinier pour choisir une carrière plus aventureuse et plus épanouissante. Certains des participants se sont même transformés sous mes yeux. Pourtant, il n'y avait aucun gourou ou shaman sur les lieux et aucun processus de guérison complexe n'était enclenché – en réalité, aucune expérience préalable n'était nécessaire. L'élément moteur de

toutes ces transformations était attribuable à une seule cause : la réunion de ces personnes en un seul groupe.

*Mon Dieu, qu'ai-je bien pu leur faire ?* Au début, je n'y croyais pas. Durant des années, j'avais attribué ces effets de rebond à mon imagination qui semblait faire des heures supplémentaires. Comme je le disais souvent à mon mari, je devais m'appuyer sur des cas plus nombreux, mener plus d'expériences et accumuler plus de données tangibles et vérifiables. Effrayée par l'ampleur de la tâche, je me suis donc mise en quête de précédents historiques ou scientifiques.

En fin de compte, j'ai compris que ces expériences me fournissaient, de la manière la plus viscérale, une expérience immédiate de ce que j'avais auparavant perçu uniquement sur le plan intellectuel : les histoires que nous nous racontons sur le fonctionnement de notre esprit sont manifestement fausses.

Certes, dans mon ouvrage *Le Champ de la cohérence universelle*, j'avais déjà écrit sur la conscience et ses effets sur le monde visible, mais ce dont j'avais été témoin surpassait largement les idées les plus extravagantes. Chaque expérience que j'ai menée et chaque groupe de Pouvoir du huit que j'ai animé m'ont démontré que les pensées ne sont pas emprisonnées à l'intérieur de nos cerveaux, mais qu'elles peuvent fort bien se propager et influencer sur autrui et sur des éléments matériels situés à des milliers de kilomètres de distance tout en ayant la capacité de les transformer. Les pensées ne sont pas de simples éléments immatériels pouvant affecter d'autres éléments immatériels ; elles auraient le pouvoir de réparer tout ce qui a été brisé dans une vie humaine.

Ce livre a pour ambition de présenter et d'explicitier les miracles qui se sont produits lors de ces expériences – et donc de mieux comprendre ce que j'ai bien pu faire à ces participants –, dans le contexte élargi d'une approche scientifique ainsi que d'une pratique historique ésotérique et religieuse. En somme, il s'agit là de la biographie d'un accident, soit d'une activité humaine qui semble avoir des antécédents très anciens dont la trace remonterait même aux premiers temps du



---

christianisme. *Le Pouvoir du huit* est aussi un livre sur moi et sur ce qui peut arriver à quelqu'un comme moi lorsque les règles du jeu – selon lesquelles vous avez vécu toute votre vie – soudainement ne s'appliquent plus.

Les résultats des expériences portant sur l'intention de groupe sont tout à fait remarquables, mais ils ne constituent pas l'objet essentiel de cet ouvrage. Cet ouvrage a pour ambition de révéler le pouvoir miraculeux que vous détenez au plus profond de votre être, un pouvoir capable de guérir votre propre vie et dont la puissance se libère – paradoxalement – au moment où vous cessez de penser à vous-même.



# PARTIE I



Explication d'un miracle



## Le champ des possibles

### *Approche communautaire*

Un après-midi de la fin du mois d'avril 2008, j'étais assise devant mon ordinateur en compagnie de mon mari Bryan ; nous nous interrogeons alors sur la meilleure façon de réduire la taille des grands groupes que j'animais et qui participaient aux expériences sur la science de l'intention, et ce, en prévision des ateliers que nous devions animer aux États-Unis et à Londres l'été suivant.

Cela faisait tout juste un an que j'avais lancé l'ensemble des laboratoires sur la science de l'intention en invitant les lecteurs et les internautes disséminés aux quatre coins du monde à envoyer une intention en direction d'une cible bien contrôlée, établie dans un laboratoire où officiait un des scientifiques qui avaient accepté de travailler avec moi et donc de s'associer à cette démarche. À cette époque, nous gérons de telles expériences dans quatre laboratoires et tous ceux qui participaient à ces expériences devaient envoyer une intention en direction de cibles très simples comme des graines et des plantes ; nous avons d'ailleurs enregistré des résultats extrêmement encourageants.

En avril 2008, je me questionnais sur la nécessité de réduire la taille des groupes, et ce, afin que les effets produits soient ressentis de manière très personnelle par tous ceux qui seraient appelés à participer à ces ateliers intensifs durant une fin de semaine. Je n'avais pas animé

beaucoup d'ateliers auparavant; cependant, je savais fort bien ce que je ne voulais pas: contrairement à de nombreux ateliers similaires articulés autour de la thématique de l'intention, je ne voulais en aucun cas prétendre que je pourrais aider les participants à réaliser des miracles. Par ailleurs, j'étais aussi préoccupée par les limitations naturelles inhérentes à la configuration de ce type d'atelier. En effet, à cette époque je croyais que le pouvoir de la pensée, du moins dans sa capacité à influencer sur la vie d'autrui, pouvait seulement se révéler sur une période de temps assez longue, soit plusieurs semaines, plusieurs mois ou plusieurs années. Si tel était le cas, comment pourrions-nous apporter la preuve d'une transformation significative sur une période aussi courte s'étalant sur trois jours entre le vendredi et le dimanche après-midi?

C'est alors que j'ai commencé à consigner nos pensées sur une diapositive PowerPoint:

Tout d'abord, j'ai inscrit le mot «Centré». J'avais interviewé de nombreux maîtres de l'intention – des moines bouddhistes, des maîtres du qi gong, des maîtres guérisseurs – et tous avaient mentionné qu'ils entraient alors dans un état d'esprit centré et hautement énergétique.

Bryan, mon mari, a ajouté le mot «Concentré». En effet, il est possible que l'intention de masse amplifie ce pouvoir. Cela semblait tout à fait plausible.

*Centré.*

*Concentré.*

Tous les laboratoires sur la science de l'intention que j'avais planifiés étaient conçus pour guérir; en conséquence, il paraissait logique de continuer à se concentrer sur la guérison durant les ateliers de fin de semaine. Nous avons donc décidé que ces ateliers auraient pour vocation d'aider à guérir ou à réparer quelque chose dans la vie de nos participants.

C'est alors que j'ai ajouté le mot «Communautaire».

*Un petit groupe.*

J'ai dit à mon mari: «Essayons de constituer de petits groupes d'environ huit personnes et demandons aux participants d'envoyer une intention collective de guérison en direction d'un des membres du groupe ayant des problèmes de santé.» Peut-être pourrions-nous ainsi vérifier si un petit groupe de personnes possède une puissance d'intention comparable à celle des grands groupes. Quel est le point charnière en ce qui concerne le nombre de participants? Avons-nous besoin d'une masse critique de personnes offrant une magnitude comparable à celle de nos grands groupes ou pouvons-nous obtenir des résultats probants avec des groupes de seulement huit personnes? Je ne me rappelle plus très bien lequel de nous deux a eu cette idée – probablement Bryan, qui est un véritable génie des titres –, mais nous avons baptisé ces groupes les groupes de Pouvoir du huit, et lorsque nous sommes arrivés à Chicago le 17 mai nous avons un plan clairement défini et prêt à être exécuté.

J'avais commencé à nourrir l'idée de petits groupes en m'inspirant de ce qui était arrivé à Don Berry. Originaire de Tullahoma au Tennessee, Don Berry est un ancien combattant de l'armée américaine; en mai 2007, Don avait écrit sur mon forum Internet, consacré à la science de l'intention, pour nous proposer d'être le premier humain à participer à ces expériences sur la science de l'intention. En 1981, il avait reçu un diagnostic de spondylarthrite ankylosante; sa colonne vertébrale était soudée, ce qui l'empêchait de se mouvoir latéralement. Par ailleurs, ses côtes semblaient elles aussi soudées les unes aux autres et, en raison de cette pathologie particulière, sa poitrine ne s'était pas déplacée durant vingt ans. Au fil des années, ses deux hanches avaient été remplacées, et il souffrait constamment. Comme il avait passé de nombreuses radiographies et qu'il détenait des rapports médicaux et des résultats de tests, Don pouvait aisément produire un rapport exhaustif de ses antécédents médicaux, ce qui permettait ainsi de mesurer tout changement éventuel relatif à son état de santé.

L'intervention de Don sur mon blogue incita les membres de ma communauté en ligne à instaurer deux fois par semaine des séances