

L'Energétique au quotidien

**Petit guide pratique et spirituel
pour ressentir l'invisible**

Par Valérie JOLY

©Joly Valérie

Illustrateur : Joly Valérie

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à tous mes élèves qui ont suivi mes formations. Sans leur curiosité et leur engagement, ce livre n'aurait jamais vu le jour.

SOMMAIRE :

Préface	7
Avant-propos	9
1. Introduction à l'Energétique	12
2. Comprendre les concepts fondamentaux de l'énergie et ses différentes manifestations.....	15
3. Les principes de l'équilibre énergétique : exploration des clés universelles qui sous-tendent les pratiques énergétiques.....	18
4. Les techniques ancestrales telles que le Chamanisme, le Qi Gong et le Reiki.....	21
5. Les approches modernes : quelques méthodes contemporaines	32
6. Le rôle du praticien : compétences et qualités pour pratiquer de manière efficace et éthique.....	46
7. L'énergie dans la vie quotidienne : améliorer les relations, le travail et le bien-être général.....	50
8. Les techniques pratiques pour équilibrer ses chakras...	57
9. Autotraitement : techniques et exercices pour stimuler votre potentiel énergétique.....	64
10. Pourquoi est-il important d'avoir un taux vibratoire élevé et comment l'augmenter ?.....	71

11. Quels sont les symptômes lorsque nous passons à un plan de conscience plus élevé ?.....	81
12. Quels sont les bénéfices d'un taux vibratoire plus élevé et les signes de son augmentation ?.....	87
13. Qu'est-ce que l'ancrage et pourquoi est-il important d'être ancré ?.....	90
14. Quels sont les moyens pour augmenter mes perceptions ?.....	99
15. La protection : se protéger, mais de quoi au juste ? .	107
16. Énergie et spiritualité	113
17. Le vaste sujet de la médiumnité.....	117
18. Un peu de moi ... : parcours de vie et révélation.....	121
19. Prolongez votre croissance à mes côtés.....	129

Préface

1989 – 2025 ...

Voilà 36 ans que nos chemins respectifs se sont croisés...

Le simple fait de se connaître (ou se re-connaître ?!) depuis tout ce temps serait-il suffisant pour justifier l'écriture de cette préface du livre de Valérie Joly ? Certes non !

Mais il se trouve, qu'en tant qu'amie très proche, j'ai pu suivre son évolution personnelle et professionnelle, et le chemin parcouru depuis la création de son association en 2005.

Par ailleurs, avoir moi-même bénéficié à plusieurs reprises de ses soins (je devrais dire de ses « bons soins ») me donne – me semble-t-il – une certaine légitimité pour préfacer cet ouvrage.

Dans le foisonnement des écrits sur ce sujet, qui n'a pas ressenti un étonnement, des réticences, voire un certain agacement, face à des écrits empreints de « techniques », de « savoirs » et de « pouvoirs », dénués de toute spiritualité, de respect de l'autre et de l'univers ? Point de tout cela ici.

Être guidée par Valérie, recevoir un soin Reiki ou autre par elle, c'est entrer dans une autre dimension, un autre Univers.

Se laisser porter
Donner et savoir recevoir
Don et contre-don

Quand l'ampleur des projets à conduire et le poids de la vie vous semblent démesurés, recevoir une séance Reiki par Valérie est un don du ciel. Car elle a cette capacité à redonner à

vos énergies vitales toute leur puissance, pour vous accompagner dans la concrétisation de vos objectifs et la pleine réalisation de votre vie. C'est une véritable libération des champs du possible.

Pour illustrer plus concrètement mon propos, voici un peu de moi à travers un moment très fort de ma vie. Il y a quelques années, j'avais décidé de reprendre des études pour préparer le diplôme de l'Ecole du Louvre... projet ambitieux en ayant par ailleurs une activité professionnelle déjà bien chargée !

Au milieu de mes études, la maladie de mon père, puis son décès m'ont profondément déstabilisée : perte de confiance, découragement, énergie au point 0... Poursuivre ce cursus et préparer mes examens dans ce contexte m'est apparu comme un objectif inatteignable.

C'était sans compter l'intervention de Valérie... Je n'oublierai jamais cette séance Reiki à l'issue de laquelle la joie, la confiance et une sensation extraordinaire d'alignement et de libération m'ont remis « sur les rails ». La créativité – ma créativité – était de retour avec une énergie décuplée, prête à se déployer dans tous les domaines.

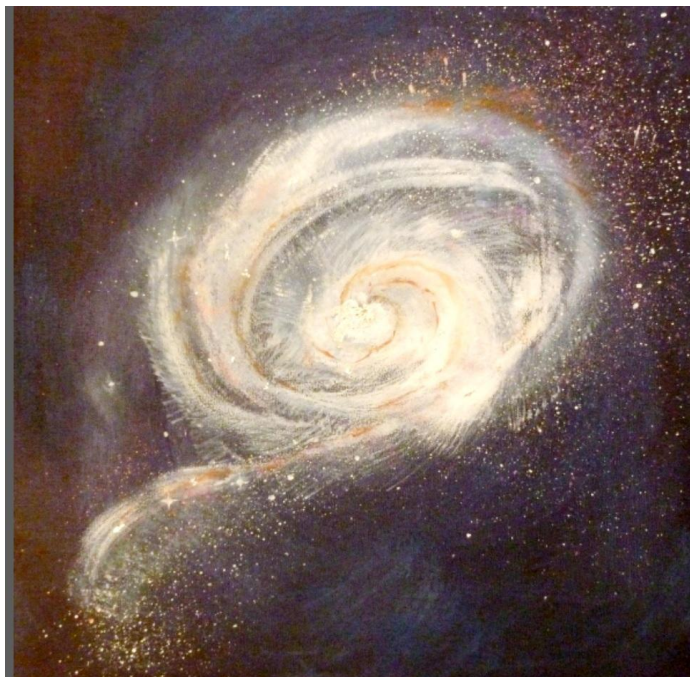
Et non seulement j'ai obtenu mon diplôme avec de très bons résultats, mais j'ai repris peu de temps après un autre cursus pour devenir Guide-Conférencière.

Qu'il vous soit permis grâce aux enseignements de cet ouvrage de déployer vos propres ailes, comme j'ai eu la chance de la faire.

Evelynne BALMES

Historienne de l'Art

Guide- Conférencière



Huile sur bois – Energie cosmique – Valérie Joly

Avant-propos

Plonger dans l'univers de l'énergétique, c'est explorer les profondeurs de l'âme humaine et les mystères de l'énergie. Dans ces pages, nous entreprenons un voyage fascinant à travers les méandres subtils de l'énergie qui nous entoure et nous compose. Des techniques ancestrales aux approches modernes, nous découvrons comment l'énergie, cette force invisible mais omniprésente, peut être canalisée pour restaurer l'harmonie et le bien-être physique, mental et spirituel. Ce livre

vous invite à explorer, à apprendre et à vous connecter à la puissance transformative des pratiques énergétiques. Que cette lecture vous inspire à éveiller votre propre potentiel d'harmonisation et à faire rayonner votre lumière intérieure.

Dans un monde souvent dominé par le tangible et le visible, il est facile d'oublier l'existence des vastes océans d'énergie qui nous entourent. Pourtant, depuis des millénaires, de nombreuses cultures à travers le monde ont honoré cette énergie subtile dans le cadre de pratiques énergétiques. C'est dans cet univers que je vous invite à plonger à travers les pages de ce livre.

Les pratiques énergétiques transcendent les limites de la perception ordinaire pour nous emmener dans un univers où les forces invisibles façonnent notre réalité physique, mentale et spirituelle. Que ce soit par le biais du Reiki, du Qi Gong, du magnétisme ou d'autres pratiques, ces méthodes ancestrales et contemporaines nous offrent des outils précieux pour équilibrer, purifier et restaurer l'énergie qui circule en nous.

Mais au-delà des techniques et des méthodes, les pratiques énergétiques nous invitent à plonger dans les profondeurs de nous-mêmes, à explorer les recoins souvent négligés de notre être intérieur. Elles nous rappellent que nous sommes bien plus que des corps physiques, que nous sommes des êtres vibrants d'énergie, connectés à tout ce qui nous entoure.

Au cours des nombreuses formations en énergétique que j'ai animées durant plus de quinze ans, mes apprenants me posaient souvent les mêmes questions, animés par une soif de découvrir cette immensité qui s'offrait à eux. Ce livre se veut être une réponse aux diverses questions de mes élèves.

Ces chapitres offrent aux lecteurs une base et une compréhension claire pour explorer le vaste domaine de l'énergétique ainsi que des outils pratiques pour intégrer ces notions dans leur vie quotidienne.

En parcourant ces pages, j'espère que vous trouverez des réponses et apprendrez à écouter les murmures de votre propre énergie, à reconnaître les signes subtils du déséquilibre et à cultiver votre capacité innée à vous rééquilibrer.

Je suis honorée de vous accompagner dans cette exploration, et souhaite que ce livre vous inspire à embrasser votre potentiel illimité en tant qu'être énergétique. Que chaque page vous rapproche un peu plus de votre propre lumière intérieure et vous guide sur le chemin de l'équilibre et de l'épanouissement.

Avec gratitude et lumière,

Valérie

Introduction à l'Energétique

Quand on prend un instant pour contempler le ciel étoilé, on se retrouve souvent face à une question vertigineuse : d'où vient tout cela ? D'où venons-nous ? Que faisons-nous ici ? Ce sont des questions anciennes, universelles, presque enfantines dans leur pureté. Pourtant, elles nous traversent tous, un jour ou l'autre.

Un soir d'été, allongée dans l'herbe, j'écoutais à la radio un astrophysicien passionné expliquer la théorie du Big Bang. À l'époque, je n'avais pas encore mis les pieds dans le monde de l'énergétique. Je buvais ses paroles car j'étais fascinée. Il racontait comment l'univers était né il y a près de 14 milliards d'années, d'un point si minuscule, si dense, qu'il ne contenait pas seulement toute la matière, mais aussi l'espace, le temps... et une quantité phénoménale d'énergie. Cette énergie s'est ensuite déployée, expansée, transformée en lumière, en galaxies, en planètes, en étoiles... en nous.

Plus tard, en découvrant les pratiques énergétiques, j'ai ressenti une résonance. Cette idée d'une énergie originelle m'était familière. Mais dans les mains d'un énergéticien, elle devenait palpable, intime, incarnée dans les sensations, les émotions, les vibrations du corps. Ce n'était plus seulement l'histoire du cosmos, mais celle de chaque être humain.

On parle alors de Qi en Chine, de Prana en Inde, de Mana dans certaines traditions polynésiennes. J'ai rencontré un vieux maître de Qi Gong, qui m'a dit : « L'énergie ne se voit pas, mais elle façonne tout. Elle est dans ta respiration, dans ton regard, dans ton silence aussi. » Il me montra un simple mouvement de la main, fluide et doux, et j'ai senti une chaleur monter en moi, une paix inexplicable. C'était comme si quelque chose en moi se souvenait.

Les pratiques énergétiques nous rappellent que nous sommes bien plus que de la matière. Elles voient l'être humain comme un ensemble de courants, de champs, de lumières. Et lorsque ces courants sont bloqués, par une émotion refoulée, une fatigue, un choc, c'est tout notre être qui en pâtit. Mais quand l'énergie circule à nouveau, c'est comme une rivière qui retrouve son lit. On se sent à nouveau vivant.

Chaque pratique a sa porte d'entrée : certains posent les mains, d'autres dansent, respirent, méditent, chantent des mantras, posent des aiguilles avec une précision millénaire. Mais l'intention est la même : restaurer l'harmonie.

Je me souviens d'une femme venue me consulter un jour. Elle ne comprenait pas pourquoi, malgré une vie apparemment "réussie", elle se sentait vide. Nous avons simplement posé les mains, respiré, écouté. Ce n'était pas magique, mais profondément humain. Elle a pleuré. Et dans ces larmes, l'énergie bloquée depuis des années a commencé à se remettre en mouvement. À la fin de la séance, elle m'a dit : « Je ne sais pas ce que tu as fait, mais je me sens à nouveau habitée. »

C'est cela, l'énergétique : une invitation à se reconnecter. À soi, aux autres, à l'univers tout entier. Ce n'est ni mystique, ni réservé à une élite. C'est une mémoire ancienne que chacun

porte en lui. C'est la conscience que tout est lié. Que nous sommes faits d'étoiles, de souffle, de lumière.

Et que derrière les apparences, la vie circule. Partout.

Comprendre les concepts fondamentaux de l'énergie et de ses différentes manifestations

On m'a souvent demandé : Mais qu'est-ce que c'est, exactement, l'énergie dont tu parles ? Et à chaque fois je cherche d'y répondre mais c'est une question à la fois simple et vertigineuse.

Dans notre quotidien, on utilise le mot “énergie” à tout bout de champ. On dit qu'on manque d'énergie, qu'on a de bonnes ou de mauvaises ondes, qu'un lieu est “chargé” ou qu'une personne “rayonne”. Intuitivement, on sent bien que l'énergie ne se limite pas à une définition scientifique. Pourtant, c'est aussi là que tout commence.

L'énergie, dans le langage de la physique, c'est cette capacité d'un système à produire un mouvement, une action, une transformation. C'est elle qui fait tourner la Terre, pousser les plantes, battre notre cœur. Elle se manifeste dans la chaleur d'un feu, la lumière du soleil, le mouvement d'une vague, l'électricité dans un orage... ou dans une poignée de main pleine de chaleur humaine.

Mais au-delà de cette vision mesurable, il existe une autre dimension de l'énergie : celle qui anime les êtres vivants. Celle qu'on ne voit pas, mais qu'on sent. Dans certaines cultures, elle a un nom : Qi, Prana, Ki, Mana. J'ai entendu ces mots dans différentes langues, toujours portés par le même regard

lumineux, celui de ceux qui savent que le monde ne s'arrête pas à ce qui est visible.

Je me souviens d'un soin que j'ai reçu un jour, alors que je traversais une période de fatigue intense. La praticienne n'a presque pas bougé. Elle a simplement posé ses mains à quelques centimètres de mon corps, comme pour écouter. J'ai senti une chaleur profonde, une vague douce, comme si quelque chose en moi se remettait à circuler. Après la séance, je ne pouvais pas l'expliquer rationnellement, mais je me sentais... alignée, présente à moi-même et rechargée.

Dans ces traditions énergétiques, on dit que l'énergie vitale circule dans le corps comme un fleuve à travers ses affluents. Elle emprunte des canaux - appelés méridiens en Chine, nadis en Inde - et elle s'intensifie dans certains centres, que l'on nomme chakras. Lorsqu'elle circule librement, tout va bien. Mais lorsqu'elle est bloquée - par le stress, un traumatisme, un déséquilibre émotionnel - c'est là que les maux apparaissent.

Et ce n'est pas seulement en nous que cette énergie circule. Elle nous entoure aussi. Chaque être vivant possède un champ d'énergie, un halo subtil que certaines personnes sensibles peuvent percevoir, ressentir, lire. On l'appelle parfois *aura*, parfois champ électromagnétique, selon les écoles. Et ce champ entre en relation avec ce qui l'entoure : les lieux, les objets, les personnes, les intentions.

Un jour, en entrant dans une vieille maison, j'ai ressenti une lourdeur étrange. Comme si l'air était saturé. Rien de visible, pourtant. Mais quelque chose en moi savait que ce lieu portait une mémoire, une empreinte énergétique. Plus tard j'ai appris que quelqu'un c'était pendu à la poutre principale de la pièce avant les propriétaires actuels ! C'est aussi cela, apprendre à lire l'énergie : reconnaître que tout porte une vibration.

Comprendre les bases de l'énergétique, ce n'est pas seulement mémoriser des termes. C'est affiner son ressenti, éveiller sa perception, réapprendre à écouter ce que notre corps nous dit, ce que notre intuition murmure. C'est se rappeler que tout est interconnecté : nos pensées, nos émotions, nos relations, la nature, les astres, les sons, les silences.

En énergétique, il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit, entre l'intérieur et l'extérieur. Une émotion non exprimée peut bloquer un chakra. Un mot doux peut réchauffer tout un champ vibratoire. Une forêt peut nous régénérer. Une intention claire peut transformer une journée.

Tout est énergie. Tout est relié. Et c'est dans cette toile invisible mais bien réelle que nous vivons, que nous guérissons, que nous évoluons.

Les Principes de l'Equilibre Energétique : exploration des clés universelles qui sous-tendent les pratiques énergétiques

Il m'est souvent arrivé, pendant une séance, de sentir une chaleur soudaine dans mes paumes, ou de percevoir comme une pulsation, un frémissement autour du corps de la personne allongée devant moi. Et à chaque fois, cette sensation me ramène à une évidence : tout est énergie, tout est relié.

Quand on commence à cheminer dans le monde de l'énergétique, il ne s'agit pas simplement de mémoriser des principes. Il s'agit de les sentir vibrer en soi. Ces "clés universelles" ne sont pas des dogmes figés, mais des lois naturelles, presque intuitives, que l'on (re)découvre avec émerveillement, comme si on les portait en nous depuis toujours.

Tout est relié. C'est sans doute la première chose qu'on comprend, souvent sans mots. Un jour, j'ai caressé un arbre en forêt après une journée lourde. À mon contact, il m'a semblé qu'il "aspirait" doucement mes tensions, et qu'en retour, il me transmettait une paix stable, enracinée. L'énergie circule, entre les êtres vivants, entre les lieux, entre les pensées. Ce qu'on dépose dans le monde revient vers nous. C'est le grand champ invisible de l'interconnexion.

Tout vibre. Même les pierres, même le silence. Même nos colères enfouies et nos élans d'amour. Chaque chose a une fréquence, une signature. Et lorsque ces fréquences s'harmonisent, c'est comme une musique juste. Mais parfois, certaines notes grincent : un traumatisme, un non-dit, une peur ancienne. L'énergétique permet de réaccorder ces vibrations, comme on accorde un instrument de musique. Par le souffle, par les mains, par les sons ou les couleurs.

L'intention, c'est le début de tout. Une intention claire, posée avec le cœur, est un acte énergétique en soi. Elle oriente l'énergie. C'est comme tendre les bras dans une direction : l'univers suit le mouvement. Et là où l'attention se pose, l'énergie afflue. J'ai vu des soins profondément transformateurs simplement parce qu'ils étaient portés par une intention pure, alignée, sincère.

Tout cherche l'équilibre. Le corps, l'âme, l'esprit : tous aspirent naturellement à retrouver l'harmonie. Comme un fleuve qui contourne un rocher pour continuer son cours. Les blocages que nous rencontrons - fatigue, anxiété, douleurs - sont souvent des signaux. Le corps nous parle. L'énergétique ne lutte pas contre ces déséquilibres, elle les écoute, les accompagne, les transforme en passage.

Nous sommes des canaux. Dans une séance, je ne "fais" rien par moi-même. Je me connecte. Je me rends disponible. L'énergie universelle passe à travers moi pour aller là où elle est appelée. Parfois, cela passe par mes mains, parfois par un mot, un silence, un souffle. Il ne s'agit pas de "pouvoirs", mais de présence. D'un lien humble et confiant avec quelque chose de plus vaste.

Le corps sait. Il sait comment se régénérer, comment retrouver son rythme, comment guérir. Notre travail en énergétique, c'est

souvent de lui enlever les obstacles, de l'écouter, de le soutenir dans ce qu'il sait déjà faire. Il n'est pas un simple "véhicule" : c'est un temple vivant et intelligent. Et parfois, il suffit d'un toucher juste, d'une vibration, pour réactiver l'harmonie.

Et enfin : chacun est responsable de son chemin.

L'énergétique n'est pas une baguette magique. Le praticien ne "guérit" pas. Il accompagne, il ouvre des portes, il éclaire. Mais la véritable transformation vient de l'intérieur. Il faut choisir de marcher vers soi, de rencontrer ses ombres, de s'aimer dans ses fragilités. Le soin est un partenariat sacré entre deux consciences et c'est toujours l'âme du receveur qui mène la danse.

Ces principes ne sont pas des théories abstraites. Ce sont des invitations à vivre autrement. À écouter les messages subtils, à ralentir, à ressentir. Et surtout, à nous rappeler que nous sommes des êtres reliés, puissants et profondément capables d'harmonie.

Techniques Ancestrales telles que le Chamanisme, le Qi Gong et le Reiki

Dans ce chapitre, nous explorerons les techniques ancestrales en pratiques énergétiques, notamment le Chamanisme, le Qi Gong et le Reiki. Ces pratiques, enracinées dans des traditions millénaires, ont traversé les âges et les cultures, offrant des méthodes de rééquilibrage et de bien-être fondées sur la canalisation et l'équilibre des énergies vitales.

Chamanisme

Origines et Histoire : le chamanisme est l'une des pratiques spirituelles les plus anciennes au monde, trouvée dans diverses cultures indigènes à travers le globe. Les chamans sont des guérisseurs et des guides spirituels qui entrent en contact avec le monde des esprits pour obtenir des connaissances et des pouvoirs de guérison. Les traditions chamaniques varient, mais elles partagent des éléments communs tels que le voyage spirituel, la communication avec les esprits et l'utilisation de rituels pour restaurer l'harmonie et l'équilibre.

Principes : le chamanisme repose sur la croyance que tout est vivant et interconnecté. Les chamans utilisent des techniques telles que le tambour, la danse, les chants et les plantes sacrées pour entrer en transe et voyager dans le monde des esprits. Ces voyages spirituels permettent aux chamans de recevoir des

visions, des conseils et des remèdes pour leurs communautés. La guérison chamanique peut inclure l'extraction d'énergies négatives, la récupération d'âmes perdues et la réintégration des fragments de l'âme.

Objectifs : les objectifs du chamanisme sont variés et incluent la guérison physique, mentale et spirituelle, la recherche de vision, la communication avec les esprits et la restauration de l'équilibre entre l'individu et l'univers. Le chaman agit comme un médiateur entre le monde physique et le monde spirituel, aidant à résoudre les déséquilibres énergétiques et à rétablir l'harmonie dans la vie des individus et des communautés.

Petite anecdote

Le totem qui m'attendait dans le métro

Je me souviens avec une clarté presque magique de la toute première fois où j'ai découvert le chamanisme. Ce n'était pas dans une forêt profonde ou lors d'un rituel en Amazonie, mais dans le cabinet d'une psy, ici même, en ville. Une femme ancrée, douce, et qui mêlait les outils de la psyché aux traditions chamaniques. Ce jour-là, elle m'avait proposé un voyage intérieur, une rencontre avec mon animal totem.

Aucune plante sacrée, pas d'ayahuasca. Juste le tambour. Ce son que je ne connaissais pas encore, mais qui allait me traverser. Elle commence à battre, doucement, régulièrement, et je sens aussitôt les vibrations me traverser le corps. C'est intense. Hypnotique. Comme si chaque cellule de mon être reconnaissait ce rythme, ce battement de cœur ancien.

Sa voix m'invite à descendre un escalier. Je me laisse guider, intérieurement. Un pas après l'autre, je descends... jusqu'à

une porte. Je l'ouvre. Et là, je me retrouve dans une forêt, ou peut-être une jungle. C'est dense, vibrant, presque humide. C'est le monde d'en bas, le monde des racines, celui des esprits de la nature. Elle me dit d'aller à la rencontre de mon animal totem.

Alors je marche, dans cette forêt invisible mais tellement présente. Plusieurs animaux apparaissent sur mon chemin. Des formes, des silhouettes, des regards. Mais je sens que ce n'est pas encore *lui*. Je continue.

Et puis... il arrive. Majestueux. Immense. Un éléphant. Un éléphant magnifique. Sa présence m'éblouit. Il est là, calme, fort, puissant, et pourtant si doux. Il me parle. Oui, il me parle. Je lui demande son nom. Il me le donne. Je le garde précieusement, ce nom, comme un secret sacré.

Je suis complètement transportée. J'ai quitté le cabinet. J'ai quitté la ville. Je suis ailleurs, dans un monde qui n'existe qu'entre les mondes. Et je ressens profondément que cette rencontre n'est pas un rêve. C'est une initiation.

Puis le tambour ralentit. Sa voix m'appelle doucement à revenir. Je remonte l'escalier intérieur, repasse la porte, retrouve mon souffle, mon corps. J'ouvre les yeux, bouleversée. C'était vertigineux, comme une bascule en moi qui venait de s'opérer.

Mais le plus troublant reste à venir.

Je quitte le cabinet, encore dans ma bulle. Je dois prendre le métro pour rentrer chez moi. J'entre dans la station, descends les marches... et là, sur le quai, une femme est debout, juste devant moi. Elle tient un énorme sac en plastique. Et sur ce

sac, imprimé en grand, un éléphant. Mon cœur fait un bond. Ce n'est pas un détail. C'est *lui*. C'est ce regard, cette silhouette, cette énergie. Je reste là, figée, les larmes aux yeux.

Je ne peux pas croire au hasard, pas après ce que je viens de vivre. Pour moi, c'est un clin d'œil de l'Univers. Une confirmation, claire et puissante : cet éléphant, mon totem, allait vraiment m'accompagner. Il avait déjà commencé. Et je savais, à cet instant précis, que mon chemin thérapeutique avec cette psy, et avec le chamanisme, allait être profondément transformateur.

Qi Gong

Origines et Histoire : le Qi Gong, ou Chi Kung, est une pratique chinoise ancienne qui combine mouvements lents, respiration contrôlée et méditation. Ses origines remontent à plusieurs milliers d'années et il est étroitement lié à la médecine traditionnelle chinoise et aux arts martiaux. Le terme "Qi Gong" signifie littéralement "travail de l'énergie" et reflète l'objectif de cultiver et d'harmoniser le "Qi", ou énergie vitale.

Principes : le Qi Gong se concentre sur la circulation du "Qi" à travers les méridiens du corps, des canaux énergétiques similaires aux nadis¹ dans la tradition yogique. Les pratiques de

¹ les **nadis** sont des canaux subtils par lesquels circule l'énergie vitale, appelée **prana**. Ces canaux énergétiques ne sont pas physiques, comme les veines ou les nerfs, mais font partie du corps subtil, un concept issu des pratiques spirituelles et des enseignements de l'Inde ancienne.

Qi Gong incluent des exercices de respiration, des postures statiques, des mouvements fluides et des techniques de concentration mentale. Chaque mouvement est exécuté avec une intention précise et une pleine conscience, facilitant ainsi la circulation harmonieuse de l'énergie.

Objectifs : les objectifs du Qi Gong sont d'améliorer la santé physique et mentale, de renforcer le système immunitaire, de réduire le stress et de prolonger la vie. En pratiquant régulièrement le Qi Gong, les individus peuvent développer la force intérieure, l'équilibre émotionnel et une plus grande résistance aux maladies. Le Qi Gong est également utilisé pour

On dit qu'il existe des milliers de nadis dans le corps, mais les textes traditionnels, comme la *Hatha Yoga Pradipika* ou les *Upanishads*, mettent en avant trois nadis principaux : **Ida**, **Pingala**, et **Sushumna**.

1. **Ida** : Ce nadi est associé à l'énergie lunaire, féminine, froide et intuitive. Il est souvent lié au côté gauche du corps et à la narine gauche. Il est responsable des fonctions mentales et émotionnelles.
2. **Pingala** : Ce nadi est associé à l'énergie solaire, masculine, chaude et active. Il est lié au côté droit du corps et à la narine droite. Il est responsable des fonctions physiques et vitales.
3. **Sushumna** : Ce nadi est considéré comme le canal central et le plus important. Il s'étend de la base de la colonne vertébrale (le chakra racine) jusqu'au sommet de la tête (le chakra couronne). C'est à travers Sushumna que l'énergie de la kundalini, lorsqu'elle est éveillée, monte, traversant les différents chakras pour atteindre l'illumination spirituelle.

Les pratiques yogiques, comme le **pranayama** (techniques de respiration) et la **méditation**, visent à purifier et équilibrer les nadis, en particulier Ida et Pingala, pour permettre à l'énergie de circuler librement à travers Sushumna, ce qui favorise l'harmonie, la santé et l'éveil spirituel.

la rééducation physique, la gestion de la douleur et le soutien aux traitements médicaux conventionnels.

Reiki

Origine et Histoire : le Reiki, pratique énergétique japonaise, a été développé par Mikao Usui au début du XXe siècle. Le terme "Reiki" est composé de deux mots japonais : "Rei", signifiant énergie universelle, et "Ki", représentant l'énergie vitale, ainsi les deux termes combinés donnant « énergie de vie universelle ». Selon la tradition, Mikao Usui aurait découvert cette technique après une intense retraite de méditation et de jeûne sur le mont Kurama.

Principes : le Reiki repose sur le concept de canalisation de l'énergie universelle à travers les mains du praticien. Cette énergie est ensuite transmise au receveur pour favoriser l'équilibre et la circulation de l'énergie dans son corps. Les praticiens de Reiki croient que l'énergie universelle est inépuisable et accessible à tous. Les séances de Reiki impliquent l'apposition des mains sur ou au-dessus du corps du receveur, suivant des positions spécifiques qui correspondent aux principaux centres énergétiques du corps, également connus sous le nom de chakras. Le Reiki peut également être pratiqué à distance, permettant de transmettre l'énergie sans la présence physique du receveur.

Objectifs : les principaux objectifs du Reiki sont de rééquilibrer les énergies du corps, de réduire le stress et d'induire un état de relaxation profonde. Le Reiki est souvent utilisé comme complément aux traitements médicaux traditionnels, visant à améliorer le bien-être général et à promouvoir l'équilibre physique, mental et émotionnel. De

plus, il est reconnu pour aider à libérer les blocages énergétiques et à stimuler le système immunitaire.

Petite anecdote

♥ L'énergie d'amour, pour la première fois...

Je n'avais jamais entendu parler du Reiki. Ni de près, ni de loin. À cette époque, j'étais sophrologue et art-thérapeute. J'accompagnais les autres avec mes outils, mon intuition, mes couleurs. Mais le Reiki ? Cela ne faisait pas du tout partie de mon univers. Ce mot ne m'évoquait rien. Et pourtant...

Un jour, lors d'une séance avec ma psychanalyste, je me sentais... vide. Incapable de dire quoi que ce soit. Aucun mot ne voulait sortir. J'étais là, assise face à elle, la gorge serrée, le cœur fermé. Le silence pesait. Un silence dense, épais, presque tangible.

Elle m'a observée un instant, puis, sans un mot, s'est levée. Elle a ouvert une table de massage dans un coin du cabinet, et m'a simplement dit :

- Allongez-vous là, si vous voulez bien... et fermez les yeux.

J'ai obéi, un peu surprise, sans comprendre où elle voulait en venir. Je n'ai pas posé de question. J'étais trop fatiguée pour ça. Je me suis laissée faire, presque mécaniquement. Puis le silence est revenu. Elle s'est approchée, doucement, et... je ne sais pas ce qu'elle a fait.

Je ne sais pas si elle a posé les mains. Je ne sais pas si elle a bougé. Je ne sais rien de ce qu'elle a pratiqué, ni pourquoi. Mais ce que j'ai ressenti à cet instant précis... je ne l'oublierai

jamais. Une vague. Non... un fleuve. Un fleuve d'amour. Pas l'amour qu'on connaît dans les livres ou dans les histoires humaines. Non. Un amour d'une autre nature. Immense. Inconditionnel. Vibrant. Comme si l'univers m'enveloppait. Comme si, pour la première fois, quelqu'un – ou quelque chose – me montrait ce qu'était l'amour pur, brut, sans condition, sans demande, sans attente.

Mes larmes ont commencé à couler, lentement. En silence. Puis plus vite. Et je pleurais... de cet amour que je recevais sans comprendre, mais qui venait guérir quelque chose de très ancien, de très enfoui.

Nous n'avons pas échangé un seul mot. À la fin, elle m'a simplement dit :

- La séance est terminée.

Je me suis redressée, encore tremblante. Et dans ce silence-là, un autre espace s'était ouvert en moi. Je ne savais pas encore ce que c'était. Mais je savais qu'un chemin venait de s'ouvrir. Et qu'il ne se refermerait plus.

Plus tard, bien plus tard, j'ai appris que ce qu'elle m'avait offert ce jour-là... c'était du **Reiki**.

Mais en vérité, ce n'est pas moi qui ai trouvé le Reiki. C'est le Reiki qui est venu à moi.

⚡ Ma renaissance par l'énergie...

Il y a eu un moment, dans mon cheminement, où tout a basculé. Ce n'était pas un grand bouleversement extérieur, mais une transformation intérieure, douce et profonde. Comme un murmure que l'âme reconnaît sans bruit. Le Reiki est entré dans ma vie presque comme une évidence, comme si je l'avais toujours connu, sans jamais vraiment l'avoir rencontré. Et pourtant, dès que je l'ai expérimenté, quelque chose s'est aligné en moi.

Petit à petit, ma perception du monde a changé. Ce n'était plus juste "faire du Reiki" de temps en temps, c'était devenu une manière de respirer, d'être, de créer. J'ai senti mon énergie se poser différemment. Plus fluide. Plus claire. Comme si mes passions, parfois éparpillées, prenaient soudain tout leur sens.

Ce que j'aimais faire – peindre, écrire, accompagner – a commencé à s'amplifier naturellement. Je ne forçais plus. J'étais guidée. Chaque geste, chaque mot, chaque intuition vibrait à une fréquence plus fine, plus alignée avec qui je suis profondément.

Je ne saurais dire exactement à quel moment cela s'est fait. C'était subtil. Progressif. Mais aujourd'hui, avec du recul, je vois à quel point cette énergie a soutenu mon élan créateur. À quel point elle m'a permis de me reconnecter à ma propre essence, sans filtre, sans peur.

Le Reiki n'est pas venu ajouter quelque chose en plus. Il m'a plutôt aidée à enlever ce qui n'était pas moi.

Comparaison des Pratiques

Similarités :

- **Connexion à l'Énergie** : toutes ces pratiques partagent la notion de canalisation de l'énergie vitale pour le mieux-être du corps et de l'esprit. Elles reconnaissent l'existence d'une force vitale universelle qui peut être harmonisée pour améliorer le bien-être et l'équilibre.
- **Objectifs** : que ce soit par l'apposition des mains, les mouvements harmonieux ou les voyages spirituels, chacune de ces pratiques vise à rétablir l'équilibre énergétique, à soulager le stress et à promouvoir le bien-être physique, mental et émotionnel.
- **Approches Holistiques** : le Reiki, le Qi Gong et le Chamanisme abordent le bien-être de manière holistique, intégrant le corps, l'esprit et l'âme dans leurs processus d'intégration. Ils reconnaissent que le bien-être véritable implique l'harmonie de toutes ces dimensions.

Différences :

- **Techniques Utilisées** : les techniques varient considérablement entre les pratiques. Le Reiki utilise l'apposition des mains, le Qi Gong combine mouvements et respiration, tandis que le Chamanisme implique des rituels et des voyages spirituels.
- **Origines Culturelles** : le Reiki est japonais, le Qi Gong est chinois et le chamanisme est présent dans de nombreuses cultures indigènes à travers le monde. Chacune de ces pratiques est influencée par ses contextes culturels et historiques uniques.

- **Interactions avec le Monde Spirituel :** le chamanisme implique une interaction directe et souvent profonde avec le monde des esprits, tandis que le Reiki et le Qi Gong se concentrent principalement sur la canalisation des énergies vitales sans nécessiter de voyage spirituel explicite.

En explorant ces techniques ancestrales, nous pouvons non seulement enrichir notre compréhension des pratiques énergétiques traditionnelles, mais aussi intégrer des approches complémentaires pour améliorer notre bien-être dans le monde moderne. Le Reiki, le Qi Gong et le Chamanisme nous offrent des moyens diversifiés de cultiver notre énergie vitale et d'harmoniser nos vies avec les forces universelles qui nous entourent.

Les Approches Modernes : quelques méthodes contemporaines²

Les pratiques énergétiques, qui, comme nous venons de le voir, trouvent leurs racines dans des pratiques millénaires, connaissent aujourd'hui une renaissance et une transformation grâce aux avancées technologiques et aux nouvelles compréhensions des sciences de l'énergie. De la thérapie par les cristaux à la sonothérapie, ces méthodes contemporaines visent à équilibrer et harmoniser les énergies subtiles du corps, promouvant ainsi bien-être et harmonie. Ce chapitre explore ces approches modernes, leurs origines, leurs principes et leurs applications pratiques.

Lithothérapie

La lithothérapie ou thérapie par les cristaux, repose sur l'utilisation de pierres et de cristaux pour influencer l'énergie du corps humain. Chaque cristal possède des propriétés spécifiques et des vibrations uniques qui peuvent aider à

² Le Reiki pourrait être cité ici car il apparait au début du XXème siècle. Etant donné que cette méthode combine des éléments traditionnels avec une approche moderne de la thérapie énergétique, j'ai préféré en parler dans les approches anciennes.

équilibrer les centres énergétiques du corps, également appelés chakras.

Origines et Principes

Les cristaux ont été utilisés depuis des millénaires dans diverses cultures pour leurs propriétés curatives. Les Égyptiens, par exemple, utilisaient des pierres précieuses dans leurs bijoux et pour la guérison. La thérapie par les cristaux moderne s'appuie sur l'idée que ces minéraux peuvent capter, transformer et transmettre l'énergie pour rééquilibrer les champs énergétiques humains.

Les propriétés vibratoires des cristaux sont au cœur de cette méthode. Chaque cristal émet une fréquence spécifique qui peut interagir avec les champs énergétiques humains pour apporter équilibre.

Applications Pratiques

En pratique, les cristaux peuvent être placés sur ou autour du corps, utilisés sous forme de bijoux ou d'élixirs. Chaque type de cristal est associé à des bienfaits spécifiques. Par exemple, l'améthyste est réputée pour apaiser l'esprit et favoriser la méditation, tandis que la citrine est associée à l'abondance et à l'énergie positive.

Les praticiens peuvent également utiliser des grilles de cristaux, où des pierres sont disposées en motifs spécifiques pour amplifier leur énergie collective. L'utilisation des cristaux dans les espaces de vie, comme les bureaux et les maisons, est également courante pour créer une atmosphère harmonieuse.

Access Bars

Une autre méthode énergétique actuelle est l'Access Bars, qui fait partie des processus énergétiques d'Access Consciousness. Cette technique consiste à activer par un toucher doux 32 points spécifiques situés sur la tête, appelés "bars". Chaque point est associé à un domaine particulier de la vie, comme la communication, la créativité, l'argent ou la relation au corps, entre autres.

Origines et Principes

Access Bars est une méthode énergétique faisant partie d'Access Consciousness, un ensemble de techniques et d'outils créés par Gary Douglas dans les années 1990. Cette approche repose sur l'idée que chacun a le pouvoir de créer la vie qu'il désire, en se libérant des croyances limitantes et des jugements qui restreignent ses choix. L'objectif est d'élargir sa conscience et d'adopter une perspective plus ouverte sur la vie.

Les 32 points évoqués précédemment dans la présentation de la méthode Access Bars sont censés stocker des charges électromagnétiques liées à des pensées, croyances et émotions limitantes. En les activant par un toucher léger et en plaçant les doigts de manière symétrique de part et d'autre du crâne, on pourrait dissoudre ces blocages et favoriser une plus grande liberté mentale, émotionnelle et spirituelle.

Le concept central est que le toucher des Bars permet de :

- Libérer les blocages énergétiques liés à des croyances limitantes, des jugements ou des émotions refoulées.

- Ouvrir la personne à de nouvelles possibilités et perspectives en réduisant le "bruit mental".
- Permettre à l'énergie de circuler plus librement dans le corps, ce qui favorise un mieux-être global.

Applications Pratiques

Principalement axée sur l'amélioration du bien-être mental, émotionnel et physique, l'une des principales utilisations est la réduction du stress et de l'anxiété. Les séances permettent aux personnes de relâcher les tensions accumulées, offrant un profond état de relaxation. Beaucoup de personnes ressentent un apaisement immédiat, une sensation de calme intérieur qui persiste après la séance.

Une autre application courante concerne l'amélioration du sommeil. Les personnes souffrant d'insomnie ou de troubles du sommeil trouvent souvent que les séances d'Access Bars les aident à mieux dormir, en calmant leur esprit et en réduisant les pensées envahissantes.

Les Bars sont également utilisés pour la libération des croyances limitantes. En touchant les différents points, on dissout les blocages mentaux qui peuvent freiner dans des domaines comme les relations, l'argent ou la créativité. Cette libération permet de voir la vie sous un angle plus ouvert et sans jugement.

D'un point de vue créatif et intellectuel, l'Access Bars favorise une clarté mentale. Après une séance, les personnes se sentent souvent plus concentrées, avec une vision plus claire de leurs objectifs et de leurs projets. Cela aide aussi à débloquer la créativité et à faciliter la prise de décision.

Enfin, certaines personnes l'utilisent pour soulager des douleurs physiques. Bien que ce ne soit pas un remplacement pour des soins médicaux, plusieurs témoignages suggèrent que l'Access Bars aide à relâcher des tensions corporelles et à apaiser certaines douleurs, notamment celles causées par le stress ou l'épuisement.

En résumé, l'Access Bars est une technique polyvalente qui peut être appliquée pour détendre l'esprit, libérer des schémas de pensée limitants et apporter un bien-être général, tant physique qu'émotionnel.

Petite anecdote



L'Univers a le sens du détail

Il y a une chose que j'aime particulièrement dans la méthode **Access Consciousness** : ce sont les outils concrets qu'elle nous offre. Des clés simples, puissantes, qui ouvrent des portes insoupçonnées. L'un de mes préférés s'appelle le "**tirage d'énergie**". J'en parle d'ailleurs dans une méditation sur l'abondance, que vous pouvez retrouver en scannant le QR code à la fin de ce passage.

Ce jour-là, une cliente me rend visite. Elle est triste, découragée, fatiguée de ne pas réussir à rencontrer l'homme de sa vie. Après une séance d'Access Bars pour l'apaiser et libérer les pensées en boucle, je lui propose d'essayer quelque chose d'un peu différent : un tirage d'énergie sur l'homme qu'elle souhaite voir entrer dans sa vie.

Je la guide dans l'exercice. Je lui demande de décrire en détail

cet homme qu'elle imagine à ses côtés. Pas de généralités. Je veux du précis. Alors elle évoque un homme bienveillant, tendre, à l'écoute, drôle, respectueux, qui saura prendre soin d'elle et créer un vrai lien d'âme à âme. Elle visualise, ressent, tire l'énergie depuis l'univers jusqu'à elle, comme nous l'avons appris. Un moment intense. Je me souviens encore du frisson dans la pièce.

Ce que je ne savais pas à ce moment-là, c'est qu'au fond d'elle, elle rêvait aussi d'un homme **anglophone**. Ce petit détail-là, elle ne l'avait pas exprimé.

Quelques années passent.

Et puis, un jour, mon téléphone sonne. C'est elle. Elle m'annonce, toute émue, qu'après cette séance, elle a rencontré l'homme de sa vie. Aujourd'hui, ils sont mariés depuis quatre ans et ont une petite fille. Il a toutes les qualités qu'elle avait visualisées... sauf une.

Il n'est pas anglophone.

Elle en rit encore aujourd'hui. Et moi aussi. Parce que cette histoire est une merveilleuse leçon : **l'univers répond avec une précision étonnante... mais il ne devine pas ce que vous n'exprimez pas.**

Alors, la prochaine fois que vous formulerez un souhait, **n'omettez aucun détail**. Soyez clairs. Soyez précis. L'univers vous écoute.



Méditation sur l'abondance :

https://www.youtube.com/watch?v=pPHWv_Y2QtA&t=5s

Sonothérapie ou Thérapie par les Sons

Les vibrations sonores sont également utilisées pour harmoniser et équilibrer les énergies du corps. La thérapie par les sons inclut l'utilisation de bols chantants tibétains, de diapasons, et de chants harmoniques.

Origines et Principes

Les civilisations anciennes, comme les Grecs et les Égyptiens, utilisaient déjà la musique et les sons pour le bien-être. La thérapie sonore moderne s'appuie sur les principes de la résonance et des fréquences vibratoires pour rétablir l'harmonie intérieure. La théorie derrière la thérapie par les sons est que chaque organe et cellule du corps a une fréquence vibratoire naturelle. Les sons et les vibrations peuvent aider à réaligner ces fréquences pour promouvoir le bien-être.

Applications Pratiques

Les séances de thérapie sonore peuvent inclure l'écoute de fréquences spécifiques, le chant de mantras, ou l'utilisation d'instruments vibratoires près du corps. Les vibrations sonores sont censées pénétrer les cellules et réaligner les centres énergétiques pour promouvoir le bien-être. Les bols chantants tibétains, par exemple, sont souvent utilisés pour nettoyer et équilibrer les chakras. Les diapasons, quant à eux, peuvent être appliqués directement sur le corps pour transmettre des vibrations harmonisantes profondes. La thérapie par les sons peut également inclure des bains de gong, où les participants sont immergés dans des vagues de sons et de vibrations.

Chromothérapie

La chromothérapie, ou thérapie par les couleurs, utilise les couleurs pour équilibrer les énergies du corps. Chaque couleur a une vibration spécifique qui peut affecter le bien-être physique, émotionnel et mental.

Origines et Principes

Les anciennes civilisations utilisaient déjà les couleurs pour le mieux-être. Certains temples en Égypte, par exemple, avaient des salles spécifiquement conçues pour la thérapie par les couleurs.

La chromothérapie moderne repose sur l'idée que les couleurs peuvent influencer notre humeur, nos émotions et notre bien-être en général. Les différentes couleurs correspondent à différentes fréquences vibratoires et sont en général associées aux chakras. Elles peuvent être utilisées pour traiter divers déséquilibres énergétiques.

Applications Pratiques

La chromothérapie peut être appliquée de plusieurs manières, y compris l'exposition à la lumière colorée, la visualisation de couleurs, et l'utilisation de vêtements ou de pierres précieuses colorées. Chaque couleur a des propriétés spécifiques : le rouge est utilisé pour stimuler et énergiser, le bleu pour calmer et apaiser, et le vert pour équilibrer et harmoniser. Les praticiens peuvent utiliser des lampes de chromothérapie pour baigner la personne dans une lumière colorée ou recommander des exercices de visualisation où le patient imagine la couleur pénétrant son corps pour apporter bien-être et équilibre.

LaHoChi

Le LaHochi est une méthode énergétique par imposition des mains sur des endroits précis du corps caractérisée par une puissance unique et une simplicité permettant de se connecter à l'énergie universelle de vie dans une vibration énergétique élevée.

Origines et Principes

La méthode énergétique LaHoChi a vu le jour en 1991, grâce à un maître spirituel du nom de Satchamar. Ce dernier aurait reçu cette pratique lors d'une méditation en se connectant à un maître ascensionné, Lao-Tseu, une figure centrale du taoïsme. Cette méthode repose sur la transmission d'une énergie de guérison à haute fréquence, qui favorise la transformation et l'élévation des différents corps — physique, émotionnel, mental et spirituel.

Le mot **LaHoChi** est lui-même porteur de sens. Le terme "La" fait référence à la lumière, l'amour et la sagesse qui émanent des dimensions spirituelles. "Ho" symbolise le mouvement de l'énergie à travers la conscience, tandis que "Chi" désigne l'énergie vitale universelle, comparable au Qi dans la tradition chinoise ou au Prana dans les enseignements indiens.

Les principes fondamentaux du LaHoChi reposent sur la capacité à canaliser cette énergie pour l'appliquer à soi-même ou aux autres. Tout comme le Reiki, cette pratique énergétique permet un auto-traitement, et inclut la possibilité d'effectuer des séances à distance permettant d'envoyer l'énergie sans présence physique.

L'énergie LaHoChi permet aussi d'aligner et de purifier les canaux énergétiques, aidant ainsi à dissoudre les blocages et à harmoniser les chakras

Applications Pratiques

Les applications pratiques du LaHoChi sont nombreuses et touchent à divers aspects du bien-être physique, émotionnel et spirituel. Il est souvent utilisé pour traiter des traumatismes émotionnels et psychologiques. En libérant les émotions refoulées et en pacifiant l'esprit, cette méthode aide à apaiser les blessures intérieures. Elle favorise également l'équilibre des énergies corporelles, contribuant à une sensation de bien-être global et à une meilleure harmonie intérieure.

Sur le plan spirituel, le LaHoChi est aussi perçu comme un outil puissant pour l'expansion de la conscience et l'éveil. En travaillant sur les chakras et en élevant les vibrations énergétiques, il aide à l'ouverture spirituelle, favorisant ainsi une meilleure connexion à son être intérieur et à l'univers.

Le LaHoChi peut également être utilisé en complément d'autres pratiques énergétiques comme le Reiki, amplifiant les effets des séances et apportant une nouvelle profondeur. Sa simplicité d'utilisation, couplée à sa puissance, le rend accessible à ceux qui cherchent à s'épanouir spirituellement tout en améliorant leur bien-être physique et émotionnel. Les séances peuvent se faire en présentiel ou à distance, selon les besoins du praticien et du récepteur.

Ainsi, que ce soit pour traiter des blessures émotionnelles, faciliter le bien-être physique, ou pour s'ouvrir spirituellement, le LaHoChi constitue une méthode holistique offrant des possibilités de transformation à divers niveaux.

Petite anecdote

Le visage dans l'arbre

Quelques jours avant ma formation au Lahochi, il m'est arrivé quelque chose d'assez troublant... de ces moments suspendus où le visible flirte avec l'invisible, et où l'on sent, sans pouvoir l'expliquer, que quelque chose se prépare.

J'étais en terrasse avec une amie, tranquillement installée à siroter un verre, en pleine conversation légère, quand mon regard a été attiré par le tronc d'un arbre juste en face de moi. Rien de spécial à première vue... et pourtant, au creux des nervures, un visage m'est apparu. Un visage ancien. Majestueux. Une longue barbe, une sorte de collerette autour du cou qui me faisait étrangement penser à Henri IV. Il y avait dans ce regard figé quelque chose d'étrangement vivant, comme si cet arbre portait une mémoire enfouie.

Intriguée, je demande à mon amie :

- Dis, tu vois quelque chose sur le tronc de l'arbre, là ?
Comme un visage ?
Elle plisse les yeux, observe un instant, puis éclate de rire :
-
- Non mais t'es sérieuse ? Tu pars loin toi, hein ! Il n'y a rien du tout, tu délires ma belle !

Je ris avec elle, bien sûr. Mais au fond de moi, je reste silencieusement troublée. Car ce visage, je le vois vraiment. Il est là, ancré dans l'écorce, comme une présence.

Huit jours plus tard, me voilà à ma formation Lahochi. Le formateur nous accueille, commence à parler de la méthode, de la vibration, ... Puis, il projette une image.

- Voici une représentation de Lao Tseu, dit-il. Celui-ci Le Maître LaHoChi (qui est lui-même le maître ascensionné Lao Tseu, sage chinois qui guérissait par l'énergie. Père fondateur du Taoïsme, le livre de la Voie et de la Vertue (VI à Vème av. J.-C.).

Et là, mon cœur s'arrête une seconde. Je reste figée. Sur l'écran, le même visage. La même barbe. La même sagesse tranquille. C'était lui. Exactement ce que j'avais vu sur le tronc de cet arbre.

Ce jour-là, j'ai compris une chose : les signes viennent parfois frapper à notre porte bien avant que l'on soit prêt à les recevoir. Et même si d'autres ne les voient pas, ils s'impriment en nous comme un rappel silencieux... que tout est déjà là.



Lao Tseu nous précède toujours....

Depuis cette première fois, je ne peux plus l'ignorer. Il est là, quelque part, silencieux et invisible, mais toujours présent quand une nouvelle âme s'apprête à entrer dans l'univers du Lahochi. Lui, c'est Lao Tseu. Et si cela semble étrange à lire, attendez la suite.

Tout a commencé lors de l'une de mes premières formations au Lahochi. À la pause, je discute avec une élève, une femme douce et discrète, qui me confie qu'avant même de s'inscrire, elle était tombée *par hasard* sur un vieux livre de maximes taoïstes dans une brocante. Elle l'avait acheté sans trop savoir pourquoi, attirée par la couverture représentant un vieil homme barbu, assis sous un arbre, l'air de rien. Elle n'avait jamais entendu parler de Lahochi avant ça. Ce n'est qu'une semaine plus tard, en tombant sur mon site, qu'elle ressent une évidence : *"C'est ça que je dois faire."* J'ai souri. Un frisson m'a traversée. Une intuition : Lao Tseu l'avait visitée avant moi.

Depuis ce jour, un rituel est né dans mes formations. À chaque début de stage Lahochi, je pose la même question à mes élèves : *"Avant même de penser à vous inscrire, avez-vous vu, lu ou entendu quelque chose en lien avec Lao Tseu ? Une image, un livre, une citation, un rêve peut-être ?"*

Et chaque fois - oui, chaque fois - il y a une réponse. Ils froncent les sourcils, plongent dans leur mémoire, hésitent, puis... bingo. Quelque chose remonte à la surface.

Une autre fois, c'est un homme qui me raconte qu'il avait reçu un marque-page illustré d'une calligraphie asiatique, glissé dans un roman commandé d'occasion. Il ne comprenait pas

pourquoi il l'avait gardé. En le retrouvant quelques jours avant la formation, il réalise qu'il est signé "Lao Tseu".

Une autre stagiaire me parle d'un rêve étrange. Elle se voyait marcher sur un chemin de pierres blanches, dans une forêt silencieuse. Un vieillard à la longue barbe blanche l'observait sans parler. En se réveillant, elle avait entendu ce nom résonner dans sa tête : *Lao Tseu*. Elle n'en connaissait pas la signification. Ce n'est que plus tard, en découvrant le Lahochi, qu'elle a fait le lien.

Il y a eu aussi cette femme qui m'a raconté avoir reçu en cadeau un carnet de pensées de sages orientaux, sans savoir pourquoi on lui avait offert ça. La première page portait cette citation : "*Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas.*" - Lao Tseu.

Elle a souri en le lisant, sans savoir que ce voyage allait commencer précisément avec nous, ce week-end-là, en formation Lahochi.

Je suis toujours touchée par ces récits. Ce n'est pas une preuve rationnelle, bien sûr. C'est une trame invisible, un fil d'or entre les mondes. Mais il semble que Lao Tseu, ou l'énergie qu'il incarne, prépare les cœurs avant que l'âme ne choisisse le Lahochi. Comme s'il ouvrait doucement une porte, soufflait une brise discrète, éveillait une mémoire ancienne.

Je ne l'explique pas. Je le constate, simplement. Avec gratitude.

Le Rôle du Praticien : compétences et qualités pour pratiquer de manière efficace et éthique

Les séances énergétiques, qu'elles soient pratiquées sous forme de Reiki, de magnétisme ou d'autres techniques, requièrent un ensemble de compétences et de qualités particulières pour être pratiquées de manière efficace et éthique. Le rôle du praticien ne se limite pas à l'application de techniques ; il englobe aussi la responsabilité de garantir un cadre sécurisant et respectueux pour le receveur, ainsi que de cultiver une croissance personnelle continue.

Quand j'ai commencé à pratiquer l'énergétique, je pensais qu'il me suffisait d'apprendre les techniques, de bien poser les mains, de suivre les protocoles. J'ai vite compris que c'était bien plus que ça. Chaque séance que je donne aujourd'hui est le fruit d'un engagement profond, à la fois envers la personne que j'accompagne, mais aussi envers moi-même.

Bien sûr, j'ai appris les bases. J'ai été formée, j'ai pratiqué, j'ai affiné mes gestes, mon ressenti. Le positionnement des mains, la visualisation, les symboles... tout cela fait partie de mon quotidien. Mais c'est avec le temps, l'expérience et l'écoute que j'ai vraiment commencé à comprendre ce que cela signifie d'être pleinement présente. Ce n'est pas seulement une question

de technique : c'est un dialogue subtil entre l'énergie de l'autre et la mienne.

J'ai appris à ressentir les blocages, les déséquilibres, parfois même avant que la personne ne mette des mots sur ce qu'elle vit. Mon intuition s'est développée peu à peu. Elle ne remplace pas les outils que j'utilise – pendule, lecture des chakras – mais elle m'aide à aller plus loin, à sentir ce qui ne se voit pas.

Ce que je cultive aussi, chaque jour, c'est la qualité de ma présence. Être là, vraiment là. Avec empathie, avec une écoute ouverte, sans jugement. C'est précieux, parce que je sais que la personne qui vient me voir me confie bien plus que son corps : elle me confie ses fragilités, ses doutes, son histoire. Et je me dois de l'accueillir dans un espace respectueux, sécurisant.

Il m'arrive parfois de dire : « Je ne suis pas la bonne personne pour vous » ou « Ce que je peux vous proposer ici a ses limites ». C'est important pour moi d'être honnête, d'agir avec intégrité. Je n'ai pas toutes les réponses. Mais je peux être un point d'appui, une présence qui accompagne, éclaire, soutient.

Communiquer clairement, poser un cadre, expliquer ce que la personne peut attendre ou non d'une séance, c'est aussi essentiel. Il y a souvent beaucoup d'attentes, parfois irréalistes, et je prends le temps d'expliquer que l'énergétique est un chemin, pas une baguette magique. La transformation vient aussi de l'engagement de la personne dans son propre processus.

Et puis il y a mon chemin à moi. J'ai compris qu'on ne peut pas accompagner les autres si l'on ne prend pas soin de soi. Alors je m'accorde du temps. Pour méditer, pour me recentrer, pour libérer ce qui m'alourdit parfois. Je pratique sur moi, je vais moi-même consulter, j'avance, je grandis. Et je continue de me

former, d'explorer. Ce domaine est vivant, en mouvement constant, et j'aime cette idée que l'on ne cesse jamais d'apprendre.

Enfin, il y a l'éthique. La confidentialité, le respect, le consentement : tout cela me semble évident, mais je veille à ce que ce soit toujours clair. Chaque personne qui me consulte sait exactement dans quoi elle s'engage. Je réponds aux questions, j'explique, je m'assure qu'elle se sent libre et en confiance.

Aujourd'hui, je vois mon rôle comme un équilibre délicat entre savoir-faire et savoir-être. Entre rigueur et intuition. Entre engagement envers l'autre et responsabilité envers moi-même. Être praticienne en énergétique, pour moi, c'est une posture intérieure autant qu'une pratique. C'est un chemin de conscience, d'humilité, et de cœur.



Petit mémo du praticien éclairé

1. Compétences Techniques

- Maîtrise des Techniques Énergétiques
- Capacité d'Évaluation Énergétique

2. Qualités Humaines et Éthiques

- Empathie et Écoute Active
- Intégrité et Honnêteté
- Communication Claire
- Gestion des Attentes

3. Croissance Personnelle et Développement Continu

- Auto-Traitement et Bien-Être Personnel
- Formation Continue et Développement Personnel et Professionnel

4. Éthique Professionnelle

- Confidentialité et Respect de la Vie Privée
- Consentement Éclairé

L'Énergie dans la Vie Quotidienne : améliorer les relations, le travail et le bien- être général

L'énergie est une force omniprésente, souvent invisible, qui influence chaque aspect de notre existence. Les principes énergétiques, longtemps associés à des pratiques spirituelles voire ésotériques, trouvent leur place dans la vie quotidienne et peuvent transformer nos relations, améliorer notre environnement de travail et accroître notre bien-être général. Ce chapitre explore comment ces principes peuvent créer un équilibre harmonieux et enrichir notre existence.

Pour comprendre comment appliquer l'énergie dans la vie quotidienne, il est essentiel de saisir sa nature. L'énergie peut être définie comme une force subtile qui traverse et connecte tout ce qui existe. Elle se manifeste sous différentes formes, telles que la vitalité physique, les émotions, les pensées, et même les interactions sociales. Chaque individu possède une signature énergétique unique, influencée par ses expériences, ses émotions, et son état de santé. Les lieux, les objets, et les environnements ont également leur propre énergie. En apprenant à reconnaître et à travailler avec ces énergies, nous pouvons considérablement améliorer notre qualité de vie. Les relations humaines, qu'elles soient amicales, familiales ou professionnelles, sont profondément influencées par l'énergie.

Chaque interaction est un échange énergétique, et prendre conscience de ces échanges peut transformer la qualité de nos relations. L'écoute énergétique, par exemple, ne se limite pas à entendre les mots prononcés, mais inclut la perception de l'énergie et des émotions sous-jacentes. Être attentif à l'énergie de l'autre permet de mieux comprendre ses besoins et ses intentions, favorisant ainsi une communication plus empathique et harmonieuse.

Nos intentions, porteuses d'une charge énergétique, influencent la manière dont nos actions sont perçues. Aborder une conversation difficile avec une intention de paix et de compréhension plutôt qu'avec de la colère ou de la frustration peut changer radicalement l'issue de cette discussion. De même, les conflits surviennent souvent lorsque les énergies entre deux personnes sont désalignées. Apprendre à harmoniser ces énergies, par exemple à travers la respiration profonde, la méditation avant une discussion, ou simplement en prenant un moment de recul, peut aider à désamorcer les tensions et à résoudre les différends de manière plus constructive.

Le milieu de travail est un environnement où les énergies des individus et des groupes interagissent constamment. Utiliser les principes énergétiques dans ce contexte peut non seulement améliorer les performances personnelles, mais aussi créer un environnement de travail plus harmonieux et productif. L'énergie d'un lieu de travail est influencée par des éléments tels que la lumière, la disposition des meubles, et la présence de plantes. Réaménager l'espace pour qu'il soit plus en accord avec des principes comme le Feng Shui peut favoriser la clarté mentale et la créativité.

Gérer son énergie personnelle est également crucial pour être efficace au travail. Cela inclut la régulation des cycles de travail

et de repos, l'intégration de moments de pause pour se ressourcer, et la pratique d'exercices énergétiques comme la méditation ou le Qi Gong. Ces pratiques aident à maintenir un niveau d'énergie élevé et stable tout au long de la journée.

Dans un cadre de travail collaboratif, les énergies des membres de l'équipe doivent être harmonisées pour éviter les conflits et favoriser une bonne coopération. Animer des séances de groupe centrées sur la cohésion, avec des exercices de visualisation positive ou de respiration synchronisée, peut aider à aligner les énergies et à améliorer l'efficacité collective.

Le bien-être général est intrinsèquement lié à l'état de notre énergie. Un déséquilibre énergétique peut se manifester par des symptômes physiques, émotionnels ou mentaux, tandis qu'une énergie harmonieuse favorise la santé globale et le sentiment de bien-être. Cultiver une attitude positive et des pensées constructives est essentiel pour maintenir une énergie élevée. Les pratiques comme la gratitude, la méditation, ou le maintien d'un journal permettent de canaliser l'énergie positive dans la vie quotidienne.

La purification énergétique est également importante pour éviter l'accumulation de stress ou de négativité. Cela peut être accompli par des techniques telles que la visualisation de lumière blanche purificatrice, les bains de sel, ou simplement en passant du temps dans la nature, source naturelle de régénération énergétique. La nourriture que nous consommons a également une influence directe sur notre énergie. Privilégier des aliments naturels, frais et riches en prana (énergie vitale) contribue à maintenir un équilibre énergétique sain. Boire suffisamment d'eau, consommer des aliments colorés et variés, et éviter les substances toxiques sont des moyens simples d'améliorer son bien-être énergétique.

Le sommeil est un moment clé pour le renouvellement énergétique. Assurer une bonne qualité de sommeil, en créant un environnement calme et en évitant les écrans avant de se coucher, est essentiel pour maintenir une énergie équilibrée au quotidien.

Pour que les principes énergétiques soient vraiment efficaces, ils doivent être intégrés de manière consciente et régulière dans la vie quotidienne. La méditation quotidienne, par exemple, aide à aligner et à stabiliser l'énergie personnelle. Cela peut être aussi simple que de se concentrer sur sa respiration ou de visualiser une lumière apaisante parcourant le corps. Pratiquer des exercices physiques qui encouragent le flux énergétique, comme le yoga, le Tai Chi, ou la danse, aide à libérer les blocages et à dynamiser le corps et l'esprit.

Apprendre à être plus conscient de ses propres états énergétiques, en prenant note des moments où l'on se sent épuisé ou surchargé, permet d'ajuster son comportement pour préserver son bien-être. Cela peut impliquer de faire des pauses régulières, de passer du temps seul pour se ressourcer, ou d'éviter les environnements ou les personnes qui drainent l'énergie.

Les principes énergétiques, bien qu'ils puissent sembler ésotériques, ont des applications très pratiques dans la vie quotidienne. En apprenant à reconnaître, gérer, et harmoniser l'énergie, nous pouvons transformer nos relations, améliorer notre environnement de travail, et maintenir un état de bien-être général plus élevé. L'intégration de ces pratiques ne nécessite pas de changements radicaux, mais plutôt une approche consciente et intentionnelle de la vie. En cultivant cette conscience énergétique, nous ouvrons la porte à une existence plus équilibrée, harmonieuse, et épanouie.

Petite anecdote

L'écoute invisible : quand l'énergie transforme les relations professionnelles

Il y a une quarantaine d'années, lorsque je travaillais pour une association nationale, je me souviens d'un matin où, à peine arrivée au bureau, j'ai senti que quelque chose n'allait pas. L'air était chargé, presque lourd. Les visages étaient fermés, les bonjours à peine murmurés. Une tension silencieuse flottait dans l'espace, comme un courant invisible que je captais sans que je comprenne encore pourquoi. À l'époque, je commençais tout juste à explorer les principes énergétiques dans ma vie quotidienne, timidement, en les appliquant à mon rythme. Ce jour-là, ce que j'avais appris a pris tout son sens.

Mon collègue Julien, d'habitude chaleureux, semblait distant, presque agacé. Mon premier réflexe aurait été de me refermer, d'interpréter cela comme une attaque personnelle. Mais j'ai pris une profonde respiration. Je me suis souvenue ce que l'on m'avait enseigné à l'époque « L'énergie ne ment pas, mais elle ne dit pas toujours ce que l'on croit. »

Alors, au lieu de réagir, je suis allée dans la petite salle de pause. J'ai pris trois grandes respirations. J'ai visualisé une lumière douce et dorée autour de moi, comme un cocon. Je me suis centrée sur mon cœur, sur mon intention : être un espace de paix, d'ouverture, quel que soit le chaos extérieur.

De retour à mon bureau, je suis allée voir Julien avec un sourire sincère. « Tu veux un café ? » Il a haussé les épaules, mais m'a suivie. A la cafétéria, il a craqué. Il venait d'apprendre que sa compagne traversait un problème de santé. Toute son énergie était en vrac. Il ne savait pas comment en

parler, comment être « normal » au travail.

Je n'ai rien dit de plus. Juste écouté, en silence, en présence. Et quelque chose a changé. Non seulement entre lui et moi, mais dans l'atmosphère de l'équipe. C'est comme si un nœud s'était défait.

À partir de ce jour, j'avais pris l'habitude d'harmoniser mon énergie avant chaque réunion, chaque échange important. J'avais aussi réaménagé mon espace de travail : une plante verte, une pierre de labradorite, un diffuseur d'huiles essentielles. De petites choses qui rendaient l'ambiance plus fluide.

Et vous savez quoi ? Petit à petit, sans le dire, sans imposer quoi que ce soit, mes collègues ont commencé à faire pareil. L'un est arrivé avec une plante verte, une autre avec un spray d'eau florale. Nous avons ouvert un espace énergétique nouveau, plus doux, plus humain.

Cette expérience m'a appris que l'énergie n'est pas quelque chose de lointain ou de mystique. Elle est là, dans la façon dont on respire, dont on regarde l'autre, dont on pose une intention avant une parole. C'est elle qui transforme le quotidien en un lieu d'harmonie ou de conflit. Et lorsque l'on en prend soin, comme on prend soin d'un jardin, la vie nous le rend au centuple.

Se retrouver par l'énergie : un retour à soi en silence et en douceur

Il y a une vingtaine d'années, je traversais une période où tout semblait aller de travers. Mon sommeil était agité, mes pensées en boucle, et même les petites choses de la vie devenaient

lourdes. Pourtant, rien d'objectivement grave ne se passait. C'est justement ce flou, ce malaise diffus, qui me troublait le plus.

Un soir, alors que je faisais la vaisselle, j'ai éclaté en sanglots sans comprendre pourquoi. Le simple fait de frotter une assiette m'avait semblé insurmontable. J'ai éteint l'eau, essuyé mes mains, et je me suis assise par terre, dos contre le placard. Là, j'ai respiré. Longtemps. Et j'ai senti une phrase monter comme un murmure intérieur : « **Tu es déconnectée de ton énergie vitale.** »

Le lendemain matin, j'ai décidé de changer de rythme. J'ai commencé par quinze minutes de silence avant même de parler ou de regarder mon téléphone. Je me suis installée chaque jour près de la fenêtre, une tasse d'eau chaude entre les mains, et j'ai simplement observé : le ciel, les oiseaux, mes pensées. Je ne cherchais pas à méditer "comme il faut", mais simplement à être là.

Ce retour à moi a été accompagné de petites attentions énergétiques : une goutte d'huile essentielle sur les poignets, un bain de pieds au sel le dimanche, et surtout, un journal. Chaque soir, j'y notais ce qui m'avait nourrie dans la journée : un sourire, une chanson, un plat. Ce n'était pas une "to-do" spirituelle, c'était un rendez-vous avec moi-même.

En quelques semaines, j'ai retrouvé un équilibre que je ne soupçonnais plus possible. Et j'ai compris que le bien-être ne dépendait pas d'avoir tout sous contrôle, mais de savoir se reconnecter à ce qui circule en nous. L'énergie ne demande pas qu'on la force, elle demande qu'on soit à son écoute.

Les techniques pratiques pour équilibrer ses chakras

L'équilibrage des chakras³ est une pratique ancienne, profondément enracinée dans les traditions spirituelles et de bien-être physique de l'Inde ancienne, en particulier dans l'hindouisme et le bouddhisme.

Ces traditions remontent à plusieurs milliers d'années et sont liées à des pratiques comme le yoga, la méditation et l'ayurvéda.

Dans ce chapitre, nous allons explorer des méthodes concrètes pour équilibrer chacun des sept chakras principaux, en utilisant des techniques accessibles à tous. Que vous soyez novice ou pratiquant(e) expérimenté(e), ces exercices vous aideront à harmoniser vos centres énergétiques pour améliorer votre bien-être général.

³ Les chakras sont décrits dans les textes anciens de l'hindouisme tels que les Vedas et les Upanishad, qui sont parmi les plus anciens textes religieux de l'humanité. Selon ces textes, les chakras sont des centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale, chacun étant associé à des aspects spécifiques de la conscience et de la santé physique.

● Le Chakra Racine (Muladhara)

Le chakra racine (couleur : rouge), situé à la base de la colonne vertébrale, est lié à notre sentiment de sécurité et de stabilité. Il est essentiel de commencer par ce chakra, car il constitue la fondation sur laquelle reposent tous les autres chakras.

Techniques pour Équilibrer le Chakra Racine :

- **Ancrage par la Visualisation** : asseyez-vous dans une position confortable et fermez les yeux. Visualisez une lumière rouge profonde à la base de votre colonne vertébrale. Imaginez que cette lumière s'étend vers le bas, pénétrant la terre comme des racines. Respirez profondément et sentez cette connexion avec la terre, vous procurant un sentiment de sécurité et de stabilité.
- **Marche en Pleine Conscience** : la marche en pleine conscience est une méthode simple mais efficace pour activer et équilibrer le chakra racine. Marchez pieds nus sur l'herbe ou sur le sable, en concentrant toute votre attention sur la sensation de la terre sous vos pieds. Ressentez la connexion directe avec la terre à chaque pas.

● Le Chakra Sacré (Svadhithana)

Le chakra sacré (couleur : orange), situé sous le nombril, est le siège de notre créativité, de notre enfant intérieur, de notre plaisir et de nos émotions. Pour équilibrer ce chakra, nous devons nous connecter à notre corps et à nos émotions.

Techniques pour Équilibrer le Chakra Sacré :

- **Danse Spontanée** : mettez de la musique rythmée et laissez votre corps bouger librement. Ne réfléchissez pas à la manière dont vous dansez ; laissez simplement le rythme guider vos mouvements. La danse permet de libérer les blocages énergétiques et de stimuler la créativité.
- **Visualisation Aquatique** : allongez-vous confortablement, fermez les yeux et imaginez une lumière orange, brillante et chaude, sous votre nombril. Visualisez cette lumière en mouvement, comme l'eau d'un ruisseau, nettoyant et purifiant cette zone.
- **Exercices de Souplesse** : pratiquez des étirements ou du yoga axés sur les hanches et le bas du dos. Ces exercices aident à libérer les tensions dans la zone du chakra sacré.

Le Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

Le chakra du plexus solaire (couleur : jaune), situé au-dessus du nombril, sous les côtes flottantes, est le centre de notre volonté et de notre confiance en soi. Un chakra du plexus solaire équilibré nous aide à agir avec assurance et à prendre des décisions avec clarté.

Techniques pour Équilibrer le Chakra du Plexus Solaire :

- **Respiration Abdominale** : asseyez-vous confortablement, les yeux fermés. Concentrez-vous sur votre respiration et commencez à respirer rapidement par le nez, en contractant votre abdomen à chaque expiration. Ce type de respiration active l'énergie dans le plexus solaire et renforce la détermination.
- **Méditation sur la Lumière Dorée** : visualisez une boule de lumière dorée brillante dans votre plexus

solaire. À chaque inspiration, voyez cette lumière s'étendre et devenir plus lumineuse, remplissant tout votre corps d'une chaleur réconfortante.

● Le Chakra du Cœur (Anahata)

Le chakra du cœur (couleur : vert), situé au centre de la poitrine, est le centre de l'amour, de la compassion et des relations.

Pour équilibrer ce chakra, il est crucial de cultiver l'amour de soi et l'empathie.

Techniques pour Équilibrer le Chakra du Cœur :

- **Méditation sur la Compassion** : asseyez-vous tranquillement et concentrez-vous sur votre cœur. Imaginez une lumière verte émeraude qui émane de votre poitrine. Envoyez cette lumière à vous-même, puis à vos proches, et enfin à tous les êtres vivants. Cela vous aide à ouvrir et à guérir le chakra du cœur.
- **Pratique du Pardon** : le pardon, que ce soit envers vous-même ou les autres, est essentiel pour l'équilibre du chakra du cœur. Écrivez une lettre de pardon (que vous n'avez pas besoin d'envoyer) pour libérer les ressentiments et ouvrir votre cœur puis brûlez-la au dessus de la cuvette des toilettes et lorsque vous tirez la chasse dites : « que tout ce qui doit partir, s'en aille ».
- **Exercices de Respiration** : pratiquez des respirations profondes en plaçant vos mains sur votre poitrine, en sentant l'expansion de votre cage thoracique à chaque inspiration. Imaginez que vous inspirez de l'amour et la lumière, et lorsque vous expirez, soufflez toute douleur ou tristesse.

● Le Chakra de la Gorge (Vishuddha)

Le chakra de la gorge (couleur : bleu clair), situé au niveau de la gorge, est lié à la communication et à l'expression de soi. Un chakra de la gorge équilibré nous permet de parler notre vérité avec clarté et confiance.

Techniques pour Équilibrer le Chakra de la Gorge :

- **Chant et Mantras** : le chant est une excellente méthode pour ouvrir le chakra de la gorge. Récitez des mantras comme "OM" ou chantez vos chansons préférées. Le son vibratoire aide à débloquer les énergies stagnantes dans la gorge.
- **Écriture Expressive** : tenez un petit journal et écrivez librement ce que vous ressentez. Ne vous censurez pas; laissez simplement vos pensées s'écouler sur le papier. Cela permet de libérer les énergies refoulées et d'exprimer des sentiments non dits.
- **Visualisation Bleue** : asseyez-vous tranquillement et imaginez une lumière bleue brillante à la base de votre gorge. Visualisez cette lumière s'élargir et purifier toute la zone de la gorge, facilitant ainsi une communication claire et honnête.

● Le Chakra du Troisième Œil (Ajna)

Le chakra du troisième œil (couleur : bleu indigo), situé entre les sourcils, est le siège de notre intuition et de notre sagesse intérieure. Pour équilibrer ce chakra, il est important de cultiver une connexion avec notre vision intérieure et notre intuition.

Techniques pour Équilibrer le Chakra du Troisième Œil :

- **Méditation Silencieuse** : trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement. Concentrez votre attention sur l'espace entre vos sourcils. Restez simplement dans le silence, en observant vos pensées sans y réagir. Cela vous aide à affiner votre intuition et à développer votre vision intérieure.
- **Visualisation Indigo** : imaginez une lumière indigo brillante entre vos sourcils. Sentez cette lumière s'étendre, vous apportant clarté et perspicacité. Cette pratique permet d'ouvrir et de renforcer votre connexion avec votre sagesse intérieure. Vous pouvez, avec deux doigts placés sur cette zone, faire un léger massage pour clarifier et nettoyer le 3^{ème} œil.
- **Observation de la Nature** : passez du temps dans la nature, en observant les paysages, les couleurs, et les motifs. Cette pratique aide à développer une perception plus profonde et à éveiller le chakra du troisième œil.

● Le Chakra Couronne (Sahasrara)

Le chakra couronne (couleur : violet), situé au sommet de la tête, est le centre de la spiritualité et de notre connexion à l'univers. Un chakra couronne équilibré nous permet de ressentir un profond sentiment de paix et d'unité avec le monde.

Techniques pour Équilibrer le Chakra Couronne :

- **Méditation de la Lumière Blanche** : asseyez-vous en position méditative, le dos droit. Visualisez une lumière blanche brillante descendant du ciel et pénétrant le

sommet de votre tête. Imaginez cette lumière remplissant tout votre corps, vous connectant à une conscience supérieure.

- **Lecture Spirituelle** : engagez-vous dans la lecture de textes spirituels ou philosophiques qui élèvent votre conscience. Ces lectures nourrissent le chakra couronne en ouvrant votre esprit à des concepts plus vastes.
- **Silence et Contemplation** : passez du temps en silence, simplement en étant. Contemplez l'existence et votre place dans l'univers. Cette pratique simple, mais puissante, aide à aligner et à ouvrir le chakra couronne.

Conclusion : intégration des Techniques

L'équilibrage des chakras est un voyage personnel et unique. Il n'y a pas de méthode universelle qui convienne à tout le monde. Il est donc important d'expérimenter différentes techniques et de voir ce qui résonne le plus avec vous. En intégrant ces pratiques dans votre vie quotidienne, vous constaterez une amélioration notable de votre bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Continuez à explorer, à pratiquer et à grandir dans votre cheminement vers l'harmonie intérieure. Les chakras sont des portails d'énergie qui, lorsqu'ils sont équilibrés, permettent à l'énergie vitale de circuler librement, vous menant vers une vie plus épanouie et alignée.

Autotraitement : techniques et exercices pour stimuler votre potentiel énergétique

L'autotraitement énergétique est une pratique qui permet de stimuler et d'harmoniser son propre potentiel énergétique sans avoir besoin d'un praticien externe. Grâce à diverses techniques et exercices, chacun peut apprendre à équilibrer ses énergies, à renforcer son bien-être et à favoriser son développement personnel. Ce chapitre explore différentes méthodes d'autotraitement, en s'appuyant sur des pratiques issues de traditions anciennes ainsi que des approches modernes.

1. La Respiration Consciente

La respiration est l'un des outils les plus puissants pour accéder à notre énergie intérieure. En se concentrant sur la respiration, nous pouvons non seulement calmer notre esprit, mais aussi diriger l'énergie vers des zones spécifiques du corps, ce qui facilite l'autoguérison.

Exercice : Respiration d'Expansion Énergétique

1. **Position** : asseyez-vous confortablement, le dos droit, les mains reposant sur vos cuisses.

2. **Concentration** : fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez profondément par le nez, en sentant l'air pénétrer par vos narines.
3. **Expansion** : à chaque inspiration, imaginez que l'énergie vitale (le prana) entre dans votre corps avec l'air. Visualisez cette énergie comme une lumière blanche ou dorée, qui remplit d'abord votre abdomen, puis se diffuse dans tout votre corps.
4. **Expiration** : expirez lentement par la bouche, en visualisant l'énergie circuler dans tout votre corps, dissipant les tensions et les blocages énergétiques.
5. **Répétition** : répétez ce cycle de respiration consciente pendant 5 à 10 minutes, ou aussi longtemps que vous le souhaitez. Cette pratique simple permet de renforcer la circulation de l'énergie vitale dans votre corps et de vous sentir plus centré et revitalisé.

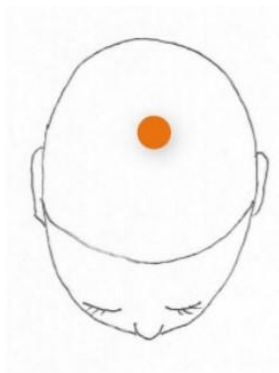
2. L'Auto-Massage Énergétique

L'auto-massage énergétique combine les bienfaits du toucher et de la manipulation des points énergétiques. Il permet de stimuler les méridiens et les centres énergétiques du corps, favorisant ainsi la circulation de l'énergie et l'élimination des blocages.

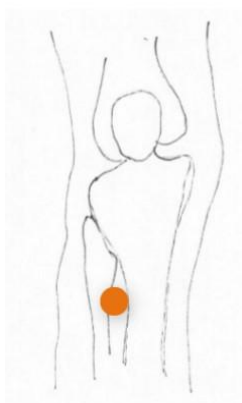
Exercice : activation des points énergétiques

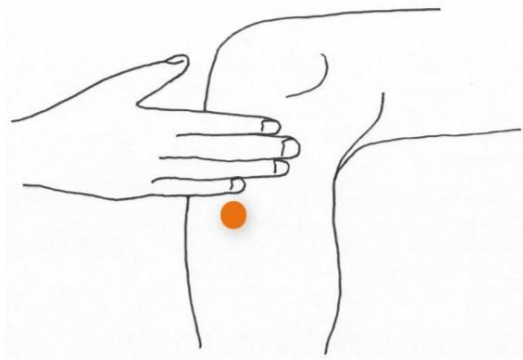
1. **Préparation** : frottez vos mains l'une contre l'autre pour créer de la chaleur et de l'énergie dans vos paumes.
2. **Point Bai Hui (Sommet de la tête)** : commencez par placer vos deux mains sur le sommet de votre tête, là où se trouve le point d'acupuncture Bai Hui. Attendez la connexion puis massez doucement ce point avec des mouvements circulaires pendant environ une minute. Ce

point est associé à la connexion spirituelle et peut aider à équilibrer l'énergie du corps tout entier.

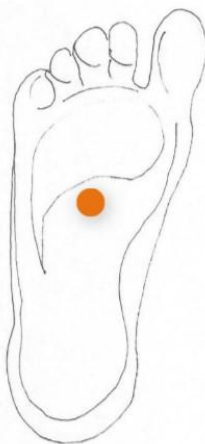


3. **Point Zu San Li (Sous le genou)** : ce point, situé environ quatre doigts sous la rotule, sur le côté externe de la jambe, est souvent appelé le "point de la longévité". Massez ce point avec vos doigts en appliquant une pression ferme, mais confortable. Cela aide à renforcer votre énergie vitale et à améliorer la digestion.





4. **Point Yong Quan (Plante des pieds)** : ce point se situe au centre de la plante des pieds. En position assise, massez ce point avec vos pouces. Cela aide à ancrer l'énergie, à calmer l'esprit et à équilibrer le système énergétique global.



3. La Visualisation Énergétique

La visualisation est une technique puissante pour diriger consciemment l'énergie à l'intérieur de son corps. En visualisant le mouvement de l'énergie, vous pouvez améliorer la circulation de celle-ci, rééquilibrer des zones spécifiques et équilibrer vos centres énergétiques.

Exercice : La Sphère de Lumière

1. **Position** : allongez-vous ou asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux et détendez votre corps.
2. **Création de la Sphère** : visualisez une petite sphère de lumière brillante, flottant juste au-dessus de votre tête. Cette lumière peut être de n'importe quelle couleur qui résonne avec vous – blanche, dorée, violette, etc.
3. **Descente de la Lumière** : imaginez cette sphère de lumière descendre lentement à travers votre tête, remplissant votre crâne de lumière apaisante et guérissante. Laissez cette lumière se diffuser à travers tout votre corps, en descendant progressivement par votre cou, vos épaules, votre poitrine, votre abdomen, vos jambes, et jusqu'à vos pieds.
4. **Purification** : au fur et à mesure que la lumière descend, imaginez qu'elle absorbe toutes les énergies négatives, les tensions et les blocages, les dissout et les emporte hors de votre corps.
5. **Élévation** : une fois que la sphère de lumière a atteint vos pieds, visualisez-la remonter lentement, purifiant encore plus votre corps sur son chemin de retour jusqu'au sommet de votre tête.
6. **Intégration** : lorsque la sphère atteint de nouveau votre tête, laissez-la se dissoudre en une lumière douce qui

vous entoure entièrement, créant un champ énergétique protecteur et harmonieux.

4. La Méditation sur les Chakras

Les chakras sont des centres énergétiques situés le long de la colonne vertébrale, chacun correspondant à des aspects spécifiques de notre être. La méditation sur les chakras est une méthode puissante d'autotraitement qui vise à harmoniser ces centres énergétiques.

Exercice : Équilibrage des Chakras

1. **Position** : asseyez-vous confortablement, le dos droit, les yeux fermés.
2. **Visualisation des Chakras** : commencez par le chakra racine, situé à la base de la colonne vertébrale. Visualisez une lumière rouge brillante à cet endroit, qui pulse et s'harmonise.
3. **Montée de l'Énergie** : passez progressivement au chakra sacré (orange), au chakra du plexus solaire (jaune), au chakra du cœur (vert), au chakra de la gorge (bleu), au chakra du troisième œil (indigo), et enfin au chakra couronne (violet ou blanc), en visualisant chaque centre lumineux et vibrant.
4. **Harmonisation** : passez quelques minutes sur chaque chakra, en visualisant son énergie tourner librement, sans blocages. Respirez profondément en vous concentrant sur l'équilibre de chaque centre.
5. **Intégration** : une fois les chakras harmonisés, imaginez une colonne de lumière blanche descendant du sommet de votre tête jusqu'à la base de votre colonne vertébrale, unissant tous les chakras dans une harmonie parfaite.

L'autotraitement énergétique est un processus d'exploration personnelle qui nécessite de la pratique et de la patience. Il ne s'agit pas seulement de techniques ponctuelles, mais d'une approche intégrée qui peut devenir une partie de votre routine quotidienne. En vous engageant régulièrement dans ces pratiques, vous renforcez votre connexion à votre propre énergie et développez votre capacité à maintenir un état de bien-être et d'équilibre. Laissez ces techniques d'autotraitement devenir des outils de transformation personnelle, en exploitant votre potentiel énergétique pour vivre une vie plus harmonieuse et épanouie.

Si vous vous sentez démuni face à la pratique en solitaire telle que je vous l'ai suggérée précédemment, vous avez la possibilité d'apprendre à effectuer des auto-traitements en vous initiant au Reiki Usui ou au Lahochi. Ces deux méthodes énergétiques reposent sur l'autonomie et incluent la pratique régulière d'auto-traitements. Vous y apprendrez comment positionner vos mains et quoi faire précisément lors de ces séances.

Pourquoi est-il important d'avoir un taux vibratoire élevé et comment l'augmenter ?

Avoir un taux vibratoire élevé offre de nombreux avantages. Cela permet de rayonner d'une manière plus positive et de se protéger des influences négatives, qu'elles proviennent des personnes ou des lieux.

Vous avez peut-être déjà ressenti l'effet d'un lieu qui semble « lourd » ou perturbé, où l'énergie ne circule pas de manière fluide, rendant l'atmosphère désagréable. De même, certaines personnes peuvent dégager une énergie qui ne semble pas en accord avec la vôtre, ou qui est simplement négative.

En tant qu'êtres sensibles dotés de perceptions subtiles, il est naturel d'être affecté par ces influences extérieures. Alors, comment peut-on éviter d'être impacté par cela ?

La première chose essentielle est de maintenir un taux vibratoire suffisamment élevé.

Mais vous vous demandez peut-être : que puis-je faire pour y parvenir ?

Je vous suggère 8 actions qui vont contribuer à augmenter votre taux vibratoire.

Les Pensées 🤔

En tant qu'être humain, nous avons des milliers de pensées par jour.

Parallèlement à cela, nous sommes constitués de 75 % de liquide dans notre corps. Les travaux du célèbre japonais, Esaru Emoto ont montré grâce à de magnifiques photos, la transformation de la structure moléculaire de l'eau selon que cette dernière ait été exposée à une photo, une couleur, une musique, ou bien même une pensée particulière.

L'ouvrage de référence, Les messages cachés de l'eau⁴, montre la métamorphose de ces structures, devenant de véritables bijoux en fonction d'un rayonnement de vibration supérieure telle une mélodie de Mozart ou le chaos sans forme engendré par de simples mots de basse vibration.

Alors imaginez notre corps, fait de 75% de matière liquide, ce que cela peut provoquer...

Donc, je vous invite à « jeuner » de vos pensées, à éliminer les paroles négatives, les mots mais aussi toutes les pensées. Nos pensées sont de la nourriture que nous donnons à notre esprit et notre corps.

A la place, pratiquez l'amour de soi et des autres : Cultivez l'amour, la bienveillance et le pardon, tant envers vous-même qu'envers les autres. Ces émotions positives augmenteront considérablement votre fréquence vibratoire.

⁴ Les messages cachés de l'eau, Esaru EMOTO, Ed. Guy Trédaniel, 2004

La Gratitude 🙏

Pratiquer la gratitude, c'est adopter une attitude de reconnaissance pour les petites et grandes choses de la vie. Cette pratique élève instantanément votre fréquence énergétique.

Je vous suggère de tenir un "carnet de gratitude" dans lequel vous noterez les meilleurs moments de votre journée. Pour chaque moment inscrit, posez cette question à l'Univers : "Univers, que faudrait-il pour que davantage de cela se manifeste dans ma vie » ? Ensuite, laissez l'Univers répondre à cette question, sans permettre à votre mental d'interférer, car il pourrait limiter les possibilités infinies qui s'offrent à vous.

La Nourriture 🥗

Adopter une alimentation saine : Consommez des aliments frais, naturels, et riches en énergie, comme les fruits, les légumes, et les aliments non transformés, pour nourrir votre corps et élever votre vibration.

Les Couleurs 🎨

Les couleurs émettent également des vibrations. les couleurs sont bien plus que de simples éléments visuels ; elles ont une profondeur émotionnelle et énergétique qui peut influencer notre bien-être de manière significative.

Pour cette raison, choisissez des vêtements qui vous apportent de la joie, de préférence dans des teintes claires pour favoriser la circulation de la lumière. Par exemple, en peinture, le noir n'est pas considéré comme une couleur, car il "absorbe" ou "engloutit" toutes les autres.

Désencombrer

Désencombrez vos intérieurs. Plus les choses seront rangées ou moins il y en aura, et plus votre esprit sera aéré, serein, en paix. Et par voie de conséquence, vous serez vous-mêmes beaucoup plus spacieux.

Méditer

La méditation aide à calmer l'esprit, à se recentrer et à élever son taux vibratoire en favorisant une connexion plus profonde avec soi-même.

La méditation régulière aide également à purifier votre champ énergétique en éliminant les blocages émotionnels et mentaux qui peuvent affecter votre taux vibratoire. En vous concentrant sur des techniques spécifiques telles que la respiration profonde, les visualisations positives, ou les mantras, vous canalisez et augmentez les énergies positives dans votre être. Cela vous permet de créer un équilibre intérieur et d'attirer des énergies qui résonnent à une fréquence plus élevée.

De plus, la méditation favorise une meilleure conscience de soi et une introspection accrue. Elle vous encourage à développer une attitude de gratitude et de compassion envers vous-même, renforçant ainsi votre capacité à maintenir une vibration élevée. En cultivant des états d'esprit positifs et en lâchant prise des pensées négatives, vous contribuez activement à élever votre fréquence vibratoire et à améliorer votre bien-être global.

Certaines personnes aiment la prière. La méditation, revenir à l'intérieur de soi, est une forme de prière. Pour les personnes formées au 1^{er} degré de Reiki ou plus, ou encore au LaHoChi,

faire des auto-traitements journaliers, c'est déjà une forme de méditation.

Vous pouvez également suivre des programmes de méditation guidée. Sur ma chaîne YouTube⁵, j'ai créé des méditations guidées spécialement conçues pour être écoutées pendant 21 jours consécutifs. Ce processus permet à votre corps et à votre esprit d'intégrer pleinement les bienfaits de ces pratiques.

Recevoir 📺

Beaucoup d'entre nous aimons donner... Mais combien reçoivent ?

Il est fondamental de pouvoir « recevoir » une séance énergétique avec un praticien en direct ou à distance.

Il est particulièrement important que votre corps et votre esprit soient touchés, que ce soit physiquement comme avec un massage ou spirituellement comme avec une méditation.

Bouger votre Corps 🧘

Pratiquez régulièrement une activité physique, comme le yoga, la danse ou la marche, pour stimuler l'énergie vitale et élever votre taux vibratoire.

Lorsque vous bougez, vous activez la circulation sanguine et lymphatique, ce qui aide à oxygéner les cellules et à éliminer les toxines du corps. Cette stimulation améliore non seulement la vitalité physique mais aussi l'énergie subtile, en favorisant une meilleure circulation de votre prana (énergie vitale). Des pratiques comme le yoga, la danse ou la marche permettent à

⁵ Ma chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/@lunaguidance>

vosre corps d'évacuer les tensions et d'augmenter le flux d'énergie dans tout le système.

Le mouvement régulier aide à libérer des endorphines et d'autres neurotransmetteurs qui favorisent des sentiments de bonheur et de bien-être. Ce phénomène contribue à élever votre fréquence vibratoire en générant des émotions positives et en réduisant le stress et l'anxiété. Les activités physiques stimulent également les centres énergétiques du corps, ou chakras, et favorisent leur équilibre, ce qui contribue à une vibration plus élevée.

La marche, surtout en plein air, est une activité simple mais très efficace. Elle aide à clarifier l'esprit, à réduire le stress et à augmenter l'énergie globale. En marchant en pleine nature, vous vous connectez également à l'énergie de l'environnement, ce qui contribue à harmoniser et à élever votre propre vibration.

Les bienfaits de l'activité physique régulière vont au-delà de l'élévation du taux vibratoire. Ils incluent l'amélioration de la santé cardiovasculaire, la gestion du poids, le renforcement musculaire et la réduction du risque de maladies chroniques. Un corps en bonne santé est mieux préparé à maintenir une énergie vitale élevée.

En somme, intégrer une activité physique régulière dans votre routine est un moyen puissant d'élever votre taux vibratoire. Que ce soit à travers le yoga, la danse, la marche ou toute autre forme de mouvement, l'exercice vous aide à revitaliser votre corps et votre esprit, à libérer les tensions, et à favoriser une circulation fluide de votre énergie vitale.

Petite anecdote



La preuve par la fréquence ... le téléphone énergétique

C'est une chose que je répète souvent à mes élèves lors de mes formations en énergétique. Ce n'est pas une théorie sortie d'un livre, c'est quelque chose que j'ai vécu et revécu tellement de fois que je ne peux plus faire semblant de l'ignorer.

Il y a eu cette période, par exemple, où je me sentais un peu à plat. Rien de grave, juste une de ces phases où l'énergie semble s'être retirée en silence, sans prévenir. Mes pensées tournaient en boucle et mon élan habituel semblait s'être mis en veille. Et là, comme par enchantement – ou plutôt, comme par résonance –, le téléphone a cessé de sonner. Aucun rendez-vous. Silence radio.

Au début, je me suis demandée si c'était une coïncidence. Mais non. Je l'ai observé, encore et encore. Et à chaque fois, c'était la même chose.

Puis, il y a eu ce jour où j'ai décidé de me recentrer. J'ai médité, pris plus soin de moi, remis un peu de musique, peint, ri, dansé même. Bref, **j'ai nourri ma joie**. Et là... comme un clin d'œil de l'Univers : le téléphone s'est remis à sonner. Une première personne m'a appelée. Puis une autre. Et encore une autre. Les rendez-vous se sont remis à pleuvoir.

C'est comme si l'Univers entier attendait que je me remette à vibrer haut pour m'envoyer les bonnes personnes, au bon moment.

Alors aujourd'hui, je le dis à mes élèves avec un petit sourire complice :

« Vous savez comment je sais que mon taux vibratoire est bas ? Le téléphone ne sonne plus. Et quand je retrouve ma joie, c'est simple : ça sonne de partout. »

Parce que dans ce métier, notre fréquence est notre véritable carte de visite.

Il m'a vue, il ne s'y attendait pas : quand la vibration inverse les rôles

Il y a quelques années, j'étais fascinée par un voyant très célèbre qui passait à la télévision. Je ne manquais jamais ses apparitions. Il avait cette façon unique de capter les choses, de parler avec assurance, de dévoiler l'invisible avec un naturel déconcertant. Alors, le jour où j'ai appris que la production de l'émission lui permettait exceptionnellement de recevoir des personnes en consultation privée, dans un local mis à sa disposition par la chaîne, je n'ai pas hésité une seconde. J'ai pris rendez-vous.

Le jour venu, un mélange d'excitation et de curiosité m'habitait. Je me suis rendue sur place, un peu impressionnée, je l'avoue. Il m'a accueillie avec sérieux et bienveillance, comme il le faisait à l'écran. Puis, avant même de commencer la séance, il m'a demandé de me lever. Sans un mot de plus, il s'est placé derrière moi. Je sentais sa présence dans mon dos, très concentrée. Il a levé les bras, fait quelques gestes que je n'ai pas compris – des mouvements lents, presque rituels.

Et soudain, il a lâché :

- Waou... Mais que faites-vous dans la vie ?

Un peu surprise, je lui ai demandé pourquoi cette question.

Il m'a regardée, les yeux écarquillés, visiblement troublé.

- Parce que votre taux vibratoire est très important... C'est rare

que les personnes arrivent avec un tel taux en consultation. Vraiment.

Il était... décontenancé. C'est le mot. Comme si ma simple présence bousculait son cadre habituel.

La consultation a repris, mais quelque chose avait changé. Son regard n'avait plus la même assurance. Ce qu'il m'a dit ensuite, pourtant censé être des prédictions, ne s'est jamais réalisé.

Avec le recul, je me dis que ce jour-là, ce n'était pas moi qui étais venue chercher des réponses auprès de lui. C'est lui qui avait rencontré quelque chose d'inattendu. Peut-être une vibration qui dépassait ses repères. Une autre lecture du subtil. Et peut-être, sans le savoir, c'est moi qui l'ai un peu "déstabilisé énergétiquement".



Quand les chats perçoivent l'invisible...

Une autre expérience amusante qui m'est arrivée est celle-ci : Il y a quelques années, je suivais des cours dans un petit atelier de peinture. L'ambiance y était simple, presque familiale : une quinzaine de personnes alignées côte à côte, chacun concentré devant son chevalet, les pinceaux à la main et les idées plein la tête.

Ce que j'adorais par-dessus tout, c'était la présence du chat de l'atelier. Un vieux matou un peu fatigué, un peu philosophe aussi, qui se promenait entre les chevalets comme s'il évaluait nos œuvres... ou nos vibrations.

Et puis, quelque chose de curieux s'est mis en place. Chaque fois que j'arrivais, sans faute, il venait directement vers moi. Il se faufilait entre mes jambes, sautait sur mes genoux et

s'installait confortablement, en boule, comme si j'étais un coussin vivant. Et là, il ne bougeait plus. Pendant tout le cours, il restait là, paisible, ronronnant doucement, pendant que je peignais avec lui posé sur moi comme une évidence.

Au bout de quelques séances, une élève qui peignait juste à côté de moi n'a pas pu s'empêcher de me lancer, mi-curieuse, mi-amusée :

- Dites-moi... Vous ne feriez pas un peu d'énergétique, par hasard ?

Surprise, je lui ai répondu en souriant, un peu gênée de me dévoiler :

- Oui, un petit peu, pourquoi ?

Elle a éclaté de rire, avec un regard malicieux.

- Je le savais ! C'est toujours pareil avec les chats. Moi aussi, quand je faisais des massages, les animaux venaient systématiquement vers moi. Ils le sentent, vous savez. Ils sont comme attirés par cette chaleur-là, cette vibration tranquille.

Et à ce moment-là, j'ai regardé le chat, endormi contre moi, comme s'il venait de me trahir en révélant mon secret. On a toutes les deux bien ri, et j'ai compris que parfois, ce ne sont pas les mots qui disent qui nous sommes... mais les chats.

Quels sont les symptômes lorsque nous passons à un plan de conscience plus élevé ?

En tant qu'êtres humains, nous sommes des êtres sensibles, reliés à la terre, et plus précisément à la vibration de la terre.

La terre a un cœur en sa matrice centrale qui pulse et émet des vibrations. Le taux vibratoire de la terre est en constante évolution. Déjà en 2012, nous avons franchi un énorme pallier puisque les pulsations de la terre avaient quasiment doublé passant de 6000 à 12000 sur l'échelle de Bovis.

Forcément, dans ces moments-là, les êtres humains doivent pouvoir s'aligner au taux vibratoire de la terre en augmentant leur propre fréquence s'ils ne veulent pas se sentir fatigués et s'ils veulent rester en bonne santé.

Plus que jamais, nous vivons la descente de la lumière sur la Terre. Pour les êtres sur un chemin de lumière, même si nos âmes s'en réjouissent, nous ne sommes pas sans éprouver les perturbations extérieures du monde environnant.

Déjà si nous regardons autour de nous, nous voyons bien les désordres, les malaises de notre époque, la rébellion de la nature qui demande à être de plus en plus « entendue ».

Si nous voulons rester alignés à ses vibrations, en harmonie avec ses flux énergétiques, nous devons, et c'est la terre elle-

même qui nous pousse à cela, augmenter notre taux vibratoire, au risque sinon de se retrouver à « l'horizontal ».

On peut s'en prémunir par un travail de développement personnel, émotionnel, voir spirituel. Surtout se libérer de son mental qui, « quand on le laisse seul, ment monumentalement » (Jacques Prévert).

Ce travail peut s'accompagner par des pratiques plus physiques et énergétiques comme le yoga, le chi gong... qui vont permettre de fluidifier et libérer la circulation de l'énergie dans le corps et l'esprit.

Ayant moi-même vécu ces moments de changement de niveau énergétique, je peux facilement évoquer les symptômes qui me sont apparus. Au début je ne savais aucunement que les manifestations physiques que j'éprouvais dans mon corps étaient liées à ce changement de palier énergétique.

J'ai commencé par souffrir de « tachycardie », enfin ce que l'on a pris pour de la tachycardie. Puis, on m'a parlé d'une déficience en fer qui pourrait être à l'origine de l'oppression dans ma poitrine. Je ne remets pas ici en question ces diagnostics qui, pour d'autres et dans d'autres circonstances, auraient pu probablement être justifiés. Mais en faisant les examens appropriés, aucun problème particulier n'a été décelé, ni manque de quoique ce soit

Puis un jour, au détour d'une lecture, j'apprends que c'est l'une des manifestations de montée du taux vibratoire.

Ah, je comprends donc mieux tout ce mal être, cette difficulté à monter les marches, un essoufflement régulier quotidien, une oppression dans la cage thoracique, le tout couronné d'angoisses impressionnantes.

Je n'avais pas fait le lien, du moins dans un premier temps, avec le chakra du cœur.... Mais ce qui se passait, c'est que je recevais des grandes quantités d'amour qui accéléraient mon rythme cardiaque de manière assez violente.

Tout cela s'est accompagné de nausées, diarrhées, suées nocturnes pendant de longs mois.... Vous imaginez par quel nettoyage interne je suis passée. Une sorte de purification où tous les émonctoirs sont concernés, à savoir les reins, le foie, les intestins, la peau, les voies respiratoires.... les fameuses portes de sortie du corps...

L'objectif de tout ce travail interne est d'être régénéré pour pouvoir accueillir cette montée de vibration. Le corps physique est toujours plus long à se mettre au diapason du corps énergétique.

Un autre symptôme est celui des maux de tête avec une barre au niveau du 3^{ème} œil... La poussée énergétique est telle qu'elle peut procurer des vrombissements dans tout le corps ou la tête. Une sensation de légèreté peut également apparaître car plus on s'élève énergétiquement, plus on se sent léger !

Les peurs font également parties du processus, des peurs au niveau émotionnel bien sûr nous sommes toujours au niveau du chakra du cœur. La fatigue totale, le manque d'énergie qui nous fait sentir par moment en dépression...

Tout ce processus de transformation, d'élévation vibratoire prend du temps surtout au niveau du corps physique car ce dernier se voit dans l'obligation de se départir de ce qui n'est plus d'actualité pour cause d'obsolescence.... Mais se mettre au diapason avec le corps énergétique fait apparaître un grand chamboulement au niveau du corps physique.

J'ai donc été obligée de prendre mon mal en patience, de faire des concessions, parfois me forcer à donner des formations alors que les nausées m'empêchaient de manger quoique ce soit ... J'ai perdu 8 kg à l'époque, alors que je n'étais déjà pas bien épaisse.... Oui le corps se déleste du « trop », du « vieux », de l'obsolète, pour mieux renaître et se mettre au diapason du corps énergétique.

Pour rassurer le lecteur, ensuite les « crises » ont été moins fréquentes et surtout plus rapides. Le mieux durant ces passages, c'est d'aider le corps à « éliminer » en buvant beaucoup d'eau, en recevant des soins énergétiques. J'ai reçu beaucoup de Reiki à l'époque et cela a été d'un grand salut pour passer ce cap. Le mieux est d'accueillir ce qui vient.

Je mets en garde le lecteur qui penserait que tous les symptômes que je viens de décrire sont uniquement liés à la montée du taux vibratoire, ils peuvent être liés à de réelles pathologies, c'est pour cela qu'il est indispensable de consulter un médecin et faire les analyses correspondantes.

Lorsque notre taux vibratoire augmente ou que nous passons à un plan de conscience plus élevé, divers symptômes peuvent se manifester.

Ces symptômes peuvent être physiques, émotionnels, mentaux ou spirituels.



Petit mémo sur les principaux symptômes lors du passage à un plan de conscience plus élevé

1. Symptômes Physiques :

- Fatigue ou épuisement, maux de tête, douleurs et courbatures, fluctuation de l'appétit, sensibilité accrue, vertige ou sensation de flottement

2. Symptômes Émotionnels :

- Montagne russe, larmes ou rires spontanés sans raison apparente, besoin de solitude

3. Symptômes Mentaux :

- Clarté mentale accrue, pensées récurrentes, désintérêt pour les anciennes activités

4. Symptômes d'ordre spirituel :

- Sensations énergétiques dans le corps, expériences spirituelles tels rêves, visions..., synchronicités, compréhension plus profonde de notre mission de vie

5. Changements de perception :

- Altérations sensorielles (couleurs, sons et textures), sensation que le temps passe plus vite ou plus lentement, capacité accrue à percevoir l'énergie des autres, des lieux et des objets.

6. Symptômes comportementaux :

- Recherche de vérité, changement dans les relations, mode de vie plus sain

7. Éveil des capacités :

- Augmentation de l'intuition, de la créativité et de l'inspiration

Ces symptômes peuvent varier en intensité et en durée d'une personne à l'autre. Ils sont souvent temporaires et peuvent

fluctuer au fur et à mesure que votre taux vibratoire et votre niveau de conscience continuent d'évoluer. Il est important d'écouter votre corps et votre esprit, de prendre soin de vous, et de chercher du soutien si nécessaire pendant ces périodes de transformation.

Quels sont les bénéfices d'un taux vibratoire plus élevé et les signes de son augmentation ?

Je me souviens très bien du moment où j'ai commencé à ressentir une vraie différence en moi. Ce n'était pas spectaculaire, pas comme un grand chamboulement visible de l'extérieur. C'était plus subtil, mais profond. Un genre d'élargissement intérieur, comme si quelque chose s'élevait doucement, sans effort, mais avec une force tranquille.

Mon énergie a changé. Je me sentais plus vivante, plus ancrée aussi. Le matin, je me réveillais plus facilement, avec cette sensation de légèreté dans le corps et dans l'esprit. Comme si je portais moins de poids. Je tombais moins souvent malade, et quand ça arrivait, je récupérais vite. Mon corps me semblait plus aligné, plus réactif à ce dont il avait besoin.

Mais ce n'est pas que physique, loin de là. Ce que j'ai surtout remarqué, c'est la transformation dans mon monde intérieur. J'étais plus sereine, plus confiante. Il y avait en moi une joie simple, une gratitude naturelle, presque spontanée. Je me laissais moins happer par les inquiétudes. Les pensées devenaient plus claires, les décisions plus simples à prendre.

Et puis, il y a eu cette voix intérieure qui s'est mise à parler plus fort. Non pas dans le tumulte, mais dans le silence. Une intuition plus nette, plus présente. Je me sentais guidée, comme si je suivais un fil invisible mais évident. Parfois même, il

m'arrivait de vivre de petits moments de grâce, des instants où tout semblait parfaitement à sa place, comme une reconnexion avec quelque chose de plus vaste, de plus grand que moi.

Les liens autour de moi ont changé aussi. Des relations se sont transformées, d'autres se sont éloignées. Mais toujours avec douceur, avec justesse. J'attirais des personnes lumineuses, authentiques, alignées avec cette nouvelle vibration que je portais. Les échanges devenaient plus profonds, plus vrais. Je ne cherchais plus à convaincre ou à plaire, mais simplement à être. Et cela suffisait.

Je remarquais aussi que les choses se plaçaient avec plus de fluidité. Des synchronicités, des rencontres inattendues, des portes qui s'ouvraient sans que je les force. C'était presque magique... mais tellement naturel à la fois. Comme si l'univers me répondait plus vite, plus clairement.

Et puis, il y a eu ma créativité. Un élan nouveau. Les idées fusaient, les projets prenaient forme, je peignais, j'écrivais... sans me poser mille questions. Juste en laissant passer ce qui voulait émerger. J'ai aussi senti l'éveil de certains ressentis, de perceptions que je n'expliquais pas toujours, mais que j'ai appris à accueillir.

Tout cela ne s'est pas fait en un jour. Il y a eu des vagues, des hauts et des bas. Mais avec le temps, j'ai compris que mon taux vibratoire augmentait. Et que cela transformait tout – ma manière de vivre, de ressentir, de créer, d'aimer.

C'est un chemin que je continue de suivre, avec humilité et émerveillement. Parce qu'à chaque pas, je me découvre un peu plus vivante, un peu plus alignée, un peu plus libre.



Petit mémo « Reconnaissance de l'élévation du taux vibratoire »

1. Signes et bénéfices :

- Bien-être Physique Accru :
- Sensation de vitalité
- Sommeil réparateur
- Moins de maladies

2. Bien-être Émotionnel et Mental :

- Sentiments accrus de joie, de gratitude.
- Pensée plus claire, concentration améliorée, et meilleures capacités de prise de décision.
- Réduction du stress

3. Expansion de la Conscience Spirituelle :

- Intuition accrue
- Sentiments de connexion avec quelque chose de plus grand
- Sensation d'unité avec les autres, la nature, et l'Univers.

4. Amélioration des Relations Interpersonnelles :

- Amélioration des relations avec les autres, plus d'empathie et de compassion.
- Attirance de personnes positives
- Capacité accrue à résoudre les conflits de manière pacifique et constructive.

5. Manifestation et Synchronicités :

- Capacité accrue à manifester ses désirs et intentions dans la réalité
- Synchronicités : apparition de coïncidences significatives et de signes

6. Changements dans les Habitudes et les Goûts :

- Alimentation plus saine
- Adoption de pratiques comme la méditation, le yoga, ou autres

7. Éveil des Dons et des talents :

- Créativité accrue : explosion de la créativité et des idées novatrices.
- Dons spirituels :

Qu'est-ce que l'ancrage et pourquoi est-il important d'être ancré ?

Une question récurrente dans les formations que je dispense est celle de l'ancrage. Comme vous le savez, toute pratique énergétique requiert un solide ancrage. Il est impossible de rester stable si vous êtes comme un oiseau sur une branche, se balançant au gré du vent. Pour que l'énergie circule harmonieusement dans votre corps, il est crucial d'être bien enraciné et connecté à la terre, ce qui facilitera également l'ouverture de votre chakra couronne.

L'image d'un arbre illustre parfaitement ce concept. Plus les racines de l'arbre s'enfoncent profondément dans le sol, plus ses branches peuvent s'élever vers le ciel en quête de lumière. De même, plus les racines sont ancrées, plus l'arbre grandit et s'étend vers le ciel. Les chakras racine et couronne sont donc profondément interconnectés.

Lorsque vous êtes bien enraciné et relié à la terre, votre chakra couronne peut s'ouvrir pleinement et recevoir les abondances de l'Univers. L'Univers, comme vous le savez, est source d'abondance infinie : joie, amour, santé, et même abondance matérielle. En tant qu'êtres infinis, nous n'avons pas de limite à cette abondance, sauf celle imposée par notre mental qui peut restreindre nos perceptions et nos possibilités.

Dès que nous commençons à nous libérer des limitations imposées par notre mental et notre ego, nous permettons à une ouverture de se manifester, révélant notre véritable essence : un être conscient et libre. En nous connectant à cette conscience, la peur s'estompe, car nous réalisons que nous ne sommes jamais seuls. Nous avançons avec confiance, sachant que l'Univers souhaite le meilleur pour nous.

Donc, pour revenir au sujet qui nous passionne tant, et pour lequel vous vous questionnez beaucoup : oui, il y a plusieurs façons de cultiver et renforcer votre ancrage.



Marcher dans la Nature

Marcher en conscience dans la nature. C'est-à-dire poser un pied après l'autre en ayant conscience de la matière sur laquelle vous marchez. Portez votre attention sur vos pieds, donnez-leur la conscience. Sentez d'abord votre talon qui se pose sur le sol puis la plante et les orteils qui s'approprient ce toucher. Sentez le mouvement dans vos pieds. Placez-y la conscience de la reliance, de la reliance avec la terre. Chaque pas vous relie un peu plus avec cette nature, le grand tout.



Manger des Aliments à Racine

Choisir et privilégier des aliments qui ont poussé dans la terre, qui ont des racines comme les pommes de terre, les carottes, les panais, les betteraves, les céleris-raves, ou encore les topinambours.

Je le répéterai évidemment toujours, préférer des légumes-racines biologiques.

De l'Importance des Couleurs

Certaines couleurs favorisent l'ancrage. C'est le chakra de la base, appelé aussi chakra racine ou coccygien, qui est le chakra de notre reliance à la terre.

Ce chakra est de couleur rouge. Alors choisissez du rouge pour le renforcer, par exemple au niveau des pieds (chaussettes, chaussures, semelles rouges pas seulement celles du grand créateur de chaussures connu pour ses semelles rouges...), ce peut être aussi des sous-vêtements de cette même couleur.

Les Pierres

En lithothérapie, nous pouvons avoir recours à des pierres qui vont renforcer l'ancrage. D'une manière générale, les pierres de couleur foncée, voir noire, sont vraiment reliées à notre chakra racine.

Si vous ne sentez pas suffisamment aligné, alors je vous suggère de prendre dans vos mains une pierre comme la shungite, ou l'obsidienne, ou encore une tourmaline et méditer avec elle.

Vous pouvez également en mettre une dans votre poche et la toucher de temps en temps dans la journée. Une manière aussi de retrouver de la sérénité, de la confiance lors d'une journée chargée où vous courrez de réunions en réunions.

L'avantage de la shungite, constituée essentiellement de carbone, est une pierre qui ne se recharge pas. Vous n'avez pas besoin de la nettoyer contrairement aux autres pierres.



Les Animaux

Nos animaux à 4 pattes sont de très bons vecteurs pour nous enraciner. Ils ont eux-mêmes leurs quatre pattes bien posées sur le sol, le fait de les caresser nous rapproche d'eux et de leur vibration.

Ainsi donc, je vous invite à avoir un animal domestique (chat, chien...) si vous le pouvez. Sans compter le bien-être général qu'ils procurent.



La Méditation

Il y a une méditation que j'ai écrite et que je fais tous les jours (je la fais faire à mes élèves lors du 1^{er} degré de Reiki) qui permet d'élever ses vibrations en se reconnectant à la fois à la terre en imaginant que sous la plante de nos pieds poussent de très longues racines et en même temps notre chakra couronne qui s'ouvre pour accueillir la lumière d'en haut et la diffuser dans tout notre corps pour devenir un, harmoniser notre Yin et notre Yang. Notre féminin et notre masculin.

Je vous propose une méditation d'ancrage que vous pouvez faire tous les jours pendant 21 jours.



Méditation d'Ancrage et de Reliance à la Terre Mère

**Vous allez vous relier consciemment à l'énergie
Lumière - à l'énergie Amour.**

- **Installez-vous confortablement - le dos droit - les mains posées sur les cuisses (paumes vers le ciel)**
- **Prenez une grande inspiration - poitrine - ventre puis expirez**

ventre - poitrine (...)

- **Visualisez-le : inspirez lentement la lumière et Expirez complètement vos tensions et soucis (...)**
- **Prenez conscience du lieu qui vous accueille, du lieu où vous êtes - ici et maintenant.**
- **Puis, fermez vos yeux**

- **Inspirez - Expirez doucement**
Accueillez la présence de votre corps
- **Ressentez les surfaces d'appui de vos pieds sur le sol (...)**
Sentez tout le poids de votre corps qui est là, posé, tout votre corps est soumis à la pesanteur, vous relâchez votre visage, vos épaules, votre dos, le bassin, les cuisses, les mollets, les talons et vous prenez conscience de la forme de votre corps qui se détend (...)
- **Imaginez, de la plante de vos pieds, des racines lumineuses de couleur argentées qui descendent dans le sol de plus en plus profondément.**
- **Ces racines qui vont rejoindre le centre de la terre (...) elles contournent tous les obstacles, les cailloux, la terre, le sable, l'eau, les rochers, elles poussent de plus en plus profondément dans la terre....**
- **Inspirez la lumière**
- **Expirez vos tensions - vos ennuis - et laissez-les aller profondément dans ces racines qui vous relient à la terre.**
- **Puis vous allez faire remonter l'énergie de la terre le long des racines - L'énergie contourne à nouveau tous les obstacles, le sable, les cailloux, les rochers, l'eau, la glaise, ...**
- **Cette énergie arrive dans vos pieds, remonte le long de vos jambes jusque dans votre bassin et continue le long de la colonne vertébrale jusqu'aux épaules - à la nuque - jusqu'au sommet de votre tête.**

- Au sommet de votre tête part une colonne argentée qui s'élève vers le ciel. Une colonne de lumière argentée qui va rejoindre le soleil (...)
- Maintenant vous êtes relié à l'énergie du soleil et vous laissez redescendre cette énergie dorée le long de votre colonne d'argent.
- L'énergie du soleil descend le long de la colonne, arrive au sommet de votre tête et vient remplir tout votre être. Elle vient se mélanger à l'énergie d'argent de la terre déjà en vous. Elle remplit tout d'abord votre tête, votre visage. Vous rayonnez d'une autre manière vous rayonnez de l'intérieur mais aussi à l'extérieur.
- Laissez ces 2 énergies dorée et argentée s'amplifier et grandir dans tout votre être (...)
- L'énergie du soleil se déverse en vous et vient emplir de lumière, doucement, tendrement, chacune de vos cellules, dans vos épaules, votre cou, votre nuque, dans tout votre thorax l'énergie chaude et douce du soleil remplit tout votre abdomen puis votre bassin, descend le long de vos jambes jusqu'à vos pieds ;
- Ressentez les mouvements, les tourbillons qui peuvent se mettre en place à l'intérieur de vous :
- L'énergie dorée et l'énergie argentée qui purifient vos cellules et vous libèrent de tout le négatif.
- Vous ressentez ces énergies qui se mêlent l'une à l'autre, qui se fondent en une lumière dorée aux reflets argentés ;
- Cette énergie qui vous emplit d'amour.
Cette énergie qui est l'amour infini de l'Univers.
- Cet amour vous comble et remplit tout votre espace intérieur.
Il n'y a plus de vide en vous.

- Tout est rempli par cet amour magnifique qui vous fait grandir
- Vous rayonnez maintenant en vous et autour de vous.
- Sentez comme vous êtes spacieux
- En vous et l'Univers.
- Cette énergie de lumière et d'amour est tellement immense qu'elle dépasse les limites de votre corps – jusqu'à tout l'espace environnant.
Sur tous les êtres, sur toute la terre.
- Voyez la terre, baignez dans cette belle énergie argentée et dorée qui l'entoure (...)
- Prenez conscience de votre intérieur, de votre bien-être.
Vous êtes relié au ciel et à la terre.
Vous êtes relié à l'Univers – au « tout »
Vous êtes désormais UN avec l'énergie divine et créatrice.
Vous êtes un être divin créé avec Amour.
La lumière est en vous et vous irradiez son Amour.
Vous êtes Unifié (...)

- Laissez maintenant, s'écouler le trop plein d'énergie par la plante de vos pieds.
Rendez à la terre l'énergie du ciel, votre corps est harmonisé, et l'excédent peut s'écouler et venir nourrir la terre ;
Prenez votre temps et savourez – intensément – tranquillement – avec gratitude (...)
- Reprenez conscience de la forme de vos pieds, du contact de vos cuisses, de votre dos, des omoplates, des épaules, de vos bras, de votre cou, de votre tête (...)
- Prenez à nouveau conscience de votre respiration.
- Inspirez profondément et expirez.

Vous pouvez maintenant, reprendre conscience du moment présent, de votre corps,

Commencez à bouger les pieds, les mains

Ressentir l'harmonie présente à l'intérieur de vous.

Sentir cette joie intérieure qui est là en vous

Et dès que vous vous sentirez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux et regarder le monde qui s'offre à vous avec un regard nouveau.

Remercier le soleil – la terre – la lumière – et *remerciez vous*

Etirez-vous

Marchez

Buvez un verre d'eau

Pour revenir empli de beauté et d'amour à votre environnement.

Vous pouvez également accéder à cette méditation sur ma chaîne YouTube en scannant le QR Code suivant :



Quels sont les moyens pour augmenter mes perceptions ?

Nous le savons, une pratique énergétique va permettre d'augmenter nos perceptions intuitives.

Bien souvent, les perceptions existaient déjà dans la petite enfance. Des expériences incroyables avaient déjà lieu à cette époque-là. Mais voilà, plus tard, ... le canal s'est fermé. L'éducation, le « tiens-toi droit » des parents, l'école et ... la peur ont bloqué le chakra du 3^{ème} œil par lequel nous recevons des informations.

Petit Rappel Historique

Comme nous le savons, jusqu'à l'adolescence le thymus assure la fonction de gestion du système immunitaire. Après cela, le thymus ne disparaît pas pour autant mais se ratatine, se dessèche et d'autres organes prennent le relais pour assurer le rôle du système immunitaire, notamment la rate. Ce qui est amusant, et qui m'a toujours interpellé, c'est le fait que cette glande cesse d'être opérationnelle après 15 ans. J'ai récemment découvert l'explication spirituelle de cet état de fait...

Le thymus, dans les temps reculés (à l'époque des Atlantes, les Lémuriens) était la porte de la conscience. Le pouvoir des personnes était considérable, directement connecté au canal. Ce pouvoir extraordinaire aurait fait des jaloux dans l'Univers. D'autres habitants dans le cosmos auraient volontairement « coupé » ce pouvoir en réduisant cet organe (genre de guerre intergalactique). L'humain se trouvant dépossédé de son pouvoir et des informations qu'il percevait par ce « canal » a trouvé une autre voie de salut en « montant » au 3^{ème} œil. Le chakra du 3^{ème} œil est alors devenu l'accès, la nouvelle porte de la conscience...

Tout comme cette glande qui ne disparaît jamais dans le corps humain, nous pouvons nous-même, réactiver cette « ancienne porte » de la conscience en faisant quotidiennement des petits exercices.

Petits Exercices pour Réactiver le thymus⁶ :

- **tapoter avec les doigts doucement le chakra du thymus, plusieurs fois de suite pour réactiver sa fonction**
- **en méditation dynamique, imaginer des « prises » d'énergie par les pieds et par le chakra couronne. Faire circuler ces flux d'énergie se croisant au niveau du thymus et sortant en haut et en bas en activant la respiration pour conduire les deux flux de l'énergie (haut et bas) simultanément.**

⁶ Le thymus est situé dans la partie supérieure du thorax, juste derrière le sternum et devant la trachée, au centre.

Accroître ses Perceptions Passe par le Ressenti

Accroître ses perceptions passe par le « ressenti ». Il existe de très nombreux exercices qui peuvent augmenter votre acuité, quelle soit visuelle, auditive ou corporelle.

L'Audition

Petit Exercice pour accroître l'écoute :

Imaginez-vous en pleine nature, allongé dans l'herbe par exemple et prêtez attention aux sons autour de vous... :

- **le chant d'un oiseau, écoutez et imaginez avec vos oreilles internes**
- **le bruit du vent dans les feuilles de l'arbre...écoutez et imaginez-le**
- **l'eau d'un ruisseau non loin de vous**
- **le miaulement d'un chat ou l'abolement d'un chien au loin**
- **la cloche des vaches qui pâturent aux alentours**
- **le moteur d'un tracteur qui rentre à la ferme**
- **le bêlement des moutons dans les champs à côté**

Ecoutez avec vos oreilles internes et imaginez-le.

La Vision

Cet exercice de visualisation va permettre d'accroître votre capacité de perception et votre disposition à le faire avec aisance. Votre qualité de présence va s'accroître.

Petit Exercice pour accroître la vision :

Des paysages intérieurs vont se succéder à tour de rôle. une couleur, par exemple, « bleu »

Faites venir les images au fur et à mesure de la lecture des mots suivants :

- **une fleur, par exemple, une rose**
- **un papillon, suivez ses différentes couleurs**
- **une ville, promenez-vous dans ses multiples rues et ruelles**
- **le désert, imaginez-vous vous réveiller en plein désert dans un silence absolu et avec un ciel d'un bleu incroyable et... devant vous, une étendue de sable à perte de vue**
- **une statue de Buddha, penchez-vous sur sa tranquillité et voyez l'apaisement qu'elle vous procure**
- **un arc en ciel, visualisez ses multiples couleurs, sautez d'une couleur à l'autre comme à saute-mouton**

La Kinesthésie

C'est une conscience particulière des mouvements et des sensations corporelles.

Une personne qui a une mémoire kinesthésique associera ses souvenirs à des sensations physiques plutôt qu'à des images ou des sons. Ainsi je vous invite à faire ce petit exercice de souvenir et le vivre dans votre corps :



Petit Exercice de « ressenti »

:

- sensation de votre corps rentrant dans la mer et le glissement de l'eau sur votre peau
- sensation de vos pieds marchant sur de l'herbe
- sensation de votre peau lorsque le vent la caresse...
- sensation de votre crâne lorsque le coiffeur vous lave la tête
- sensation éprouvée lorsque vous recevez un massage
- sensation de votre dos, vos épaules lorsque vous portez un sac à dos
- sensation de votre corps lorsque vous effectuez un jogging
- sensation de votre peau quand vous recevez la pluie

Point particulier pour le praticien :

Pour commencer, il est crucial de souligner l'importance de l'ego. En énergétique, bien que ce soit vous qui « réalisez » la séance en posant vos mains, ce n'est pas vous qui agissez. C'est l'énergie qui, en passant à travers vous, opère. Cette énergie est intelligente et sait instinctivement où elle doit aller. Si vous parvenez à mettre votre ego de côté, les résultats seront plus clairs et plus justes. Ne laissez pas votre ego interférer pendant la séance.

Un conseil : avant de commencer une séance, lors de votre centrage, demandez à votre ego de se retirer. Dites-lui : « Ego, pourrais-tu s'il te plaît te placer à côté de moi et ne pas intervenir pendant cette séance ? Quelle contribution cela serait-il pour la personne ? » Vous constaterez probablement des résultats plus impressionnants, au point d'en être surpris !

Quand on débute dans la pratique énergétique, on cherche souvent à « ressentir » des sensations, notamment dans les mains, pour confirmer qu'il se passe quelque chose, à la fois pour la personne que l'on traite et pour soi-même. Combien de praticiens ont été découragés parce qu'ils ne ressentaient « rien dans leurs mains » ? Alors même que les receveurs louaient leur séance, ils étaient sourds aux retours, ne se fiant qu'à leur propre ressenti. Hélas, l'ego prenait le dessus et, en l'absence de « sensations » dans les mains, la séance leur paraissait sans valeur, les poussant à abandonner leur enthousiasme initial.

Pour aller en profondeur, il faut accepter d'avancer lentement, de remettre constamment son travail en question. Il ne faut pas abandonner à la première déception.

Un autre phénomène courant est de percevoir des sensations plus intenses dans une main que dans l'autre. La main dite « dominante », celle avec laquelle vous écrivez, sera généralement plus « sensible » car elle est plus sollicitée dans votre quotidien, tandis que l'autre, souvent au repos, est moins habituée à travailler et donc à « ressentir ». En réalité, les deux mains « donnent » de l'énergie de manière égale et avec la même intensité. Cependant, comme l'une est plus utilisée, les messages envoyés à votre cerveau diffèrent, créant ainsi une erreur de perception, mais non une différence réelle.

Je vous invite aussi à faire pendant une semaine, tous les jours, ce petit exercice pour rééquilibrer vos perceptions dans vos deux mains :



Exercice pour rééquilibrer vos perceptions dans vos deux mains

- **Installez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil, vos pieds bien à plat sur le sol.**
- **Fermez doucement vos yeux**
- **Faites 2 ou 3 grandes respirations**

- **Placez vos mains en « coupelle » devant vous, l'une au-dessus de l'autre et imaginez que dans celle du dessous se trouve un tout petit chaton.**
- **Placez maintenant votre attention au niveau de votre chakra du cœur.**
- **Allumez une flamme d'amour dans votre chakra du cœur. Maintenant que votre flamme d'amour est active, faites-la circuler dans le bras du dessus, l'avant-bras, le poignet, la main.**
- **Sous la main, sentez tout l'amour que votre main envoie à votre**

petit chaton.

Ecoutez votre main, peut-être ressentez-vous de la chaleur, du froid, des picotements, de l'engourdissement.

Restez au plus proche de votre ressenti.

- **Ensuite, tout doucement, vous allez faire basculer votre petit chaton dans l'autre main de telle manière que maintenant, c'est l'autre main qui se trouve au-dessus et qui recouvre le petit chaton. Faites attention, ce petit chaton est fragile, il vient de naître...**
- **A nouveau, recentrez-vous et portez votre attention sur votre chakra cœur. Allumez une flamme d'amour puis laissez-la circuler dans votre bras du dessus.**
La flamme d'amour circule depuis votre cœur, dans votre épaule, votre bras, votre avant-bras, votre poignet votre main, sous votre main...
Restez à l'écoute des ressentis de la main qui « donne ».
- **Vous envoyez tout votre amour à ce petit chaton, une infinie douceur, de la bienveillance et beaucoup de tendresse.**
Soyez attentif aux sensations de votre main.
- **Puis, lorsque vous l'aurez décidé, arrêtez l'exercice et revenez doucement dans l'ici et maintenant.**
- **Pour couper la connexion et revenir, vous pouvez souffler dans vos mains, frotter vos mains et cela 3 fois de suite.**

La Protection : se protéger , mais de quoi au juste ?

Si nous parlons de « protection », la notion de peur est sous-jacente. Se protéger. Mais de quoi au juste ? Cette question de la protection revient constamment lors de mes enseignements.

Les personnes ont peur d'attraper quelque chose, de prendre le problème de la personne qu'ils aident et... , d'être trop en empathie avec elle...

Pour moi, personnellement, dans le « développement personnel », si l'on parle de protection, on se rétrécit déjà, alors que précisément on souhaite se « développer ». Cherchez l'erreur...

Si les personnes vous posent cette question de la protection, c'est qu'il y a une peur derrière qui se cache...

Il y a quelque part une croyance associée : « si tu ne te protèges pas, il va t'arriver quelque chose »

Combien de fois avez-vous entendu cela ?

Il est important de reconnaître les signes qui indiquent qu'une protection énergétique n'est pas suffisante. Parmi ceux-ci, on trouve :

- une fatigue inhabituelle ou soudaine après une séance.
- des maux de tête ou un sentiment de lourdeur après avoir été en contact avec certaines personnes.
- une sensation d'être "vidé" ou épuisé sans raison apparente.
- des perturbations émotionnelles inexplicables ou un sentiment d'irritabilité.
- des pensées intrusives ou des cauchemars récurrents.

Pour ma part, je préfère parler de « centrage » avant une séance en énergétique. Pour cela, il existe plusieurs exercices notamment le fameux « nettoyage à sec » ou Kenyoku en Reiki, mais également des exercices d'ancrage que l'on peut pratiquer (Cf. chapitre 13 sur l'ancrage).

On peut également se connecter à l'énergie de la Flamme Violette qui permettra rapidement de purifier nos corps subtils.

La visualisation est l'une des techniques les plus accessibles et efficaces pour établir une protection énergétique. Elle consiste à imaginer autour de soi une barrière protectrice, souvent sous la forme d'une bulle de lumière. Cette lumière peut être de n'importe quelle couleur, bien que le blanc, le doré, et le violet soient couramment utilisés pour leur association avec la purification et la protection.

Pour pratiquer cette technique, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, et respirez profondément. Imaginez une lumière rayonnante qui émane de votre cœur ou du sommet de votre tête. Visualisez cette lumière s'étendre pour former un cocon lumineux qui vous enveloppe entièrement. Cette barrière peut être programmée mentalement pour filtrer les énergies,

laissant entrer celles qui sont bénéfiques et repoussant celles qui sont nuisibles.

Lors de mes différents apprentissages de massages, on nous parlait des vertus du « citron » que l'on pouvait utiliser pour couper la négativité des personnes qui entraient et en disposer quelques gouttes à la porte d'entrée.

Dans la pièce de travail, une pierre telle la labradorite est également conseillé pour, à la fois « ancrer » les énergies du thérapeute mais aussi amplifier ses perceptions lors de la séance. (Attention les pierres ont besoin d'être très régulièrement nettoyées, à défaut d'être saturées elles-mêmes et de n'avoir plus aucune vertu).

L'obsidienne ou la shungite sont des pierres d'ancrage, l'avantage de la shungite est qu'elle n'a pas besoin d'être nettoyée, elle s'autorégule car composée de carbone.

L'eau peut également « capter les fuites négatives » des personnes lors d'une séance. Si vous disposez de plantes vertes, vous pourrez verser l'eau du récipient que vous aviez placé dans votre pièce de travail, et les arroser à la fin de la journée avec cette eau. A défaut de plantes, versez l'eau dans les toilettes et tirez la chasse.

Pensez à nettoyer et purifier quotidiennement votre lieu de travail. Il existe plusieurs façons de le faire :

- l'encens : je vous conseille Le Palo Santo pour nettoyer et le Sang de dragon pour élever les vibrations.

Certaines personnes utilisent des graines de moutarde sur un charbon ardent.

- faire sonner un bol en cristal 3 fois de suite dans chaque pièce et selon les 4 points cardinaux en commençant par l'Est et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- une lampe de sel au pouvoir ionisateur naturel, libérant des ions négatifs dans l'air que vous allumerez tous les jours dans votre pièce.

la lampe de sel de l'Himalaya a un effet apaisant, mais aussi assainissant. En plus, elle va augmenter votre niveau d'énergie et réduire le stress de celui qui vient consulter.

- du gros sel peut également être disposé aux 4 coins de la pièce. Pensez à changer régulièrement le sel car il va vite absorber et saturer (minimum une fois par semaine).

Je viens de donner quelques petits conseils, mais il existe aussi des moyens « énergétiques » propres à chaque méthode, comme par exemple en Reiki où l'on dessinera avec sa main dans l'air certains symboles sur les 4 murs de la pièce ainsi que le sol et le plafond.

Petite anecdote



Recevoir pour mieux transmettre

Je me souviens d'une élève que j'ai formée au Reiki il y a quelques années. Elle était déjà sophrologue, avec une belle posture de thérapeute et un cabinet bien installé. La formation s'était déroulée dans la fluidité et la joie. À la fin, elle m'a demandé si elle pouvait commencer à proposer des séances de Reiki à ses clients. Étant donné son parcours et son expérience, je lui ai répondu que oui, bien sûr, elle pouvait tout à fait.

Quelques mois passent. Un jour, je reçois un appel de sa part. Sa voix est tendue, presque inquiète.

— Je ne comprends pas, me dit-elle. J'ai donné une séance de Reiki à une cliente et depuis, je ne suis pas bien du tout. J'ai des douleurs dans tout le corps, je me sens vidée, coincée...

Je l'écoute, attentive. Elle m'explique que cette cliente venait habituellement pour des séances de sophrologie. Mais ce jour-là, elle était trop fatiguée, trop faible à cause de sa sclérose en plaques. Mon élève a donc choisi de lui proposer une séance de Reiki, une approche plus douce, où la cliente n'avait rien à faire, juste à recevoir.

La cliente, elle, est ressortie de la séance apaisée, soulagée, presque lumineuse. Mais pour mon élève, le résultat a été tout autre : douleurs, mal-être persistant... Elle avait même consulté un ostéopathe, sans amélioration.

Alors je lui ai posé une question simple :
- Est-ce que tu avais fait ton auto-traitement ce jour-là, avant la

séance ?

Silence. Puis elle me répond, un peu étonnée :
- Mais j'ai fait les 21 jours d'auto-traitement après la formation, comme vous l'avez demandé !

J'ai souri intérieurement. C'était là le malentendu. J'ai dû mal m'exprimer pendant la formation... ou peut-être n'avait-elle pas encore intégré cette dimension essentielle.

Je lui ai expliqué : le Reiki, ce n'est pas un outil comme un autre. C'est une pratique vivante, un chemin. L'auto-traitement n'est pas une formalité qu'on accomplit une fois. C'est un rituel de recentrage, une manière de se nettoyer, de se recharger, d'élever notre taux vibratoire avant d'entrer en lien énergétique avec quelqu'un d'autre.

Sans ce geste, elle s'était ouverte aux énergies basses de sa cliente sans protection suffisante. Elle n'aurait sans doute pas tout évité, mais elle aurait été plus solide, plus alignée.

Elle m'a remerciée, soulagée de comprendre. Et moi, une fois de plus, j'ai mesuré combien il est important de transmettre le Reiki non seulement comme une technique... mais comme un art de vivre. Elle ne le sait sans doute pas, mais elle m'a aidée à affiner ma transmission. Grâce à son expérience, je peux aujourd'hui partager cet exemple avec les personnes que je forme et avec vous aussi ! Pour cela, je lui suis profondément reconnaissante.

Énergie et Spiritualité

L'énergie et la spiritualité sont intimement liées, formant un tandem puissant qui transcende le quotidien pour ouvrir des portes vers des réalités plus profondes et subtiles. Si les pratiques énergétiques, telles que le Reiki, le Qi Gong ou la méditation, sont souvent perçues comme des moyens de rééquilibrer le corps ou d'apaiser l'esprit, elles sont également des outils pour explorer des dimensions spirituelles plus vastes.

Je ne saurais dire exactement quand j'ai commencé à percevoir que les pratiques énergétiques touchaient à quelque chose de plus grand que la simple détente du corps ou l'apaisement du mental. Peut-être était-ce ce soir d'hiver, après une séance de Reiki que j'avais reçue sans vraiment comprendre pourquoi je pleurais... Pas de tristesse, pas de douleur précise. Juste une sensation de retour à la maison. Une douceur presque irréelle. C'était comme si, pendant quelques instants, je n'étais plus simplement moi, mais reliée à tout.

Un jour, pendant une pratique de Qi Gong en pleine nature, alors que le vent soufflait le long de mes bras dans le sens de mes mouvements, j'ai ressenti un frisson me traverser de la tête aux pieds. Ce n'était pas le froid. C'était comme si la nature elle-même répondait à mon souffle, comme si nous étions engagés dans une danse silencieuse. Cela m'a confirmé que

l'énergie vitale n'était pas juste une circulation intérieure : c'était un véritable dialogue avec le vivant.

Avec le temps, ma pratique du Reiki est devenue plus qu'une technique : c'était un rituel sacré. Je me souviens d'une séance avec une femme venue pour un mal-être diffus. Elle s'allonge, je pose les mains, et soudain une chaleur immense envahit la pièce. Elle ouvre les yeux, surprise, et me dit : « Je ne sais pas ce que tu fais... mais j'ai senti ma grand-mère me prendre dans ses bras. » Je n'ai rien répondu. J'ai juste souri. À ce moment-là, nous savions toutes les deux que quelque chose de plus vaste que nous était à l'œuvre.

Et puis il y a eu ma fille. Elle avait huit ans, et je l'avais inscrite à des cours de tennis avec l'une de mes élèves. Un jour, cette prof me raconte qu'au détour d'un échange, elle avait demandé à ma fille si elle avait remarqué un changement chez moi depuis que je pratiquais l'énergétique ? Et ma fille, dans sa sincérité d'enfant, avait répondu sans hésiter : - Oui, c'est le jour et la nuit. J'en ai eu les larmes aux yeux. Car, au fond, elle avait vu ce que je n'osais pas encore nommer : cette transformation intérieure, ce changement de vibration, cette ouverture du cœur.

Ce chemin énergétique m'a aidée à me libérer de nombreuses peurs. Je pense à ce moment précis où, lors d'une méditation, j'ai vu mon visage se transformer, comme un kaléidoscope d'identités passées, d'histoires vécues ou imaginées. J'ai eu peur, je l'avoue. Mais au cœur de cette expérience étrange, une paix profonde est apparue. L'ego criait, mais l'âme murmurait : « Tu es bien plus que ce que tu crois. »

Depuis, il m'arrive souvent de sentir cette présence. Je ne pourrais pas dire si c'est l'univers, Dieu, mes guides... mais

c'est là. Surtout lorsque je travaille avec le chakra du cœur ou celui de la couronne. Quand je pose mes mains sur ma poitrine, que je respire doucement, un espace s'ouvre en moi. Un espace d'amour immense, inconditionnel. Et quand je me relie au sommet de ma tête, je ressens comme une pluie de lumière qui descend doucement. Dans ces moments, je ne suis plus seule. Je suis reliée.

Et cette reliance change tout : ma façon d'écouter, ma façon de parler, ma façon d'habiter le monde. Elle me rend plus présente, plus douce aussi. J'ai appris à ne pas fuir ce qui est douloureux, à accueillir ce qui remonte dans l'espace du silence. Parfois c'est un souvenir, parfois une vieille croyance, une peur ancienne. Mais avec l'énergie, je peux l'envelopper, l'apaiser, l'aimer. C'est une forme de transmutation douce, non pas une évaison, mais une présence à soi.

Bien sûr, ce chemin n'est pas toujours simple. Il y a des jours où l'énergie semble absente, où la pratique paraît vide. Il y a aussi des moments où ce que l'on découvre en soi peut faire peur : des colères enfouies, des blessures oubliées. Mais c'est là que réside la beauté de cette voie. On ne cherche pas à fuir, on apprend à rester. À respirer. À traverser. Et à aimer, même ce que l'on croyait impossible.

Aujourd'hui, je vois bien comme cette dimension spirituelle infuse mon quotidien. Lorsque je prépare un repas, je mets une intention d'amour dans chaque geste. Quand je marche, je sens la terre sous mes pieds et je la remercie. Quand je regarde quelqu'un, j'essaie de voir au-delà du masque, de sentir l'âme. Comme le jour où un nouvel élève s'est pointé avec une crête sur la tête, des piercings sur tout le visage, une allure de bad boy.... Mais qui s'est révélé être une magnifique personne. La

spiritualité n'est plus un ailleurs : elle est devenue ma manière d'être ici.

Et ce que je trouve le plus beau, c'est que cette transformation ne reste pas confinée à moi. Elle rayonne, parfois sans un mot. Une amie m'a dit un jour : - Tu sais, depuis que tu fais ce truc avec l'énergie, je ne sais pas pourquoi, mais je me sens bien chez toi. Comme si je pouvais respirer. Je n'ai pas eu besoin de répondre. Mon cœur, lui, souriait.

Le Vaste Sujet de la Médiumnité

« Comment je peux faire pour mieux voir ? mieux entendre ? mieux percevoir ? »

Cette question revient souvent dans mes formations. Elle surgit avec une lueur dans les yeux, une soif cachée dans la voix. C'est rarement dit comme ça, mais je sens bien ce que ça veut vraiment dire : Comment je peux ouvrir mes antennes ? Comment je peux sentir davantage ce monde subtil dont on parle tant mais que je ne perçois pas encore ?

Et à chaque fois, je souris. Parce que je suis passée par là, moi aussi. À une époque, je pensais que la médiumnité, la clairvoyance, les perceptions extra-sensorielles étaient réservées à une poignée d'élus : ceux qui avaient vu des anges dans leur enfance, ceux qui entendaient des voix ou lisaient les auras comme on lit le journal. Mais je me trompais.

En réalité, ces perceptions sont anciennes comme l'humanité. Elles sont tapies en chacun de nous, comme des trésors oubliés. Il suffit parfois d'un choc, d'une initiation, ou simplement d'un silence assez profond pour qu'elles refassent surface.

Un jour, en formation, une élève me dit : « D'accord, tout ça c'est super... mais ça vient d'où au juste, la médiumnité ? Qui a inventé ça ? » Je suis restée un moment sans répondre. Parce qu'en vérité, personne ne l'a inventée. Elle a toujours été là.

Je lui ai raconté alors ce que j'aime partager : un bref voyage à travers les âges.

Dans l'Égypte ancienne, les prêtres lisaient les messages des dieux à travers des rituels mystérieux. En Grèce antique, la Pythie prophétisait en état de transe. À Rome, les augures interprétaient le vol des oiseaux ou les entrailles des animaux pour guider les décisions des empereurs. Et puis il y a eu les mystiques du Moyen Âge, Hildegarde de Bingen, Jean de la Croix, Thérèse d'Avila... Tous et toutes parlaient avec l'invisible, chacun à leur manière. Plus tard, les spirites, les théosophes, les guérisseurs, les artistes inspirés... jusqu'à aujourd'hui. Je lui ai dit : « La médiumnité n'est pas une mode. C'est une langue universelle. Le monde invisible ne s'est jamais tu. Il attend juste qu'on l'écoute. »

Et c'est là que je parle de cette idée qui m'est chère : la grande famille des médiums. Car pour moi, nous avons tous des antennes, mais pas les mêmes. Il y a plusieurs "familles" d'âmes, chacune avec sa manière bien à elle de capter l'invisible.

La première famille est celle des **clair-voyants et clair-audiants**. Ceux-là reçoivent des images, des sons, des scènes. Parfois très nettes, parfois symboliques. Ce sont un peu les "madame Irma" modernes, oui, mais avec une finesse d'âme bien plus grande que les clichés ne le laissent croire. Ils sont utiles en temps de doute, car ils peuvent voir *ce qui vient* avant que cela n'arrive.

La seconde famille, c'est celle des **énergéticiens** (dont je fais partie). Eux sentent dans leur corps les blocages, les douleurs, les tensions — mais aussi les ouvertures. Ils peuvent œuvrer sur les humains comme sur les lieux. Ils font circuler la vie, que ce soit par le reiki, le magnétisme, la géobiologie ou d'autres approches vibratoires. Ce sont les "acupuncteurs de l'âme".

La troisième famille me touche tout particulièrement aussi : ce sont **les artistes**. Ceux qui traduisent ce qu'ils reçoivent en formes, en couleurs, en mots, en sons. Je crois que je fais partie de celle-ci aussi. Et pour vous dire à quel point cela peut se manifester de façon puissante, laissez-moi vous raconter cette histoire... C'était en mars 2011. Je peins depuis toujours, mais ce jour-là, quelque chose m'a poussée. Littéralement. J'étais happée par une impulsion irrépessible. Je me suis mise à peindre des formes sombres, puissantes, des dragons noirs surgissant de la mer. Et surtout, j'ai utilisé du noir. Moi qui n'utilise jamais de noir. C'était comme si une force me guidait. Je n'avais aucun contrôle. Trois jours plus tard, j'ai compris. Fukushima.

Un tsunami dévastateur. Un torrent de boue noire engloutissant les terres comme des dragons en furie. Mon corps avait *senti* avant mon esprit. Mon art avait *dit* avant que je ne sache. C'est cela, être canal : se laisser traverser sans toujours comprendre, mais toujours ressentir.



Huile sur toile – Dragon de mer ou le 9 mars 2011 – Valérie Joly

Enfin, il y a une quatrième famille, celle **des visionnaires**. Ceux-là sentent les futurs possibles. Ils imaginent ce qui n'existe pas encore. Ils sont souvent en avance sur leur temps, parfois incompris. Ils voient *au-delà*. Steve Jobs en est un exemple connu, mais il y en a partout autour de nous : dans les écoles, les entreprises, les mouvements sociaux, les laboratoires de création. Ils ont un pied dans demain.

Et bien sûr, certaines âmes peuvent appartenir à **plusieurs familles à la fois**.

Alors, quand quelqu'un me demande « comment faire pour développer sa médiumnité ? », je lui réponds ceci : « commence par te demander : *Quelle est ma famille ? Par où le subtil cherche-t-il déjà à me parler ?* » Car le canal est déjà là. Il suffit d'ouvrir doucement la porte.

Un peu de moi.... Parcours de vie et révélation

La Mort pour tout Bagage....

La vie et la mort sont deux faces d'une même réalité, inséparables et complémentaires. La vie éclot avec une vitalité débordante, pleine de promesses et d'inconnues, tandis que la mort se tient en silence, une présence inévitable qui ponctue l'existence de chaque être vivant. Pourtant, loin d'être opposées, elles sont intimement liées, comme le jour et la nuit, chacune donnant un sens à l'autre.

La mort a toujours fait partie de ma vie, dès ma naissance. Je suis la plus jeune de deux enfants, avec ma sœur aînée. Je suis venue au monde alors que ma grand-mère maternelle s'éteignait, et après un petit garçon mort-né à huit mois de grossesse. La mort a toujours rôdé autour de moi.

À six mois, j'ai failli perdre la vie, mais mon âme a refusé cette issue. J'ai alors lutté pour survivre, et peut-être est-ce pour cette raison que je ne renonce jamais face aux difficultés aujourd'hui. Il y a toujours une solution, tout comme le soleil revient chaque jour.

Puis, il y a eu la perte d'êtres chers, des décès auxquels on ne s'attend jamais vraiment. À huit ans, j'ai perdu mon grand-père bien-aimé. Mais ce qui m'a le plus bouleversée, à cet âge où l'on comprend encore si peu la disparition, ce fut que l'on me demande d'aller embrasser cet être tant aimé sur son lit de mort, en présence de toute la famille. Ce baiser reste gravé dans ma mémoire, froid et douloureux. Je ressens encore la froideur de sa peau sous mes lèvres, le baiser d'adieu...

À l'adolescence, j'ai perdu successivement mes deux tantes. Là encore, on m'a demandé d'embrasser l'une d'elles, qui avait tant souffert et n'était plus que l'ombre d'elle-même. La froideur m'a de nouveau frappée, ce froid glacial qui pénètre non seulement par la sensation de la peau sans vie, mais aussi par le chagrin.

Et ainsi de suite, une longue liste de pertes. Je ne vais pas vous nommer toutes les personnes qui m'ont quittée, mais reconnaissez que le début n'était pas anodin !

La vie, dans toute sa fragilité, est précieuse précisément parce qu'elle est éphémère. Chaque instant vécu est une victoire sur le néant, une opportunité de ressentir, d'apprendre, d'aimer. C'est dans cette conscience de la finitude que se révèle la beauté de l'existence. La mort, quant à elle, n'est pas une négation de la vie, mais son aboutissement naturel, le point final d'une histoire unique.

Ce lien entre la vie et la mort nous pousse à réfléchir sur le sens de notre passage ici-bas. La mort nous rappelle que rien n'est permanent, que tout est en perpétuel mouvement. Elle nous invite à vivre pleinement, à apprécier chaque souffle, chaque rencontre, chaque émotion, car ils sont tous temporaires.

Alors que je suivais des cours d'une méthode énergétique américaine (Access Body), on me demanda de travailler avec une Américaine pendant trois jours, au cours desquels nous échangeons des traitements énergétiques sur le corps. Lorsque vint mon tour de recevoir une séance, une expérience étrange et inexplicable se produisit.

Mes yeux étaient fermés, et ma partenaire posait ses mains sur mon ventre. Soudain, la tête d'une ancienne connaissance, que je n'avais pas revue depuis plusieurs années, apparut devant moi. Cette tête, uniquement la tête, me suppliait :

« Valérie, aide-moi, je ne connais que toi. S'il te plaît, fais quelque chose pour moi, je suis coincée ici... »

Sa voix était insistante, elle répétait sans cesse :

« S'il te plaît, aide-moi, tu es la seule à pouvoir m'aider ! »

Je ressentis une profonde sensation de désespoir, et je lui répondis :

« Mais je n'ai jamais fait ça... »

Elle insista :

« Si, je t'assure, je sais que tu peux, tu es la seule pour moi. »

Devant tant d'insistance, je fis de mon mieux sans rien promettre. Étrangement, elle ne se manifesta plus par la suite. Avec le recul, je pense que je l'ai aidée à « passer » vers la lumière. Plus tard, j'appris qu'elle avait subi une mort violente. Cette expérience fut ma toute première en tant que « passeuse d'âme ».

C'est ce que l'autrice Amélie Nothomb appelle un « psychopompe⁷ » dans son ouvrage éponyme : « Les morts d'un côté, les vivants de l'autre. N'est-ce pas ainsi qu'on nous apprend à vivre, à rebours parfois de nos intuitions les plus sûres ? Il m'a fallu tant de temps pour prendre conscience de ma vocation psychopompe. »

Est-ce mon enfance et tous ces morts derrière moi, qui me prédisposait à vivre cela ? Je n'ai pas la réponse mais, depuis, de nombreuses autres expériences sont venues confirmer ce rôle que je joue : celui de passeuse d'âme. J'aide les âmes errantes, coincées entre le monde des vivants et celui des morts, à franchir ce passage. Pour illustrer cet état de fait, ou devrais-je dire cet état d'être, je vais vous partager deux autres aventures.

Alors que je rédigeais mon mémoire intitulé « L'art au service du coaching : une voie de transformation et de dépassement de soi » pour obtenir mon diplôme de coach à l'Université de Paris 8, j'ai consulté une voyante pour en savoir plus sur l'évolution de ma destinée. Au cours de notre entretien, à ma grande surprise, elle m'a demandé :

- Avez-vous un membre de votre famille dans l'armée ? Je parle spécifiquement de l'armée de terre.
- Euh, non.
- Vous en êtes sûre ?
- Ah, mais oui, en effet ! Mon arrière-arrière-grand-père était général dans l'armée de terre, sous les troupes napoléoniennes... mais c'est très éloigné.

⁷ Psychopompe, Amélie Nothomb, Albin Michel, 2023

- Oui, depuis le début de notre entretien, il se tient à votre gauche, en uniforme militaire. Quel est le lien avec ce bisaïeul ?
- Le lien est l'art, plus précisément la peinture.
- C'est pour cela que vous écrivez sur l'art... Lors de votre soutenance, n'oubliez pas de lui demander de l'aide, il sera à vos côtés.

On m'avait déjà parlé de ce lien avec cet ancêtre, ce qui pourrait expliquer pourquoi je peins depuis mon enfance. On disait que j'avais hérité de son don, car cet aïeul était un peintre remarquable, presque au niveau d'Ingres... Je ne suis peut-être pas complètement objective, mais j'ai l'un de ses tableaux à la maison, et il est vraiment impressionnant.

Il ne tarda pas à se manifester... mais d'une manière inattendue. Après avoir emménagé dans mon nouvel appartement, j'avais placé le tableau de mon ancêtre dans le couloir, face au lustre de l'entrée. Une semaine plus tard, un bruit semblable à une détonation retentit alors que j'étais dans le salon. Je me précipitai pour constater que l'ampoule, toute neuve, avait littéralement explosé. Je la remplaçai, mais une semaine après, l'ampoule sauta de nouveau.

Une idée me traversa l'esprit : et si c'était mon ancêtre qui cherchait à attirer mon attention, qui demandait de l'aide ? Je décidais alors de faire ce que je pouvais pour l'aider à passer dans la lumière. Après tout, ayant vécu sous Napoléon III, il avait probablement tué et sauvé des vies, ce qui pouvait le tourmenter. Il méritait bien un peu d'assistance. Dès que je m'en suis occupée, tout est rentré dans l'ordre, et les lumières du couloir ont cessé de poser problème.

Une amie m'a dit un jour :

« Tu devrais demander aux défunts de t'envoyer une preuve qu'ils sont bien passés de l'autre côté. Demande-leur un signe, quelque chose qui prouve que le travail a été accompli. »

Je me promis de le faire dès que l'occasion se présenterait. Et cette occasion ne tarda pas...

Un jour, sans vraiment savoir pourquoi, je me suis mise à rechercher sur internet un ami que j'avais bien connu lors de mon premier emploi. Je n'avais plus de nouvelles de lui depuis des années, mais soudain, l'envie de savoir ce qu'il était devenu me poussa à effectuer des recherches. Cet ami avait le même âge que moi, alors quelle ne fut pas ma stupeur en découvrant qu'il était décédé en 2021, emporté par une maladie foudroyante. Je n'en croyais pas mes yeux. Mourir si jeune et si brutalement ! Mais pourquoi ai-je ressenti le besoin de chercher cette information ?

À cet instant, une voix intérieure s'est éveillée :

« Bien sûr, il est coincé et veut que tu l'aides ! »

Je fis donc de mon mieux pour l'aider à passer, mais cette fois-ci, je lui demandai un signe, une preuve qu'il avait bien traversé, car je me souvenais de lui comme étant aimable et toujours prêt à coopérer. Trois jours après ce « fameux passage », j'ai reçu une confirmation sous forme d'une vision claire : une personne, de dos, levait son verre. Je distinguais nettement sa coupe de cheveux, et il tenait une coupe de vin. Cet ami avait une grande cave et était un excellent dégustateur, selon mes souvenirs. Cette vision était la preuve que j'attendais, un signe qu'il était bien passé de l'autre côté.

Quel est le Rôle d'une Passeuse d'Ame ?

Le rôle d'une passeuse d'âme touche à l'essence même de la vie et de la mort. Elle se tient à la frontière entre les mondes, offrant un pont pour les âmes en transition, qu'elles soient celles des défunts ou des vivants en quête de paix et de résolution.

Pour les Morts, la passeuse d'âme est une guide bienveillante. Elle aide les âmes errantes, souvent bloquées par un traumatisme, des regrets ou une confusion, à trouver la lumière. Ces âmes peuvent être retenues entre les mondes, incapables de franchir le seuil vers l'au-delà. Par son intuition, sa sensibilité et parfois des rituels spécifiques, la passeuse d'âme les accompagne, leur offrant le soutien nécessaire pour achever leur passage. Elle les aide à libérer les attaches terrestres et à se réconcilier avec leur destinée, leur permettant ainsi de rejoindre l'éternité en paix. Mais le travail de la passeuse d'âme ne s'arrête pas là.

Pour les Vivants, son rôle est tout aussi crucial. En effet, elle aide ceux qui sont en proie à des peurs, des chagrins ou des blessures profondes à se reconnecter avec eux-mêmes et avec les êtres qu'ils ont perdus. Elle agit comme une médiatrice, permettant aux vivants de trouver la sérénité, de clore des chapitres douloureux, ou de recevoir des messages de l'au-delà. Parfois, elle aide les vivants à se libérer des influences des âmes qui n'ont pas encore trouvé leur chemin, en purifiant les lieux ou en apaisant les esprits en souffrance.

Je suis une gardienne des frontières entre la vie et la mort. J'assure la continuité du cycle naturel, aidant les âmes à trouver leur place dans l'univers, que ce soit en leur permettant de rejoindre la lumière ou en aidant les vivants à guérir de leurs

blessures spirituelles. Telle une guide, une médiatrice, et une source de réconfort, j'œuvre discrètement pour l'équilibre entre les mondes.

Telle est ma vocation, et je ne crains plus de l'affirmer, car je suis désormais réconciliée avec mes démons. Assume pleinement qui tu es, tant que tu restes connecté au cœur ! Comme le dit le Petit Prince : « On ne voit bien qu'avec le cœur⁸ » tandis qu'Alfred de Musset renchérit : « Frappe-toi le cœur, c'est là qu'est le génie. ⁹»

Je m'efforce donc de rester reliée à mon cœur, de faire grandir cette petite flamme d'amour afin que le colibri que je suis, accomplisse sa mission.

Ainsi se clôt ce livre consacré à l'énergie et au travail énergétique. Nous avons exploré les différentes façons dont cela peut s'exprimer. Il est une preuve que l'invisible existe, et il serait dommage de ne pas oser s'y aventurer.

⁸ Le Petit Prince, Antoine de Saint Exupéry, Ed. Reynal & Hitchcock, 1943

⁹ Premières Poésies, Mardoche, Alfred de Musset, 1827

Prolongez votre Croissance à mes Côtés

Vous souhaitez poursuivre votre lecture par un apprentissage pratique et approfondi sur la méthode Reiki Usui ? Vous pouvez consulter :

- Mon site internet : www.lunaguidance.fr

Vous trouverez :

- ✓ toutes les dates des futurs stages
- ✓ les séances de guidance que je propose.

- Ma chaîne YouTube :

<https://www.youtube.com/@lunaguidance>



Vous découvrirez un univers où l'énergétique, le Reiki, la méditation et l'art se rencontrent pour créer un espace de bien-être et de créativité.

Vous pouvez vous abonner pour ne rien manquer des prochaines vidéos et activer la cloche de notification pour être informé(e) de chaque nouvelle publication !

Je suis impatiente de vous retrouver sur cette plateforme et de partager avec vous tout ce qui me passionne.

A très bientôt pour cette belle aventure !

Avec toute ma gratitude.