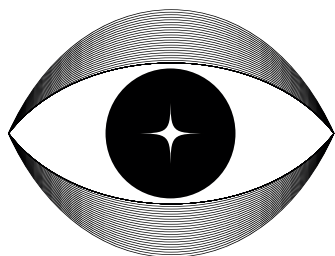


Sommaire



... HYPNOSE & AUTOHYPNOSE ...

1 / COMPRENDRE L'HYPNOSE

Qu'est-ce que l'hypnose ?	XX
Les idées reçues sur l'hypnose	XX
Le fonctionnement de l'hypnose	XX
L'autohypnose : principes et pratique	XX

2 / EN PRATIQUE : LES EXERCICES

Point méthodologique	XX
Conseils pour réaliser les exercices	XX
Les acouphènes	XX
Addictions (tabac, alcool, drogues)	XX
Anxiété	XX
Deuil et séparations	XX
Douleurs chroniques	XX

Gestion du poids	XX
Insomnies et troubles du sommeil	XX
Les phobies	XX
Préparation à l'accouchement	XX
Stress (bruxisme, psoriasis, eczéma, troubles digestifs)	XX
Stress post-traumatique	XX
Troubles alimentaires	XX
Troubles de l'attention et hyperactivité (TDAH)	XX
Troubles de l'estime de soi	XX
Troubles du comportement (tics, bégaiement)	XX
Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)	XX
Troubles sexuels	XX

... MÉDIUMNITÉ ...

1 / INTRODUCTION À LA MÉDIUMNITÉ

Nous sommes tous médiums	XX
Que va vous apporter ce livre ?	XX

2 / L'INDISPENSABLE CONNAISSANCE DE SOI

Se libérer des freins pour développer ses capacités	XX
Les âmes et les familles d'âmes	XX
La réincarnation	XX
La mission de vie	XX

3 / DÉCOUVRIR LES PLANS SUBTILS

L'écoute de soi et du monde	XX
L'enracinement	XX
La bulle de protection	XX
Corps physique et corps subtils	XX

4 / NETTOYAGE ET OUVERTURE

Les chakras, centres énergétiques	XX
Le canal de lumière	XX

Ouvrir le chakra du cœur	XX
Ouvrir le chakra du troisième œil	XX

5 / À LA RENCONTRE DES FORCES INVISIBLES

Anges et archanges	XX
Les guides spirituels	XX
Contact avec les défunts	XX
Les entités	XX
Chamanisme, animal-pouvoir et voyage divinatoire	XX

6 / SAVOIR SE PROTÉGER

Les pierres	XX
Nettoyer et purifier des lieux	XX

7 / SUPPORTS & MÉTHODES

Le pendule	XX
Les cartes et les oracles	XX
Voyage astral et rêve lucide	XX
Les autres moyens de contact	XX



... CHAMANISME ...

1 / LE CHAMANISME AUJOURD'HUI

Chamanisme ou néo-chamanisme ?	XX
États modifiés de conscience, réalité non ordinaire	XX
Le rôle du chaman	XX
Qui peut devenir chaman ?	XX
Quel est votre nom spirituel ?	XX
Quel chaman êtes-vous ?	XX

2 / NAVIGUEZ DANS LES TROIS MONDES

La carte du monde chamanique	XX
Esprits, alliés, enseignants, guides... des notions à clarifier	XX
Monde du Milieu : découverte et rencontre avec vos alliés	XX
Monde d'en Bas : rencontre avec vos alliés et enseignants	XX
Monde d'en Haut : découverte et rencontre avec vos guides	XX
Réalisez votre carte des trois mondes	XX
Expérience initiatique	XX

3 / CRÉEZ VOTRE AUTEL POUR UNE PRATIQUE SACRÉE

Principes de l'autel	XX
Où le disposer au quotidien ?	XX
Que disposer sur votre autel ?	XX
Comment activer votre autel ?	XX

4 / L'APPEL AUX DIRECTIONS

Principes des esprits des directions	XX
Appel aux directions	XX
Connectez-vous à votre âme, votre Moi supérieur	XX

5 / VOTRE ANIMAL DE POUVOIR, PARTENAIRE DE VOTRE VIE

Animal de pouvoir, totem, allié ?	XX
L'identité de votre animal totem	XX
Les oracles divinatoires chamaniques	XX
Méditation pour rencontrer votre animal de pouvoir	XX
Petit lexique des animaux totems	XX
Comment être certain que c'est votre animal de pouvoir ?	XX

6 / SE RELIER AUX ÉLÉMENTS

Principes des éléments en chamanisme	XX
Reliez-vous à l'énergie du feu	XX
Reliez-vous à l'énergie de l'eau	XX
Reliez-vous à l'énergie de l'air	XX
Reliez-vous à l'énergie de la terre	XX
Reliez-vous à l'énergie du bois	XX

7 / OBJETS ET CHANTS CHAMANQUES : RITUELS AU QUOTIDIEN

Le tambour chamanique	XX
Le bâton de pouvoir chamanique	XX
Le hochet en chamanisme	XX

Rituels avec les plumes	XX
L'attrapeur de rêves	XX
Les bougies	XX
Chants pour libérer votre plein potentiel	XX

8 / LA PRATIQUE DE LA FUMIGATION

Principes de la fumigation	XX
La sauge blanche	XX
Le cèdre	XX
L'herbe à bison	XX
Le palo santo	XX
Les substances psychédéliques	XX

9 / VOYAGES CHAMANQUES

Qu'est-ce qu'un voyage chamanique ?	XX
Les étapes du voyage	XX
Exploration du Monde d'en Bas	XX
Découvrez votre lieu de ressourcement	XX
Obtenez des réponses pour votre épanouissement personnel	XX
Les réponses pour votre quotidien	XX
Les réponses pour votre vie professionnelle	XX
Les réponses pour votre vie sentimentale ...	XX
Voyages chamaniques dans le Monde d'en Haut	XX
Recommandations et précautions à prendre	XX

10 / VISITEZ LES ANNALES AKASHIQUES

Concept chamanique ou ésotérique ?	XX
Principes des annales akashiques dans le Monde d'en Haut	XX
Exploration des annales akashiques	XX

11 / EXTRACTIONS CHAMANIQUES

Corps physique, corps astraux	XX
Aura et chakras : équilibre énergétique	XX
Principes de l'extraction chamanique	XX
Repérer les éléments étrangers sur un individu	XX
Méditation de protection	XX
Extraire ces éléments	XX

12 / RELATION AVEC LA NATURE

Développez vos cinq sens	XX
Entraînez votre sixième sens	XX
Reliez-vous à la Terre mère Gaïa	XX
Le respect des cycles : rituels des solstices et équinoxes, les lunes	XX
Entrez en communication avec les Esprits de la nature	XX
Initiez-vous à la marche de vision	XX
Méditation des Esprits des pierres	XX

13 / LA ROUE DE MÉDECINE

Principes	XX
Rassemblez le matériel et les pierres	XX
Construisez votre roue de médecine pas à pas	XX

...

L'ÉCOUTE DE SOI ET DU MONDE

Il est temps de vous brancher à vos énergies pour « vibrer » et ressentir les plans plus subtils qui nous entourent. Pour ce faire, le corps et l'esprit doivent travailler main dans la main. En plus de parvenir à connecter votre esprit à des énergies cosmiques supérieures, votre corps doit trouver un point d'ancrage. Par exemple, certains individus n'éprouvent aucune difficulté à accéder aux plans supérieurs, mais si l'ancrage est faible, la descente peut s'avérer laborieuse. Dans le cas contraire, il est possible de se sentir pleinement connecté aux énergies subtiles, sans pouvoir les explorer à sa guise.

« *La médiumnité n'est pas un tour de magie fait pour être applaudi. C'est une démarche spirituelle qui vise à guérir, consoler, élever, renforcer et valider notre existence au-delà de notre corps physique.*
– Helen Hughes

Lorsque l'esprit se connecte aux plans supérieurs, le corps reste dans le présent, dans la réalité. Tout comme un bateau, vous vous laissez transporter par les vagues énergétiques, tout en ayant une ancre bien arrimée au sol.

Pour réaliser cette connexion entre le corps et l'esprit, des exercices dédiés au développement des capacités sensorielles sont nécessaires : développer votre sens de l'écoute, du toucher, en passant par les sensations gustatives et olfactives. La médiumnité puise son

énergie dans nos sens. C'est une priorité. Il convient donc d'éveiller tous vos sens et de devenir un être extrasensoriel. Cet apprentissage peut prendre du temps. Je vous encourage à renouveler cette pratique aussi souvent que possible, tous les jours dans l'idéal.

Lorsque vous vous sentirez pleinement à l'écoute de votre environnement et qu'une connexion puissante se créera entre vous et les énergies qui vous entourent, vous passerez aux étapes suivantes avec facilité. Dans le cas contraire, vous serez confronté à des expériences peu satisfaisantes.

Pour accéder aux plans supérieurs, il faut être présent à soi pour ensuite s'élever. L'ensemble des chapitres de ce livre est similaire à des escaliers. Atteindre le sommet en sautant des marches demande de grands efforts. Vous avancerez certainement plus vite, mais au détriment de la qualité de vos actions.

♦ DE NOUVEAUX LANGAGES AXÉS SUR LE SENSORIEL

Relaxation, méditation, sophrologie

La relaxation, la méditation, la sophrologie et d'autres pratiques encore participent au développement de la médiumnité. Ces techniques intègrent des plans et des dimensions spirituelles élevées. Grâce à des exercices de respiration et de relaxation, le corps et l'esprit se retrouvent harmonieusement.

Le yoga

La pratique du yoga est tout autant bénéfique. En plus d'ancrer chaque partie de votre corps, vous pouvez profiter de certaines postures

pour méditer et entamer de courts voyages. Vous initiez votre esprit en l'emmenant vers des plans un peu plus subtils dans un état modifié de conscience. Les bénéfices viennent du relâchement existant de votre corps, une maîtrise de la respiration et des sensations. Dans une certaine mesure, toutes les activités en lien avec le corps et la relaxation enrichissent votre pratique. Cela demande une présence de soi et de son corps, la perception d'un environnement et des autres.

La méditation de pleine conscience

Également, parmi les exercices que vous pouvez réaliser, il y a la méditation de pleine conscience. Tout en restant bien ancré dans le moment présent, l'esprit se concentre sur les sensations et les mouvements dans un environnement donné.

Marcher en pleine conscience

En vous baladant en forêt ou dans la rue, prêtez attention à tout ce qui affecte votre corps de près ou de loin. Cela peut se traduire par les sensations émergentes lorsque vos pieds touchent le sol, que votre corps est en mouvement, ou quand le vent effleure certaines parties de votre corps. Cette expérience peut paraître amusante, surtout lorsqu'il s'agit de concentrer son attention sur un point précis ou même des personnes. Je précise que

le but n'est pas de vous brancher à autrui, mais bel et bien de prendre conscience de vos propres perceptions. En procédant ainsi, vous apporterez plus de consistance à votre ancrage et, par la suite, vous vous enracinerez en profondeur.

♦ MÉDITATION : QUATRE VARIANTES

Pour éveiller vos sens et accroître votre niveau de perception, je vous propose dans les pages qui suivent de pratiquer régulièrement quatre formes de méditation incluant de la sophrologie, du yoga nidra, ainsi que deux méthodes de relaxation corporelle intenses : Schultz et Jacobson. Ces exercices favorisent le lâcher-prise et la relaxation profonde du corps.

L'une des difficultés principales de ces exercices vient du relâchement nécessaire : il faut se détacher de certaines connaissances et croyances. Au fond, nous n'avons jamais appris à relaxer notre corps et à le détendre complètement. Nous nous sommes souvent conformés à des modèles de société à suivre, mais le corps en est souvent absent. Ainsi, ces exercices de relaxation vous aideront à « déprogrammer » votre esprit pour créer une nouvelle toile vierge.



PRATIQUE DE SOPHROLOGIE

1. Vous êtes installé au calme et vous laissez vos paupières se fermer si vous connaissez déjà cet exercice. Dans le cas contraire, lisez tranquillement chaque étape en marquant une pause entre chacune pour sentir ce qui se passe en vous.
2. Vous pouvez ressentir votre corps installé sur son support. Vous prenez quelques respirations plus profondes. Et songez qu'à chaque expiration, vous relâchez un peu plus votre corps.
3. Je vous propose de laisser le cuir chevelu se relâcher, en laissant la boîte crânienne se détendre.
4. Vous laissez votre front se lisser, comme s'il y avait un léger vent, de la température qui est agréable pour vous, soufflant délicatement sur votre front pour retirer toute marque d'expression. Laissez également se relâcher les tempes.
5. Puis vous laissez vos globes oculaires se déposer comme sur de petits coussins très confortables et très moelleux. Ainsi, tous les muscles autour des yeux et à l'arrière des yeux vont pouvoir se détendre. Laissez-vous apprécier cette forme d'obscurité, même si elle est assez relative, exactement comme quand on tire les rideaux de la maison pour être encore un peu plus à l'intérieur.
6. Laissez vos joues se relâcher, à la fois la partie externe, qui est en relation avec votre visage et le monde extérieur, mais aussi la face interne, qui est en relation avec votre bouche et le monde intérieur.
7. Dans ce monde intérieur de la cavité buccale, vous pouvez aussi prêter attention à votre langue en la laissant se reposer dans le bas de votre bouche. Elle peut même s'entrouvrir légèrement pour venir relâcher les mâchoires.
8. Laissez se détendre les muscles de la nuque et du cou. L'idée est d'aller au minimum de tension nécessaire pour être dans la posture dans laquelle vous êtes. Tout le reste est superflu et inutile. Vous laissez ces tensions s'évanouir totalement, se dissiper.
9. Vous laissez se détendre les trapèzes, les épaules, tout le contour des omoplates, vos bras, vos coudes, les avant-bras. Laissez se relâcher les poignets, les articulations, comme si l'on mettait un peu d'huile dans les rouages pour que tout devienne souple, jusque dans les mains, jusque dans l'articulation des doigts.
10. Puis votre dos se relâche, tous les muscles du dos jusqu'aux lombaires, jusqu'aux fessiers qui se relâchent totalement.
11. Et puis, à l'avant du corps, vous laissez se détendre les muscles de la poitrine, toute la cage thoracique. Votre souffle vient simplement œuvrer naturellement pour réaliser ce va-et-vient de l'air à l'intérieur de vous.

12. Sur chaque inspiration, la cage thoracique s'ouvre vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés. Prenez bien conscience de cette expansion de votre cage thoracique à chacune de vos inspirations. À l'expiration, le mouvement s'inverse.
13. Tout se relâche dans la région du plexus solaire, le ventre, tout l'abdomen. À l'intérieur, tous les organes se détendent, se relaxent, ralentissent le rythme.
14. Les cuisses et les genoux sont souples, tout comme les mollets. Relâchez les chevilles et les talons, la plante des pieds. Les orteils se détendent.
15. Profitez pendant quelques minutes de ce moment pour vous et de ce que cela produit pour vous.
16. Revenez à présent à la conscience de votre corps et de ses contours.
17. Prenez conscience que votre peau est une sorte de frontière entre le monde intérieur et le monde extérieur. Alors, redessinez toutes vos frontières, tout cet espace de votre territoire, rien qu'à vous.
18. Je vous invite à quelques respirations un peu plus intenses, plus profondes.
19. Dans la pièce où vous vous trouvez, prenez conscience des murs, du sol, du plafond et peut-être des bruits qu'il y a autour de vous.
20. Laissez-vous revenir tranquillement. Laissez les mouvements s'accomplir. Commencez par les extrémités, puis amenez de plus en plus de mouvements, un peu plus amples chaque fois, jusqu'à en venir à des mouvements plus complets, à des étirements, éventuellement des bâillements.
21. Laissez vos paupières s'ouvrir à nouveau si elles étaient closes.



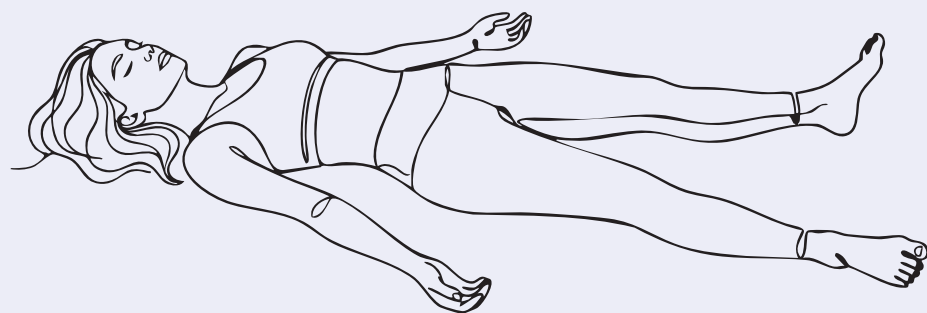
LA MÉTHODE SCHULTZ

Forme d'autohypnose ou d'autosuggestion, cette méthode permet d'éliminer le stress et la fatigue. Le terme exact est « training autogène de Schultz ». Il s'agit donc d'un entraînement (*training* en anglais), qui se fait à partir de ses propres ressources (autogène). Si cette méthode vous « parle » plus que les autres, l'idée est de pouvoir l'intégrer dans votre quotidien.

1. Installez-vous en position allongée, sur le dos de préférence. Les bras sont légèrement écartés, tout comme les jambes.
2. Répétez mentalement trois fois les suggestions suivantes, en réalisant une pause de quelques secondes entre chaque proposition :
 - Je suis tout à fait calme.
 - Mon bras droit est lourd, tout à fait lourd.

- Mon bras gauche est lourd, tout à fait lourd.
- Mes deux bras sont lourds, tout à fait lourds.
- Ma jambe droite est lourde, tout à fait lourde.
- Ma jambe gauche est lourde, tout à fait lourde.
- Mes deux jambes sont lourdes, tout à fait lourdes.
- Tout mon corps est lourd.
- Mon cœur bat calme et fort.
- Je respire calmement.
- Mon plexus solaire est chaud.
- Mon front est frais, agréablement frais.

3. À la fin de l'exercice, concentrez votre attention sur chaque partie du corps qui va être remise en mouvement. Pliez les bras, respirez profondément et ouvrez les yeux.



LA MÉTHODE JACOBSON

Cette méthode repose sur la gestion des émotions exerçant une influence directe sur les muscles du corps. Cet exercice permet d'obtenir une détente physiologique, émotionnelle et psychique.

1. Installez-vous au calme et allongez-vous sur un lit ou un tapis. Fermez les yeux et respirez calmement.
2. Lorsque vous atteignez un niveau de détente intense et complet, contractez un groupe de muscles durant cinq secondes et relâchez d'un seul coup sur une expiration. Les muscles à solliciter sont les épaules, les bras, les mains, la région pelvienne, les jambes, les pieds, mais aussi le cou et le visage. Lorsque les muscles sont décontractés, concentrez-vous sur la sensation agréable de relâchement.
3. Commençons par votre bras droit. Venez tendre votre bras droit, et sur une expiration, vous relâchez votre bras d'un seul coup. Vous réalisez ce mouvement trois fois en prenant le temps de sentir ce qui se passe dans votre bras droit entre chaque mouvement, ainsi que dans le reste de votre corps.
4. Passez au bras gauche. Sur une inspiration, soulevez-le de quelques centimètres au-dessus du support avec une tension franche dans tout le bras. Et sur une expiration, vous relâchez. Vous laissez retomber complètement votre bras. Ce mouvement est à réaliser trois fois également.

5. Soulevez ensuite vos deux bras ensemble sur une inspiration et mettez en tension les deux bras. Relâchez sur une expiration. Ce mouvement se réalise trois fois. Entre chaque mouvement, vivez un temps de pause pour apprécier, déguster, savourer le relâchement dans votre corps, et en particulier dans vos bras, vos mains, vos doigts.
6. De la même manière, soulevez votre jambe droite et mettez-la en tension. Relâchez-la naturellement sur une expiration. Ce mouvement est à réaliser trois fois.
7. Comme vous pouvez l'imaginer, vous réalisez le même processus avec votre jambe gauche.
8. Le mouvement suivant permet de coller vos deux gros orteils l'un contre l'autre pour créer une tension dans les pieds. Sur une expiration, relâchez. Et accueillez les sensations dans vos pieds.
9. Puis vous venez également mettre en tension tout le corps, même votre visage, que vous laissez grimacer autant que possible. Vous mettez en tension les bras, les jambes, les pieds. Tout le corps, tout ce qui peut être mis en tension sur une inspiration.
10. Sur une expiration, vous relâchez tout le corps et percevez comme cette sensation de détente s'est merveilleusement installée partout dans votre corps.

LE YOGA NIDRA

Il s'agit d'une forme de méditation très simple à réaliser, qui permet de contrebalancer les émotions du quotidien en bénéficiant d'un lâcher-prise immédiat. Le yoga nidra est une méthode efficace pour prendre conscience du corps (appelée rotation de conscience) et faciliter ainsi l'enracinement.

1. Restez bien au calme et commencez à vous détendre progressivement en position du Savasana si vous le pouvez, c'est-à-dire allongé sur le dos, la paume des mains tournée vers le haut. Si toutefois il est plus agréable pour vous de les orienter vers le bas, n'hésitez pas !
2. Une fois que vous êtes détendu et l'esprit apaisé, dirigez votre conscience vers certaines parties de votre corps pour les ressentir, en prenant quelques secondes entre chacune.
3. Prenez conscience de toutes les parties de votre corps en marquant une pause entre chaque partie, à commencer par votre main droite, votre pouce et chacun de vos doigts. Remontez vers le poignet, le coude, l'épaule, l'aisselle. Tout le côté droit de votre corps, jusqu'à la taille, le bassin, le fessier droit, la cuisse, la jambe, la cheville, le talon, la plante du pied, tous les orteils.
4. Ensuite, réalisez ce scan en partant de votre main gauche, votre pouce, et de chacun de vos doigts. Remontez vers le poignet, le coude, l'épaule, l'aisselle.

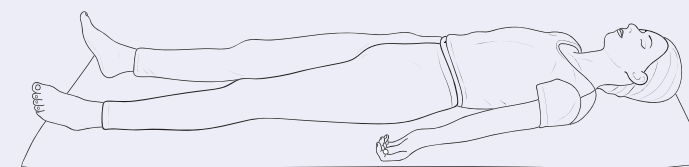
Tout le côté gauche de votre corps, jusqu'à la taille, le bassin, le fessier gauche, la cuisse, la jambe, la cheville, le talon, la plante du pied, tous les orteils.

5. Désormais, portez votre attention sur le sommet de votre tête, puis le front, les tempes, les sourcils, l'espace entre les sourcils, l'œil droit, l'œil gauche, le nez, le bout du nez, la narine droite, la narine gauche, la lèvre supérieure, la lèvre inférieure, le menton, la gorge, les clavicules, la poitrine droite, la poitrine gauche, le centre de la poitrine, l'abdomen, le bas-ventre, la surface des cuisses, les genoux, les jambes, le dessus des pieds et des orteils... Restez éveillé pour continuer à prendre conscience de votre corps entier...
6. Conscience de tout votre corps, installé à l'endroit où vous avez choisi de le poser tout à l'heure.
7. Et vous prenez ainsi conscience à la fois de votre corps et de votre environnement, du support sur lequel votre corps est déposé, et de tout ce qu'il y a autour. Les meubles et les objets. Et tranquillement, votre conscience s'ouvre à nouveau à tout ce qu'il y a autour de vous.
8. Et à votre rythme, à votre manière, vous allez vous laisser revenir dans cette réalité-là. Vous allez commencer à générer de petits mouvements dans les pieds, dans les mains.

9. La respiration peut s'amplifier un peu. Aussi, elle peut se dynamiser avec des inspirations un peu plus intenses, plus fortes. Les mouvements peuvent aussi s'amplifier et gagner les mains, les poignets, les avant-bras, ainsi que les jambes.
10. Laissez vos yeux s'ouvrir. Prenez le temps d'observer tout ce qui est là,

de laisser revenir toute votre vision, toutes les couleurs, toutes les formes qui se présentent à vous.

11. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez bâiller, vous étirer, vous pouvez aussi prendre un petit temps pour cela. Jusqu'à être complètement présent ici.



L'ENRACINEMENT

Il est nécessaire de revenir à soi afin de faciliter la connexion avec les énergies subtiles. En parvenant à nous concentrer sur notre propre flux énergétique, nous devenons plus attentifs et plus sensibles au monde qui nous entoure.

✦ UN ANCRAGE NÉCESSAIRE

L'enracinement est étroitement lié à la méditation de pleine conscience, puisqu'elle nécessite un ancrage ferme. Au-delà de son utilité essentielle pour développer la médiumnité, l'enracinement vous permet de conserver un point de repère, un contact direct avec la réalité présente.

C'est en effet le premier cran de sécurité à mettre en place. Même si vous possédez des éléments de protection solides et efficaces, l'enracinement permet de construire des fondations indéfectibles. Dans le moment présent, être profondément enraciné vous permet de faire face aux vicissitudes de la vie, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. De ce fait, vous pouvez aisément agiter votre feuillage en marchant vers l'avenir, tout en conservant les pieds bien ancrés dans la réalité.

Si vous avez pris le temps de réaliser les exercices de relâchement et de méditation, alors vous n'aurez pas de mal à vous enraciner sur la surface terrestre.

♦ TRAVAILLER SON ENRACINEMENT

Être médium implique de faire le lien entre le ciel et la terre. Vous pouvez ainsi devenir un intermédiaire entre les énergies subtiles et la « réalité ». L'enracinement vous permet de créer ce lien avec plus d'aisance, tout en assurant votre sécurité. En parvenant à renforcer cette première protection, vous avez plus de chance d'accéder aux plans supérieurs et de revenir avec de l'information dans la matière.

Par exemple, il est possible que vous parveniez à monter et descendre dans les différents plans sans difficulté. Mais la médiumnité comporte également des risques si vous n'êtes pas suffisamment ancré, notamment

celui de rester connecté à une énergie tierce, même en toute inconscience. Cette énergie, que l'on appelle aussi entité, peut se coller à vous, ce qui n'est pas souhaitable. Si c'est le cas, il est possible de s'en défaire, mais cela signifie surtout que votre enracinement n'est pas suffisamment travaillé.

Je vous encourage à prendre le temps nécessaire pour créer votre enracinement. Cela nécessite parfois des efforts importants, mais je vous assure que cela en vaut la peine, car un enracinement réussi et puissant change vos perceptions et votre sensibilité, vos sens se développent réellement.

LA MÉTAPHORE DE L'ARBRE

Une image illustre parfaitement la notion d'enracinement : celle d'un vieux chêne ayant des racines épaisses et vigoureuses. Avec cet enracinement, l'arbre devient plus robuste et solide, capable de résister aux intempéries. Nous sommes tous cet arbre, nous fonctionnons de la même manière, nous possédons nos propres racines. Quant à son feuillage, il représente vos actions, votre élévation vers des plans supérieurs et même vos projets d'avenir, tout ce qui entraîne un mouvement vers l'avant.



À vous de jouer !

EXERCICE 1 - AU CONTACT DE LA TERRE

1. Installez-vous au sol en tailleur, les fessiers bien à plat, les jambes croisées, sans exercer de pression sur vos pieds. Si vous n'êtes pas très souple, respectez votre limite. Le plus important est de vous sentir à l'aise, sans éprouver d'inconfort ou de gêne.
2. Restez détendu et laissez-vous aller. Fermez les yeux et prenez conscience des sensations dans votre corps. Concentrez votre esprit sur les points en contact avec le sol (ne vous inquiétez pas, cela peut prendre plusieurs minutes ou plusieurs séances avant d'entrer en contact).
3. Pour créer un enracinement profond et solide, il est important de visualiser

la force qui se trouve au-dessous de vous, celle qui est portée par la Terre mère, Gaïa. Avant de passer à l'étape suivante, n'hésitez pas à passer du temps sur cette visualisation afin de ressentir cette énergie terrestre protectrice.

4. Une fois connecté à cette énergie, vous pouvez imaginer des racines nées de votre colonne vertébrale, des racines solides et à votre image. Elles s'enfoncent dans le sol, lentement et de plus en plus profondément.
5. Il est possible d'allier cette visualisation à des ressentis et des sensations perceptibles, comme des frissons par exemple, ou un flux énergétique.

EXERCICE 2 - ENRACINÉ COMME UN CHÊNE

1. Installez-vous dans une position assise, de sorte que vos pieds touchent le sol, ou debout. Prenez 3 à 4 respirations plus profondes, et à chaque expiration, laissez vos muscles se relâcher un peu plus.
2. Les yeux fermés (ou plissés si vous perdez l'équilibre en position debout), imaginez des racines qui sortent de la plante de vos pieds, exactement comme les racines d'un arbre.
3. Elles traversent les premières couches du sol, puis les roches et, si vous le

souhaitez, elles peuvent rejoindre le noyau de la Terre.

4. À chaque inspiration, imaginez que cette énergie remonte dans le sol puis la plante de vos pieds.
5. Réalisez cet exercice pendant 5 minutes.

Cette expérience peut également être réalisée debout, les pieds bien à plat sur le sol. Dans ce cas, les racines sortent de vos pieds et viennent s'enfoncer dans le sol, pour relier le centre de la Terre.

◆ SOLLICITER L'AIDE DE LA TERRE MÈRE GAÏA

Pour perfectionner votre enracinement, il est nécessaire de se connecter aux énergies terrestres. En tant qu'êtres humains, nous ne pouvons pas disposer de cette force à notre guise. Les puissantes énergies de la Terre s'adaptent à notre façon d'évoluer et de réaliser certaines actions. Si nous voulons accéder à des énergies supérieures et nous enraciner, nous devons solliciter la Terre mère Gaïa.

Pour autant, solliciter son aide ne fonctionne pas à tous les coups. Nombreuses sont les personnes qui rencontrent des difficultés à percevoir les choses dès la première séance. Je vous encourage vivement à renouveler l'expérience et à prendre note

de toutes les sensations et ressentis au fil des séances. Pour cela, n'hésitez pas à réaliser l'exercice qui suit à de nombreuses reprises. C'est à force de pratique que vous parviendrez à créer un enracinement de plus en plus profond et connecté à la Terre mère. C'est un peu comme la musculation, où plusieurs séances sont nécessaires pour raffermir toutes les zones du corps. C'est cela l'enracinement : un exercice de musculation répétitif, qui connecte l'âme et le corps à une force terrestre supérieure qui vous aidera à renforcer vos racines, afin qu'elles s'implantent le plus profondément possible.

À vous de jouer !

Permettre à la Terre de vous transmettre son énergie ne prend que quelques secondes.

1. Fermez les yeux et allez chercher plus de détails dans vos perceptions. Identifiez tous les points de contact entre votre corps et la terre. Considérez la terre comme un support solide qui vous maintient en sécurité et pleinement ancré, en parfait équilibre.
2. Ensuite, exprimez les intentions suivantes : « Je demande à la Terre de m'enseigner l'enracinement, de faire naître mes racines. Je demande à la Terre de m'aider à percevoir toutes les

sensations, tout son support sous mes pieds et dans mon corps. Je remercie cette énergie terrestre, je remercie la Terre Gaïa pour son enseignement aujourd'hui. »

3. Après avoir exprimé vos intentions, ouvrez les yeux.

Vous pourrez constater un écart sensoriel avant et après votre demande. Si vous n'avez jamais expérimenté l'enracinement, la différence sera probablement subtile et plutôt visuelle. Par la suite, les écarts peuvent être ressentis avec toutes les capacités sensorielles : audition plus affûtée, davantage d'odeurs perçues, etc.

AUTO-ÉVALUATION

L'un des critères objectifs pour savoir si vous êtes bien enraciné est la qualité de votre vue. Dans les moments où l'on manque d'enracinement, la vision est légèrement floue, comme si le focus d'un appareil photo était imparfait. Faites-en l'expérience, la vue s'améliore avec un bon enracinement et c'est assez simple à expliquer. Si vous n'êtes pas enraciné, votre corps énergétique est placé trop haut par rapport au corps physique. Vos « yeux énergétiques » ne sont donc pas en face de vos « yeux physiques », ce qui crée ce flou. En plus de créer un climat de sécurité, l'enracinement agit donc comme un élévateur de perceptions : il améliore la vision en la rendant plus nette.

RENOUEZ AVEC VOTRE CRÉATIVITÉ

En consultation, j'ai souvent entendu les gens dire qu'ils n'étaient pas créatifs. C'est une pure croyance limitante. Mais si ces personnes me consultent, c'est déjà la manifestation d'un désir de réécrire une partie de leur histoire. Elles font preuve de créativité pour avancer autrement. Nous avons tous été enfants, spontanés et peu entravés par les règles sociales. Se relier à son « Moi créateur » est une invitation à retrouver son enfant intérieur.

La créativité pousse l'être humain à penser en dehors de cette boîte dans laquelle nous sommes contraints de vivre depuis notre naissance. Elle est la signature de notre faculté à imaginer et créer des choses qui n'existent pas, ou améliorer certains aspects de ce que nous connaissons déjà. Exprimer sa créativité est un moyen d'exister, de faire valoir notre présence et de donner espoir à ceux qui n'osent pas sortir de l'ombre.

◆ L'INTÉRÊT D'ÊTRE CRÉATIF

L'être humain possède un instinct créatif naturel qui ne demande qu'à être exploité, et ceci est la base d'une vie heureuse si elle est considérée comme telle. Si vous pensez être un individu souffrant d'un manque de créativité, c'est une idée reçue.

« Si vous n'essayez jamais, vous ne réussirez jamais. Mais si vous essayez, vous risquez de vous étonner vous-même. – Lama T. Yeshe

♦ UN LIEN VERS NOTRE MOI INTÉRIEUR

Chaque individu est différent et possède sa propre marque identitaire faisant de lui un être à part et unique en son genre. Cependant persistent de nos jours de nombreux freins qui ne cessent de nous éloigner de ce que nous sommes : les blocages, les doutes, les mauvaises habitudes également, liées aux comportements influencés par notre environnement. Vous avez déjà bien avancé sur le sujet, avec les temps introspectifs que je vous ai proposés. Faites confiance à votre inconscient, qui a déjà retenu des clefs pour votre évolution.

♦ LES BLOCAGES ET LES DOUTES

De manière générale, les blocages proviennent de blessures passées et profondément ancrées en nous. Ils sont très souvent invisibles et nous tentons de passer outre cette barrière, résistante, qui nous éloigne de ce que notre esprit peut créer. L'authenticité disparaît et nous nous en tenons à ce que nous connaissons, par peur de sortir d'une bulle confortable et à l'abri du regard extérieur. C'est la fameuse zone de confort.

Tout ceci entraîne un engrenage dont il est compliqué de sortir. Puis des blocages émergent, les doutes s'installent. Croyez-moi, il n'y a pas pire qu'un individu plongé dans le doute constant. Ces pensées nocives qui poussent l'être humain à remettre en question son rôle au sein de sa propre famille, de sa propre vie et de la société. En d'autres termes, les blocages et les doutes freinent une créativité libératrice qui serait de nature à exprimer la personne que nous sommes réellement. Ces freins main-

tiennent une porte fermée à double tour, nous empêchant d'accéder à la meilleure version de nous-même.

♦ LES MAUVAISES HABITUDES

Les mauvaises habitudes, qui peuvent être alimentaires, professionnelles ou autres, nous plongent dans un immobilisme radical.

Ces mauvaises pratiques découlent souvent d'un échec ou d'une action réalisée n'ayant pas apporté les résultats escomptés. De ce fait, l'être humain, souvent impatient, cherchera un raccourci afin d'assouvir son désir. Mais une fois de plus, à cause de mauvaises habitudes, l'instinct créatif est brimé.

♦ L'ENVIRONNEMENT

L'influence de notre environnement et les enseignements extérieurs amènent l'être humain à se contenter de ce qu'il a appris. Depuis notre naissance, nous suivons une ligne directrice généralement admise, et qui rassure, pour atteindre un objectif de vie précis. La créativité n'y a que peu de place. Si elle venait à s'exprimer, elle pourrait potentiellement nous sortir des sentiers battus, au risque de se confronter aux conventions sociales.

Malheureusement, s'enfermer dans cette zone de confort ne fera qu'accentuer un mal-être existant, qui ne créera qu'agitation et anxiété. Ce mécanisme, devenant presque naturel, s'ancre au cœur de notre identité et nous plonge dans une passivité profonde. Néanmoins, certaines portes restent entrouvertes, et elles nous guident vers notre instinct créatif.

♦ DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

Si vous pensez avec fermeté que votre créativité est perdue dans des méandres inaccessibles, vous vous trompez ! Dans ce chapitre, je vais partager avec vous quelques pistes favorables à son développement.

La méditation de pleine conscience

Pratiquez la méditation de pleine conscience. Elle peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée. Cette forme de méditation vous permettra de concentrer votre esprit sur l'instant présent, que vous soyez en train de vous brosser les dents ou de laver la vaisselle, ou même sous la douche.

De cette façon, vous apprendrez à renforcer votre niveau de concentration et prendrez en compte tous les facteurs environnants susceptibles de perturber votre sérénité afin d'en éloigner l'impact négatif. Enfin, vous serez en mesure de réaliser différentes tâches, l'une après l'autre, et renforcerez vos capacités intellectuelles.

Prenez du temps pour vous

Prenez du temps pour vous et sortez prendre l'air, votre créativité s'inspirera de ce que vous verrez et ressentirez. Profitez-en pour organiser une balade en forêt ou dans un en-

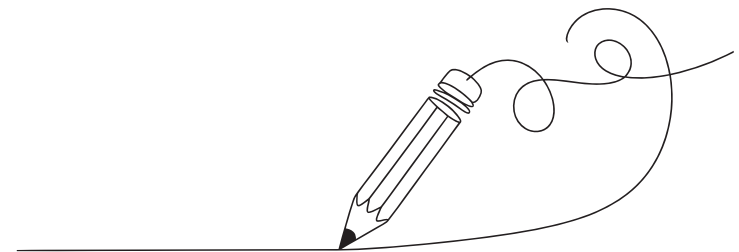
droit isolé, afin de laisser libre cours à vos pensées. Aussi, les petites pauses sont à encourager, prenez du temps pour vous reposer et apaiser votre esprit. Une activité cérébrale trop intense peut créer de la confusion et entraîner une fatigue mentale importante.

La détox digitale

Remplacez les écrans par une autre activité bien plus saine, vous vous couperez de la sphère digitale et sociale, qui peut nuire à votre créativité. De cette façon, vous pourrez investir du temps dans d'autres activités comme la lecture, la peinture, le dessin, la broderie et tout autre passe-temps qui stimulera votre imaginaire.

Vous pouvez en profiter pour découvrir de nouveaux domaines de compétence, comme la maîtrise d'un instrument de musique, les langues, la cuisine, des compétences professionnelles, et même entamer des recherches sur un sujet qui vous intrigue... Il y a tellement de choses à faire !

En d'autres termes, développer sa créativité rime avec puiser dans les choses simples de la vie, et souvent hors de notre champ de vision premier. Il suffit d'apporter quelques changements mineurs dans votre vie pour créer de grandes et belles choses, profitez-en et élevez-vous à un niveau encore inconnu.



LA BULLE DE PROTECTION

Lorsque vous réalisez une action en lien avec la médiumnité, vous ouvrez les portes qui nous séparent du monde subtil et des énergies invisibles, que nous ne pouvons pas toujours maîtriser. Dès lors que l'on utilise un pendule, un oracle ou un support quelconque en lien avec l'au-delà, nous levons le voile pour accéder aux plans supérieurs. Certains gestes qui peuvent paraître anodins créent une ouverture, un vortex énergétique : il suffit de tirer une carte, de questionner un pendule, etc., pour augmenter le taux vibratoire.

♦ UNE QUESTION DE SÉCURITÉ

Il y a toujours des risques, car même si vos intentions sont bonnes et lumineuses, certaines énergies néfastes peuvent se manifester. Une entité indésirable peut entrer en contact avec vous et se brancher sur votre canal. Si vous savez remarquer ce genre de phénomènes, et

si vous êtes apte à vous en défaire, vous garantissez votre sécurité. Mais gardez à l'esprit que ces énergies sont très subtiles et nous n'en avons pas toujours conscience.

Lorsqu'une ou plusieurs entités se collent à nous, nous ressentons généralement une fatigue intense. Nous pouvons également percevoir quelque chose d'inhabituel d'un point de vue énergétique. Ce ressenti se traduit fréquemment par une atmosphère plus lourde, plus pesante, accompagnée d'une sensation de malaise. Les entités néfastes puisent leurs forces dans nos énergies et affectent notre taux vibratoire. C'est pour cette raison qu'il est souvent difficile de s'en défaire seul : notre flux énergétique devient trop faible pour procéder à un nettoyage complet.

C'est alors que la protection prend tout son sens. Il est nécessaire de rester en alerte, car les plans supérieurs ne sont pas un monde parfait. En développant votre médiumnité, vous êtes ouvert à la lumière, mais aussi à l'ombre.

LA FORCE DE L'ENRACINEMENT

La première méthode de protection est l'enracinement. Lorsque nous travaillons sur l'enracinement, nous sollicitons le premier chakra, l'un des points énergétiques les plus puissants. En insistant sur l'enracinement, vous pourrez renforcer votre présence dans la matière et dans le moment présent. C'est un point de repère solide qui vous permet de redescendre pleinement et simplement. Aussi, je vous encourage vivement à travailler l'enracinement le plus régulièrement possible. En répétant les séances de méditation, vous apporterez de la force au corps physique. De plus, l'enracinement est une excellente base pour créer d'autres protections, ainsi que pour pratiquer le chamanisme ou faire appel à l'aide d'un animal-pouvoir.

♦ CRÉER UNE BULLE DE PROTECTION

La bulle de protection consiste à former un périmètre de sécurité autour du corps physique, avec une énergie dirigée par l'intention. Cette bulle de protection est lumi-

neuse, brillante et intouchable. Lorsque vous la créez, vos intentions doivent être bonnes et pleines de lumière.

À vous de jouer !

Cet exercice se fait en position assise, les pieds ancrés au sol, au contact de Gaïa.

1. En fermant les yeux, concentrez-vous sur toutes les parties de votre corps, afin de repérer les nombreux points de contact.
2. Laissez vos racines aller en profondeur dans le sol, de sorte à capter et attirer les énergies de la Terre à vous.
3. Lorsque vous vous sentez en sécurité et pleinement connecté à la Terre, prêtez attention aux changements. Entrez dans la pleine conscience de votre corps, dans un lâcher-prise intense.
4. Activez votre protection en imaginant une paroi lumineuse qui se met en place autour de votre corps physique, dans la couleur que vous visualisez, bien que le bleu soit approprié.
5. Au fur et à mesure, cette bulle lumineuse s'adapte à votre corps. Vous pouvez modifier la distance entre cette couche et votre corps physique, le plus important étant de vous



visualiser à l'intérieur de cette bulle de protection. Réglez progressivement l'intensité de sa lumière (brillance, puissance).

6. En activant cette protection, rien ni personne ne peut s'interposer entre vous et la paroi lumineuse (vous pouvez le formuler distinctement comme une intention). Vous vous sentez en pleine sécurité, en confiance infinie avec vos énergies et celles de Gaïa.

CORPS PHYSIQUE ET CORPS SUBTILS

Pour accéder aux plans supérieurs, il est nécessaire d'avoir conscience de ce qui se passe autour de notre corps. Nous sommes tous conscients de notre corps physique, nous pouvons l'observer tous les jours et même le toucher. Nous pouvons également percevoir l'impact d'un environnement quelconque en analysant notre peau, nos articulations... Toutefois, je pense qu'il est important d'apprendre à percevoir tous ces changements à partir de ce qui *émane* de notre corps.

Le corps physique est couvert de plusieurs couches énergétiques superposées, toutes reliées à un noyau énergétique (les chakras). Bien sûr, il y a une corrélation entre corps physique et énergies subtiles. Elle se révèle le plus souvent dans des situations assez banales que nous avons tous vécues, comme un sentiment inexplicable de malaise en présence de certaines personnes.

✦ LE CORPS PHYSIQUE

Le corps physique est au centre de tout. Au moment de la naissance, il reçoit la nouvelle âme incarnée. C'est un véhicule. Il vit et évolue sur le plan terrestre, se heurte donc à tous les effets terrestres, comme les souffrances physiques, la maladie, les problèmes psychiques... Le corps physique est entouré de très près par le corps éthérique.

✦ LE CORPS ÉTHÉRIQUE

Le corps éthérique est également connu sous le nom de corps vital. C'est la première couche subtile qui est très proche du corps physique, elle est semi-matérielle. Elle épouse parfaitement la forme du corps physique, et son énergie peut déborder. Très souvent, le corps éthérique peut être perçu à travers les mains, dans le cas du magnétisme par exemple. C'est

CELUI-LÀ. JE NE LE SENS PAS !

Lorsqu'une personne entre dans la même pièce que vous, sans l'expliquer, vous pouvez ressentir certaines choses. Le ressenti peut-être négatif, vous ne « sentez » pas cette personne, quelque chose vous perturbe chez elle et vous éprouvez des difficultés à l'exprimer clairement. Même si vous vous retrouvez bloqué face à ce ressenti inexplicable, vous réalisez que c'est une intuition. Parfois, nous pouvons nous retrouver à quelques mètres de quelqu'un et ressentir certains aspects ou émotions. Même de façon inconsciente, le transfert énergétique peut nous inviter à éveiller certains souvenirs ou un rappel de ce que nous avons vécu dans le passé.

